Витальевна
DN: CN=Шергина Ольга Витальевна, O="Котласский филиал Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования "" Государственный университет морского и речного флота имени адмирала С.О. Макарова""", OU=Директор филиала, E=kfgumrf@mail.ru, C=RU

**Федеральное агентство морского и речного флота**

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования

**«Государственный университет морского и речного флота имени адмирала С.О. Макарова»**

**Котласский филиал ФГБОУ ВО «ГУМРФ имени адмирала С.О. Макарова»**

УТВЕРЖДАЮ
Директор филиала
_____ О.В. Шергина
«30» 05 _____ 2021 г.

# РАБОЧАЯ ПРОГРАММА АДАПТИВНОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

# ОГСЭ.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

**для обучающихся, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата, программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 09.02.07 «Информационные системы и программирование»**

Котлас
2021

**ОДОБРЕНА**
на заседании ЦК
гуманитарных и социально-экономических дисциплин
Протокол
от «15» марта 2021 г.
№ 7
Председатель
_____ Иванова Н.А.

**СОГЛАСОВАНО**
Зам. директора по УМР
_____ Гладышева Н.Е.
«30» марта 2021 г.

**Автор:** Ярычевская Светлана Александровна — преподаватель КРУ Котласского филиала ФГБОУ ВО «ГУМРФ имени адмирала С.О. Макарова»

Рабочая программа адаптивной учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) среднего профессионального образования (далее - СПО) по специальности 09.02.07 Информационные системы и программирование и Методических рекомендаций по разработке и реализации адаптированных образовательных программ СПО, утвержденных директором Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Министерства образования и науки России от 20 апреля 2015 г. № 06-830вн

**СОДЕРЖАНИЕ**


| | стр. |
|---|---|
| **1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ** | **4** |
| **2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ** | **5** |
| **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ** | **10** |
| **4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ** | **12** |

# 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.05 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

## 1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена (ППССЗ) в соответствии с ФГОС СПО по специальности 09.02.07 Информационные системы и программирование, входящей в состав укрупнённой группы специальностей 09.00.00 Информатика и вычислительная техника.

**1.2. Место учебной дисциплины в структуре ППССЗ:** адаптивная учебная дисциплина входит в общий гуманитарный и социально-экономический цикл (ОГСЭ.05).

**1.3. Цель и планируемые результаты освоения учебной дисциплины:**

| Код ОК | Умения | Знания |
|---|---|---|
| ОК 03<br>ОК 04<br>ОК 06<br>ОК 07<br>ОК 08 | - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;<br>- применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;<br>- пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности) | - роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;<br>- основы здорового образа жизни;<br>- условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности);<br>- средства профилактики перенапряжения |

В соответствии с требованиями ФГОС СПО, при освоении рабочей программой учебной дисциплины формируются общие компетенции:

ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие.

ОК 04. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.

ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, применять стандарты антикоррупционного поведения.

ОК 07. Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях.

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

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

| Вид учебной работы | Объем часов |
|---|---|
| **Максимальная учебная нагрузка (всего)** | **162** |
| **Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)** | **162** |
| в том числе: | |
| теоретические занятия | 12 |
| практические занятия | 150 |
| **Промежуточная аттестация в форме зачета, дифференцированного зачета** | |

**2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины**

| Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся | Объем в часах | Осваиваемые элементы компетенций | Уровень освоения |
|---|---|---|---|---|
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| **Раздел 1. Теоретические аспекты физической культуры** | | **24** | | |
| **Тема 1.1. Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни** | **Содержание** | ***24*** | | |
| | 1. **Теоретическое занятие:**<br>Физическая культура личности человека, физическое развитие, физическое воспитание, физическая подготовка и подготовленность, самовоспитание. Сущность и ценности физической культуры. Влияние занятий физическими упражнениями на достижение человеком жизненного успеха. Дисциплина «Адаптивная физическая культура» в системе среднего профессионального образования | 12 | ОК 03<br>ОК 04<br>ОК 06<br>ОК 07<br>ОК 08 | 2 |
| | 2. **Теоретическое занятие:**<br>Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнений с обучающимися, имеющие стойкие нарушением опорно-двигательного аппарата<br>Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, как жизненно важные способы передвижения человека.<br>Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и спортивного инвентаря | | | |
| | 3. **Теоретическое занятие:**<br>Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств.<br>Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации<br>Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Физическая нагрузка и её влияние на повышение ЧСС | | | |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | **В том числе, практических занятий** | | | |
| | **Практические занятия №1-7**<br>1. Выполнение комплексов дыхательных упражнений.<br>2. Выполнение комплексов утренней гимнастики.<br>3. Выполнение комплексов упражнений для глаз.<br>4. Выполнение комплексов упражнений по формированию осанки.<br>5. Выполнение комплексов упражнений по профилактике плоскостопия.<br>6. Выполнение комплексов упражнений при сутулости, нарушением осанки в грудном и поясничном отделах, упражнений для укрепления мышечного корсета, для укрепления мышц брюшного пресса.<br>7. Проведение обучающимися самостоятельно подготовленных комплексов упражнений, направленных на укрепление здоровья и профилактику нарушений работы органов и систем организма | 12 | ОК 03<br>ОК 04<br>ОК 06<br>ОК 07<br>ОК 08 | |
| **Раздел 2. Способы физкультурной деятельности** | | **22** | | |
| **Тема 2.1. Организация и проведение игр в зале адаптивной физической культуры** | **Содержание** | ***22*** | | |
| | **В том числе, практических занятий** | | | |
| | **Практические занятия №8-10**<br>1.Организация и проведение игр в зале адаптивной физической культуры. Игры и развлечения в зимнее время года. Игры и развлечения в летнее время года.<br>2.Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических нагрузок.<br>3.Выполнение простейших оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки), комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств | 22 | ОК 03<br>ОК 04<br>ОК 06<br>ОК 07<br>ОК 08 | 2 |
| **Раздел 3. Физическое совершенство** | | **116** | | |
| **Тема 3.1. Физкультурно-оздоровительная деятельность** | **Содержание** | ***10*** | | |
| | **В том числе, практических занятий** | | | |
| | **Практические занятия №11-15**<br>1.Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанок.<br>2. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. | 10 | ОК 03<br>ОК 04<br>ОК 06<br>ОК 07 | 2 |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | 3. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.<br>4. Освоение подводящих упражнений для закрепления и совершенствования двигательных действий.<br>4. Проведение элементарных соревнований | | ОК 08 | |
| **Тема 3.2. Спортивно-оздоровительная деятельность** | **Содержание** | ***106*** | | |
| | **В том числе, практических занятий** | | | |
| | **Практические занятия №16**<br>1. Общеразвивающие упражнения из базовых видов спорта | 8 | | |
| | **Практические занятия №17-19**<br>2. Лёгкая атлетика:<br>--метание мяча на дальность с места;<br>-метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель;<br>-метание мяча на дальность;<br>- броски большого мяча на дальность двумя руками из-за головы, от груди;<br>- передвижение в коляске различного типа;<br>-ОРУ на развитие подвижности и силы плечевого пояса и суставов верхних конечностей.<br>3. Гимнастика с элементами акробатики:<br>-ОРУ на развитие гибкости без предметов, с малыми мячами;<br>-упор сидя сзади, упор лежа, упор стоя на коленях;<br>-сед, сед на пятках, сед ноги врозь;<br>-группировка лежа на спине, перекаты в группировке вперед-назад, вправо-влево;<br>-ОРУ на развитие силы мышц туловища и конечностей;<br>-упражнения сидя, стоя у гимнастической стенке, простые и смешанные виды;<br>-преодоление различных препятствий произвольным способом;<br>-корригирующие упражнения в постановке головы, плеч, позвоночного столба, положения тела (стоя, сидя, лежа);<br>-упражнения для укрепления мышечного корсета.<br>4. Подвижные игры на развитие равновесия, внимания, пространственного ориентирования. Игры на развитие общей подвижности | 96 | | |
| | Дифференцированный зачет | 2 | | |
| | **Всего:** | **162** | | |

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:
1 – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
2 – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством);
3 – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач).

## 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 3.1. Материально-техническое обеспечение

| Наименование кабинета/ лаборатории | Оснащение кабинета/ лаборатории |
|---|---|
| Спортивный зал | Площадки для игровых видов спорта (баскетбол, волейбол, футзал) Электронное табло, баскетбольный щит (8шт.), баскетбольный мяч (12шт.), волейбольный мяч (16шт.), Сетка волейбольная (4шт.), футбольный мяч (2шт.), пневматическая винтовка (8шт.), пневматический пистолет (3 шт.), шахматы (3шт.), шашки (6шт.), гимнастические брусья (1шт.), мостик гимнастический (2шт.), стойка под прыжки в высоту (2шт), планка для прыжков в высоту (2шт.), комплект баскетбольной формы, комплект волейбольной формы, футболки (40 шт.). |
| Тренажерный зал | тренажер для мышц ног (1 шт.), тренажер для брюшного пресса (1 шт.), для грудных мышц (1 шт.), для спины (1 шт.), для трицепса (1 шт.), скамья атлетическая (1шт.), гантели (14шт.), тренировочная штанга (9шт.), комплект дисков для штанги, пояс штангиста (5шт.), гимнастическая перекладина (1 шт.), стенка гимнастическая (11шт.) |
| Лыжная база | лыжи (132 пар), лыжные ботинки (182 пар), лыжные палки (114 пар). |

### 3.2. Информационное обеспечение реализации программы

| Наименование учебной дисциплины | Учебно-методическое и информационное обеспечение | | | |
|---|---|---|---|---|
| | **Название** | **Автор** | **Вид издания (учебник, учебное пособие, методические указания, практикум и т.п., ссылка на информационный ресурс)** | **Место издания, издательство, год издания, кол-во страниц / доступность информационного ресурса** |
| **ОГСЭ.05 Физическая культура** | Основная литература | | | |
| | Теория и история физической культуры | Алхасов Д.С. | Учебник и практикум для СПО | М.: Издательство Юрайт, 2019.-191 с. (ЭБС «Ю-РАЙТ») |
| | Физическая культура | Муллер А.Б. | Учебник и практикум для СПО | М.: Издательство Юрайт, 2019.-424 с. (ЭБС «Ю- |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | | | РАЙТ») |
| Дополнительная литература | | | |
| Методика обучения предмету «Физическая культура» в 2 частях. Часть 1: учеб. пособие для СПО | Алхасов Д.С. | Учебное пособие | М.: Издательство Юрайт, 2019.-254 с. (ЭБС «Ю-РАЙТ») |
| Физическая культура | Аллянов Ю.Н. | Учебник для СПО | М.: Издательство Юрайт, 2019.-493 с. (ЭБС «Ю-РАЙТ») |
| Методические рекомендации по профессионально-прикладной физической подготовке студентов плавсостава | Язепова О.В | Методические рекомендации | Москва: Альтаир: МГАВТ, 2016. - 49 с. [Электронный ресурс]. http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=483877 |
| Интернет-ресурсы | | | |
| | www. minstm. gov. ru (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации). www. edu. га (Федеральный портал «Российское образование»), www. Olympic, ru (Официальный сайт Олимпийского комитета России). www. goup32441. narod. ru (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009) | | Интернет |

## 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

| Результаты обучения | Критерии оценки | Формы и методы контроля |
|---|---|---|
| Знания:<br>- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;<br>- основы здорового образа жизни;<br>- условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности);<br>- средства профилактики перенапряжения | «Отлично» - теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов, умения сформированы, все предусмотренные программой учебные задания выполнены, качество их выполнения оценено высоко.<br><br>«Хорошо» - теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов, некоторые умения сформированы недостаточно, все предусмотренные программой учебные задания выполнены, некоторые виды заданий выполнены с ошибками.<br><br>«Удовлетворительно» - теоретическое содержание курса освоено частично, но пробелы не носят существенного характера, необходимые умения работы с освоенным материалом в основном сформированы, большинство предусмотренных программой обучения учебных заданий выполнено, некоторые из выполненных заданий содержат ошибки.<br><br>«Неудовлетворительно» - теоретическое содержание курса не освоено, необходимые умения не сформированы, выполненные учебные задания содержат грубые ошибки | Текущий контроль в форме:<br>- тестирование;<br>- наблюдение за выполнением практического задания. (деятельностью обучающегося);<br>- оценка выполнения практического задания (работы).<br>Промежуточная аттестация в форме зачета, дифференцированного зачета |
| Умения:<br>- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;<br>- применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;<br>- пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности) | | |
| Компетенции ФГОС СПО:<br>ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие.<br>ОК 04. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.<br>ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, применять стандарты антикоррупционного поведения. | | |

| | | |
|---|---|---|
| ОК 07. Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях.<br>ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности | | |

**Федеральное агентство морского и речного флота**
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
**«Государственный университет морского и речного флота**
**имени адмирала С.О. Макарова»**
**Котласский филиал ФГБОУ ВО «ГУМРФ имени адмирала С.О. Макарова»**

# ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО АДАПТИВНОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ

# ОГСЭ.05. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

**для обучающихся, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата,**
**программы подготовки специалистов среднего звена**
**по специальности 09.02.07 «Информационные системы и программирование»**

Котлас
2021

**ОДОБРЕНА**
на заседании цикловой комиссии
гуманитарных и социально-экономических
дисциплин
Протокол
от «15» марта 2021 г.
№ 7
Председатель
_____ Иванова Н.А.

**СОГЛАСОВАНО**
Зам. директора по УМР
_____ Гладышева Н.Е.
«30» марта 2021 г.

**Разработчик:** Ярычевская Светлана Владимировна — преподаватель КРУ Котласского филиала ФГБОУ ВО «ГУМРФ имени адмирала С.О. Макарова»

Фонд оценочных средств разработан на основе требований ФГОС СПО по специальности 09.02.07 Информационные системы и программирование, рабочей программой учебной дисциплины

## СОДЕРЖАНИЕ


| | стр. |
|---|---|
| 1. Паспорт фонда оценочных средств | 17 |
| 2. Содержательно-компетентностная матрица оценочных средств. Кодификатор оценочных средств | 17 |
| 3. Система оценки образовательных достижений обучающихся по каждому оценочному средству | 17 |
| 4. Банк компетентностно-оценочных материалов для оценки усвоения рабочей программы учебной дисциплины по очной форме обучения | 20 |
| 5. Перечень материалов, оборудования и информационных источников, используемых в ходе аттестации по учебной дисциплине | 32 |
| 6. Дополнения и изменения к комплекту ФОС на учебный год | 33 |

## I. Паспорт фонда оценочных средств

**Фонд оценочных средств (далее - ФОС)** предназначен для контроля и оценки образовательных достижений обучающихся, освоивших рабочую программу адаптивной учебной дисциплины «Физическая культура». ФОС включает компетентностно-оценочные материалы для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации.

### 1.1. Результаты освоения учебной дисциплины, подлежащие проверке

| **Результаты обучения (освоенные умения (У), усвоенные знания (З))** |
|---|
| З 1 - роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека |
| З 2- основы здорового образа жизни |
| З 3 - условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности) |
| З 4 - средства профилактики перенапряжения |
| У 1 - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей |
| У 2 - применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности |
| У 3 - пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности) |

**Конечные результаты освоения учебной дисциплины являются ресурсом для формирования общих (ОК) компетенций в соответствии с ФГОС СПО специальности.**

ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие.

ОК 04. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.

ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, применять стандарты антикоррупционного поведения.

ОК 07. Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях.

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

## II. Содержательно-компетентностная матрица оценочных средств. Кодификатор оценочных средств

| **Функциональный признак оценочного средства (тип контрольного задания)** | **Метод/форма контроля** |
|---|---|
| Собеседование | Устный опрос, зачет |
| Практические задания | Практические занятия |
| Тест, тестовое задание | Тестирование, дифференцированный зачет |

## III. Система оценки образовательных достижений обучающихся

Оценка индивидуальных образовательных достижений по результатам текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации производится в соответствии с универсальной шкалой (таблица).

| **Процент результативности (правильных ответов)** | **Качественная оценка индивидуальных образовательных достижений** | |
|---|---|---|
| | **балл (отметка)** | **вербальный аналог** |
| **90 - 100** | **5** | отлично |
| **80 - 89** | **4** | хорошо |
| **70 - 79** | **3** | удовлетворительно |
| **менее 70** | **2** | неудовлетворительно |

**Критерии оценивания практических занятий**

| Уровни усвоения | Отметка по пятибалльной шкале | Показатели выполнения |
|---|---|---|
| Высокий | «5» | Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, четко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме. Обучающийся понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать |
| Повышенный | «4» | При выполнении обучающийся действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок |
| Базовый | «3» | Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Обучающийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях |
| Пониженный | «2» | Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка |

**Критерии оценки выполненного тестового задания**

Результат аттестационного педагогического измерения по учебной дисциплине «Физическая культура» для каждого обучающегося представляет собой сумму зачтенных тестовых заданий по всему тесту. Зачтенное тестовое задание соответствует одному баллу.

Критерием освоения учебной дисциплины для обучающегося является количество правильно выполненных заданий теста не менее 70 %.

Для оценки результатов тестирования предусмотрена следующая система оценивания образовательных достижений обучающихся:

- за каждый правильный ответ ставится 1 балл;
- за неправильный ответ - 0 баллов.

Тестовые оценки можно соотнести с общепринятой пятибалльной системой. Оценивание осуществляется по следующей схеме:

| **Процент результативности** | **Качественная оценка индивидуальных образовательных достижений** |
|---|---|

| (правильных ответов) | балл (отметка) | вербальный аналог |
|---|---|---|
| **90 - 100** | **5** | отлично |
| **80 - 89** | **4** | хорошо |
| **70 - 79** | **3** | удовлетворительно |
| **менее 70** | **2** | неудовлетворительно |

**Критерии оценки ответов в ходе зачета (устного опроса)**

Оценивается правильность ответа обучающегося на один из приведенных вопросов. При этом выставляются следующие оценки:

**«Отлично»** выставляется при соблюдении следующих условий:

- полно раскрыл содержание материала в объеме, предусмотренном программой, содержанием лекции и учебником;
- изложил материал грамотным языком в определенной логической последовательности, точно используя специализированную терминологию и символику;
- показал умение иллюстрировать теоретические положения конкретными примерами, применять их в новой ситуации при выполнении практического задания;
- продемонстрировал усвоение ранее изученных сопутствующих вопросов, сформированность и устойчивость используемых при ответе умений и навыков;
- отвечал самостоятельно без наводящих вопросов преподавателя. Возможны одна-две неточности при освещении второстепенных вопросов или в выкладках, которые обучающийся легко исправил по замечанию преподавателя.

**«Хорошо»** - ответ удовлетворяет в основном требованиям на оценку «5», но при этом имеет один из недостатков:

- в изложении допущены небольшие пробелы, не исказившие логического и информационного содержания ответа;
- допущены один-два недочета при освещении основного содержания ответа, исправленные по замечанию преподавателя;
- допущены ошибка или более двух недочетов при освещении второстепенных вопросов или в выкладках, легко исправленные по замечанию преподавателя.

**«Удовлетворительно»** выставляется при соблюдении следующих условий:

- неполно или непоследовательно раскрыто содержание материала, но показано общее понимание вопроса и продемонстрированы умения, достаточные для дальнейшего усвоения программного материала, имелись затруднения или допущены ошибки в определении понятий, использовании терминологии и выкладках, исправленные после нескольких наводящих вопросов преподавателя;
- обучающийся не справился с применением теории в новой ситуации при выполнении практического задания, но выполнил задания обязательного уровня сложности по данной теме;
- при знании теоретического материала выявлена недостаточная сформированность основных умений и навыков.

**«Неудовлетворительно»** выставляется при соблюдении следующих условий:

- не раскрыто основное содержание учебного материала;
- обнаружено незнание или непонимание обучающимся большей или наиболее важной части учебного материала;
- допущены ошибки в определении понятий, при использовании терминологии и иных выкладках, которые не исправлены после нескольких наводящих вопросов преподавателя;
- обучающийся обнаружил полное незнание и непонимание изучаемого учебного материала или не смог ответить ни на один из поставленных вопросов по изучаемому материалу.

**Критерии оценки в ходе дифференцированного зачета**

См. критерии оценки выполненного тестового задания.

## IV. Банк компетентностно-оценочных материалов для оценки усвоения учебной дисциплины по очной форме обучения

## 4.1 ЗАДАНИЯ ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ

### 4.4.1. ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ

**ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 1-7** по I разделу тема 1.1.
**Задание:** Выполнение комплексов дыхательных упражнений.
**Задание:** Выполнение комплексов утренней гимнастики.
**Задание:** Выполнение комплексов упражнений для глаз.
**Задание:** Выполнение комплексов упражнений по формированию осанки.
**Задание:** Выполнение комплексов упражнений по профилактике плоскостопия.
**Задание:** Выполнение комплексов упражнений при сутулости, нарушением осанки в грудном и поясничном отделах, упражнений для укрепления мышечного корсета, для укрепления мышц брюшного пресса.
**Задание:** Проведение обучающимися самостоятельно подготовленных комплексов упражнений, направленных на укрепление здоровья и профилактику нарушений работы органов и систем организма.

**ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 8-10** по II разделу тема 2.1.
**Задание: Организация и проведение игр в зале адаптивной физической культуры. Игры и развлечения в зимнее время года. Игры и развлечения в летнее время года.**
**Задание: Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических нагрузок.**
**Задание: Выполнение простейших оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки), комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств.**

**ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 11-15** по III разделу тема 3.1.
**Задание: Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанок.**
**Задание: Комплексы упражнений на развитие физических качеств.**
**Задание: Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.**
**Задание: Освоение подводящих упражнений для закрепления и совершенствования двигательных действий.**
**Задание: Проведение элементарных соревнований.**

**ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 16** по III разделу тема 3.2.
**Задание: Общеразвивающие упражнения из базовых видов спорта.**

**ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 17-19** по III разделу тема 3.2.
**Задание: Лёгкая атлетика:**
**--метание мяча на дальность с места;**
**-метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель;**
**-метание мяча на дальность;**
**- броски большого мяча на дальность двумя руками из-за головы, от груди;**
**- передвижение в коляске различного типа;**
**-ОРУ на развитие подвижности и силы плечевого пояса и суставов верхних конечностей.**
**Задание: Гимнастика с элементами акробатики:**
**-ОРУ на развитие гибкости без предметов, с малыми мячами;**
**-упор сидя сзади, упор лежа, упор стоя на коленях;**
**-сед, сед на пятках, сед ноги врозь;**

**-группировка лежа на спине, перекаты в группировке вперед-назад, вправо-влево;**
**-ОРУ на развитие силы мышц туловища и конечностей;**
**-упражнения сидя, стоя у гимнастической стенке, простые и смешанные виды;**
**-преодоление различных препятствий произвольным способом;**
**-корригирующие упражнения в постановке головы, плеч, позвоночного столба, положения тела (стоя, сидя, лежа);**
**-упражнения для укрепления мышечного корсета.**
**Задание: Подвижные игры на развитие равновесия, внимания, пространственного ориентирования. Игры на развитие общей подвижности.**

### 4.1.2. ТЕСТОВЫЕ ЗАДАНИЯ

**ТЕСТОВОЕ ЗАДАНИЕ** №1 по I разделу тема 1.1. (Аудиторная самостоятельная работа).

1. **Спецификация Банка тестовых заданий** по I разделу тема 1.1.
2. **Содержание Банка тестовых заданий**

**Инструкция: выбери один или несколько правильных ответов (с использованием аудиозаписей).**

**1. Какие виды трудовой деятельности различают на практике**
1.Физический труд
2.Умственный труд
3.Сельскохозяйственный труд
4. Интеллектуальный труд

**2. Какая мышца сокращается самопроизвольно?**
1.Сердечная мышца
2. Ромбовидная мышца
3.Икроножная мышца
4. Трапециевидная мышца

**3. В чем проявляется утомление?**
1.Ощущается прилив сил
2.Улучшается память
3.Уменьшается сила и выносливость мышц
4.Улучшается координация

**4. Какие органы входят в выделительную систему?**
1.Почки
2.Мочевой пузырь
3.Селезенка
4. Желчный пузырь

**5. Какие виды деятельности относятся к ациклическим физическим упражнениям?**
1.Кувырок
2.Толкание ядра
3. Ходьба на лыжах
4.Езда на велосипеде

**6. В каких клетках крови находится гемоглобин?**
1. Плазма
2. Лейкоциты
3. Тромбоциты
4. Эритроциты

**7. Что является компонентами здорового образа жизни?**
1.Прием энергетических коктейлей
2. Походы в ночной клуб
3.Правильное питание и режим дня
4.Физические нагрузки и отказ от вредных привычек

**8. Какие продукты необходимо употреблять ежедневно?**
1. Овощи, фрукты и мясные продукты
2. Каши и молочные продукты
3. Копченую колбасу

4. Сладости

**9. Что является вредными привычками?**

1.Курение

2.Прием алкоголя и наркотиков

3. Прогулки за городом

4. Занятия танцами

**10. Что такое здоровье?**

1.Состояние физического, духовного и социального благополучия

2.Отсутствие болезней

3. Хорошее самочувствие

4. Комфортное состояние

**11. При первых обливаниях рекомендуется использовать воду с температурой**

1. 30С, в дальнейшем повышая температуру воды

2. 50С, в дальнейшем снижая температуру воды

3. 50С, в дальнейшем повышая температуру воды

4.30С, в дальнейшем снижая температуру воды

**12. Какие факторы влияют на закаливающий эффект воздухом?**

1. День недели

2.Время суток

3.Температура воздуха

4.Влажность

**13. В чем выражается принцип систематичности использования закаливающих процедур?**

**Закаливать организм следует**:

1. В зависимости от режима дня
2. От 2 до 5 раз в год
3. Без длительных перерывов
4. Круглогодично

**14. Какая рекомендуется последовательность закаливающих процедур:**

1. Контрастный душ, обливание, прогулки на воздухе
2. Обтирание снегом, воздушные ванны, купание в проруби
3. Прогулки на воздухе, душ, закаливание в парной
4. Воздушные ванны, обтирание, обливание

**15. Какую пищу называют «органической», «живой»?**

1. Мясо
2. Морепродукты
3. Овощи
4. Орехи

**16. Какие продукты вызывают избыточный вес?**

1. Овощи
2. Фрукты
3. Жаренные и жирные блюда
4. Сосиски

**17. При каких условиях вес человека будет стабильным?**

1. При получении количества энергии равной расходуемой
2. При ежедневных активных занятиях спортом
3. При получении недостаточного количества калорий
4. При получении с пищей больше энергии, чем организм может использовать

**18. Назовите продукты с низким гликемическим индексом?**

1. Свекла
2. Бананы
3. Греча
4. Макароны

**19. Какие продукты имеют большую энергетическую ценность?**

1. Орехи

2. Масло сливочное
3. Картофель
4. Яйца

**3.Таблица форм тестовых заданий**

| Всего ТЗ | Из них количество ТЗ в форме | | | |
|---|---|---|---|---|
| | **закрытых** | **открытых** | **на соответствие** | **на порядок** |
| | шт. % | шт. % | шт. % | шт. % |
| **100%** | **100** | **-** | **-** | **-** |

**4. Таблица ответов к тестовым заданиям**

| Номер тестового задания | Номер правильного ответа | Номер тестового задания | Номер правильного ответа |
|---|---|---|---|
| 1 | 1,2 | 11 | 4 |
| 2 | 1 | 12 | 3,4 |
| 3 | 3,4 | 13 | 3,4 |
| 4 | 1,2 | 14 | 3,4 |
| 5 | 1,2 | 15 | 3,4 |
| 6 | 4 | 16 | 3,4 |
| 7 | 3,4 | 17 | 1,2 |
| 8 | 1,2 | 18 | 3,4 |
| 9 | 1,2 | 19 | 1,2 |
| 10 | 1,2 | | |

**ТЕСТОВОЕ ЗАДАНИЕ** №2 по II разделу тема 2.1. (Аудиторная самостоятельная работа).

1. **Спецификация Банка тестовых заданий** по II разделу тема 2.1.
2. **Содержание Банка тестовых заданий**

**Инструкция: выбери один или несколько правильных ответов (с использованием аудиозаписей).**

**1. Какое влияние оказывает двигательная активность на организм?**
1.Повышает жизненные силы и функциональные возможности
2.Позволяет больше расходовать калории для поддержания нормального веса
3.Понижает выносливость и работоспособность
4.Уменьшает количество лет

**2. Каких правил рекомендуют придерживаться в процессе занятий?**
1. Долго отдыхать после каждого упражнения
2.Пополнять растраченные калории едой и напитками
3.Больше активно двигаться
4.Правильно сочетать нагрузку и интервалы отдыха по пульсу

**3. Назовите преимущества занятий оздоровительной ходьбой:**
1.Быстрое достижение оздоровительного эффекта
2.Монотонность занятий ходьбой
3.Можно заниматься в любом возрасте
4.Легко дозировать нагрузку по самочувствию

**4. Какой вид физической активности наиболее доступен начинающим?**
1. Бокс
2.Ходьба
3.Плавание

4. Тяжелая атлетика

**5. Задачи общей физической и специальной подготовка**

1. Воспитание спортсменов массовых разрядов
2.Воспитание спортсменов высших разрядов
3.Укрепление здоровья
4.Гармоничное развитие личности

**6. Каковы задачи мышечной релаксации?**

1. Увеличение длины мышечных волокон
2.Увеличение толщины мышечных волокон
3.Выведение продуктов распада из работавших мышц
4.Снятие напряжения

**7. Что является основными задачами специальной физической подготовки (СФП)?**

1. Развитие силы
2. Развитие выносливости
3.Совершенствование физических качеств, характерных для данного вида спорта
4.Преимущественное развитие двигательных навыков, необходимых для совершенствования данного вида спорта

**8. Из каких частей состоит учебно-тренировочное занятие?**

1.Основная
2.Подготовительная
3.Заключительная
4. Дополнительная

**9. Какие приемы можно использовать для расслабления мышц?**

1.Сочетающиеся расслабления одних мышц с напряжением других
2.Произвольное расслабление отдельных мышц
3.Удары по напряженной мышце
4.Статическое напряжение

**10. Какую пользу приносит утренняя гимнастика?**

1. Снижает активность физического состояния
2.Способствует усилению кровообращения и обмена веществ
3.Повышает работоспособность
4. Ухудшает настроение

**11. Как правильно дышать при выполнении упражнений?**

1. Задерживать дыхание
2.Не обращать внимания на дыхание
3.Ритмично
4.Сочетать дыхание с движением рук, ног и туловища
5.При выполнении силовых упражнений-выдох делать на усилие

**12. Сколько раз рекомендуется повторять каждое упражнение в разминке?**

1.Сколько захочется
2. 2-4 раза
3.Более 20-30 раз
4.Не менее 10-15 раз

**13. С каких упражнений следует начинать утреннюю гимнастику?**

1. Упражнения для спины и брюшного пресса
2.Упражнения на гибкость
3.Упражнения типа «подтягивания», дыхательные упражнения
4.Ходьба на месте с целью активизации деятельности сердечно – сосудистой и дыхательной систем

**14. Назовите основные принципы волевой гимнастики**

1. Ни о чем не думать
2.Повторять упражнение всего 2 раза
3.Сознательно напрягать соответствующие мышцы
4.Имитировать преодоление того или иного сопротивления

**3.Таблица форм тестовых заданий**

| Всего ТЗ | Из них количество ТЗ в форме | | | |
|---|---|---|---|---|
| | **закрытых** | **открытых** | **на соответствие** | **на порядок** |
| | шт. % | шт. % | шт. % | шт. % |
| **100%** | **100** | **-** | **-** | **-** |

**4. Таблица ответов к тестовым заданиям**

| Номер тестового задания | Номер правильного ответа | Номер тестового задания | Номер правильного ответа |
|---|---|---|---|
| 1 | 1,2 | 8 | 1,2,3 |
| 2 | 3,4 | 9 | 1,2 |
| 3 | 3,4 | 10 | 2,3 |
| 4 | 2,3 | 11 | 4,5 |
| 5 | 3,4 | 12 | 4 |
| 6 | 3,4 | 13 | 3,4 |
| 7 | 3,4 | 14 | 3,4 |

**ТЕСТОВОЕ ЗАДАНИЕ** №3 по III разделу тема 3.1.-3.2. (Аудиторная самостоятельная работа).

1. **Спецификация Банка тестовых заданий** по III разделу тема 3.1.-3.2.
2. **Содержание Банка тестовых заданий**

**Инструкция: выбери один или несколько правильных ответов (с использованием аудиозаписей).**

**1. Какую пользу приносят занятия циклическими видами?**
1. Повышают силовые способности
2. Увеличивают количество жировой ткани
3.Улучшают потребление организмом кислорода
4.Увеличивают эффективность работы сердца

**2. Что является главным на начальном этапе тренировки в оздоровительной ходьбе и беге?**
1. Техника передвижения
2. Скорость передвижения
3.Время пребывания на дистанции
4.Подбор правильной обуви

**3. Продолжительность ходьбы для достижения оздоровительного эффекта**
1.Не менее 30 минут
2. более 5 часов
3. не более 10 минут
4.не более 30 минут

**4. Какой темп ходьбы уже требует волевых усилий?**
1.120-140 шагов в минуту
2.Свыше 140
3. Не более 80 шагов в минуту
4.80-100 шагов в минуту

**5. Какой временной интервал рекомендуется выдерживать между плотным приемом пищи и началом беговых упражнений?**
1. 4 часа
2.2 часа
3. 1 час

4.10 минут

**6. Определите классификацию упражнений по анатомическому признаку**

1.Упражнения для развития гибкости
2.Упражнения для развития качества силы
3.Упражнения для мышц ног
4.Упражнения для туловища(спины и брюшного пресса)

**7. Назовите основные упражнения для развития мышц туловища (спины и брюшного пресса):**

1.Поднимание верхней части туловища в положении лежа на спине
2.Поднимание ног и таза лежа на спине
3.Прыжки
4.Подтягивание в висе на перекладине

**8. Назовите базовые упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса**

1.Поднимание ног и таза лежа на спине
2. Повороты и наклоны туловища
3.Отжимания
4.Подтягивание в висе на перекладине

**9. Назовите базовые упражнения для развития мышц ног**

1.Прыжки
2.Приседания
3.Сгибание и разгибание рук в упоре лежа
4. Подтягивание в висе

**10. Для устранения отрицательных последствий от длительного пребывания в сидячем положении рекомендуется соблюдать следующие правила:**

1. Сидеть так, чтобы колени располагались значительно выше бедер
2. Стараться не двигаться в течение нескольких часов
3. Сидеть неподвижно не более 20 минут
4. Держать спину и шею ровно

**11. Чем является динамическая физкультурная минутка для работников умственного труда?**

1.Средством развития физических качеств
2.Средством, способствующим снижению возбудимости ЦНС и анализаторных систем, снятию резко выраженных нервно-эмоциональных состояний
3.Средством повышения работоспособности
4.Средством, способствующим нормализации мозгового и периферического кровообращения

**12. Что рекомендуется делать для снятия напряжения, длительное время работая за компьютером в положении сидя?**

1.Выполнять упражнения для снятия напряжения с глаз
2.Выполнять упражнения на растягивание и расслабление мышц
3. Ничего не делать
4. Подвинуть ближе монитор компьютера

**13. Назовите правила правильного положения при сидении на стуле**

1.Держать верхнюю часть спины и шею прямо
2.Чаще менять положение ног
3. Сидеть, закинув ногу за ногу
4.Сидеть долго в одном положении

**3.Таблица форм тестовых заданий**

| Всего ТЗ | Из них количество ТЗ в форме | | | |
|---|---|---|---|---|
| | **закрытых** | **открытых** | **на соответствие** | **на порядок** |
| | шт. % | шт. % | шт. % | шт. % |
| **100%** | **100** | **-** | **-** | **-** |

**4. Таблица ответов к тестовым заданиям**

| Номер тестового задания | Номер правильного ответа | Номер тестового задания | Номер правильного ответа |
|---|---|---|---|
| 1 | 3,4 | 8 | 3,4 |
| 2 | 3,4 | 9 | 1,2 |
| 3 | 1 | 10 | 3,4 |
| 4 | 1,2 | 11 | 3,4 |
| 5 | 2 | 12 | 1,2 |
| 6 | 3,4 | 13 | 1,2 |
| 7 | 1,2 | | |

## 4.2. ЗАДАНИЯ ДЛЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

**П Е Р Е Ч Е Н Ь**
**вопросов для подготовки к зачету по адаптивной учебной дисциплине**
**«Физическая культура»**
**для обучающихся по специальности 09.02.07**
**«Информационные системы и программирование»**
**( 2-4 курс, 3-7 семестр)**

**1.Профессионально-важные двигательные (физические) качества. Средства и методы их совершенствования.**
**2.Система физического воспитания.**
**3.Физическая культура в обеспечении здоровья. Основы ЗОЖ.**
**4.Общая и профессиональная подготовка в системе физического воспитания.**

Промежуточная аттестация состоит из одного этапа: устный опрос.

**П Е Р Е Ч Е Н Ь**
**вопросов для подготовки к дифференцированному зачету по адаптивной учебной дисциплине**
**«Физическая культура»**
**для обучающихся по специальности 09.02.07**
**«Информационные системы и программирование»**
**(4 курс, 8 семестр)**

**1.Профессионально-важные двигательные (физические) качества. Средства и методы их совершенствования.**
**2.Система физического воспитания.**
**3.Физическая культура в обеспечении здоровья. Основы ЗОЖ.**
**4.Общая и профессиональная подготовка в системе физического воспитания.**

Промежуточная аттестация состоит из одного этапа: тестирование.

## ТЕСТИРОВАНИЕ

1. **Спецификация Банка тестовых заданий** курсу учебной дисциплины

**2. Содержание Банка тестовых заданий**

Инструкция: выбери правильный ответ **(с использованием аудиозаписей).**

**1. Компонентами здорового образа жизни являются…**
а) прием энергетических коктелей
б) походы в ночной клуб
в) правильное питание и режим дня
г) физические нагрузки и отказ от вредных привычек

**2. В каком году Олимпийские игры проводились в нашей стране?**
а)1944г.
б)1976Гг.
в)1980г.
г) еще не проводились
**3. Процесс обучения двигательному действию рекомендуется начинать с освоения …**
а) основ техники
б) ведущего звена техники
в) деталей техники
**4. Физическая культура-это …**
а) стремление к высшим спортивным достижениям
б) разновидность развлекательной деятельности человека
в) часть человеческой культуры
**5. Физическая подготовленность характеризуется…**
а) высокой устойчивостью организма к стрессовым ситуациям
б) уровнем развития физических качеств
в) хорошим развитием систем дыхания и кровообращения
г) высокими результатами в учебной и трудовой деятельности
**6. Укажите норму частоты сердечных сокращений (ЧСС) в покое у здорового нетренированного человека:**
а) 85-90 уд./мин.
б) 80-84 уд./мин.
в) 60-80 уд./мин.
**7. 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
**8. Физическое упражнение – это** …
а) одно из вспомогательных средств физической культуры, направленное на решение конкретной задачи
б) один из методов физического воспитания
в) основное средство физической культуры, способствующее решению задач физического воспитания
**9. При выполнении физических упражнений нагрузка характеризуется …**
а) сочетанием объема и интенсивности при выполнении двигательных действий
б) степенью преодолеваемых трудностей
в) утомлением, возникающим в результате их выполнения
**10. Укажите диапазон предельно допустимой ЧСС во время физической нагрузки у нетренированного человека:**
а)180-200 уд/мин
б)170-180 уд/мин
в)140-160 уд/мин
**11. Что понимается под закаливанием?**
а) купание в холодной воде и хождение босиком
б) приспособление организма к воздействиям внешней среды
в) сочетание воздушных и солнечных ванн с физическими упражнениями
**12. Что называется осанкой?**
а) качество позвоночника, обеспечивающее хорошее самочувствие
б) пружинные характеристики позвоночника и стоп
в) привычная поза человека в вертикальном положении
**13. Под физическим развитием понимается…**
а) процесс изменения морфофункциональных свойств организма на протяжении жизни человека
б) процесс совершенствования физических качеств

в) уровень, обусловленный регулярностью занятий физической культурой и спортом

**14. Главной причиной нарушения осанки является …**

а) привычка определенным позам

б) слабость мышц

в) отсутствие движения во время школьных уроков

г) ношение сумки, портфеля в одной руке

**15. Под быстротой как физическим качеством понимается …**

а) комплекс свойств человека, позволяющих передвигаться с большой скоростью

б) комплекс физических свойств человека, позволяющих быстро реагировать на сигналы и выполнять движения за кратчайший промежуток времени

в) способность человека быстро набирать скорость

**16. Через решение каких задач происходит реализация цели физического воспитания?**

а) двигательных, гигиенических, просветительских задач

б) закаливающих, психологических, философских задач

в) задач развития дыхательной и сердечно-сосудистой систем

г) оздоровительных, образовательных, воспитательных задач

**17. Что такое двигательный навык?**

а) умение правильно выполнять двигательное действие под постоянным контролем сознания

б) двигательное действие, доведенное до автоматизма

в) знания о выполнении двигательного действия в нестандартных условиях

**18. Чем характеризуется утомление?**

а) отказом от работы

б) временным снижением работоспособности организма

в) повышенной ЧСС

**19. Под силой как физическим качеством понимается …**

а) способность поднимать тяжелые предметы

б) возможность воздействовать на внешние силы за счет мышечных напряжений

в) возможность человека преодолевать внешнее сопротивление либо противодействовать ему за счет мышечных напряжений

**20. Под техникой двигательных действий понимают …**

а) способ целесообразного решения двигательной задачи

б) способ организации движений при выполнении упражнений

в) последовательность движений при выполнении упражнений

**21. Выносливость человека не зависит от …**

а) функциональных возможностей систем энергообеспечения

б) быстроты двигательной реакции

в) настойчивости, выдержки, умения терпеть

**22. Укажите вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект в развитии гибкости:**

а) тяжелая атлетика

б) гимнастика

в) современное пятиборье

**23. Физическая культура направлена на совершенствование …**

а) морально-волевых качеств людей

б) техники двигательных действий

в) природных физических свойств человека

**24. Под выносливостью как физическим качеством понимается …**

а) комплекс свойств человека, обуславливающих возможность выполнять разнообразные физические упражнения

б) комплекс физических свойств человека, определяющих способность организма противостоять утомлению

в) способность сохранять заданные параметры работы

**25. При развитии выносливости, какая ЧСС вызывает поддерживающий режим:**

а)110-130 уд/ мин.
б)140 уд/мин
в)140-160 уд/мин
г) свыше 160 уд/мин

**26. Какое физическое качество развивается при длительном беге в медленном темпе?**

а) сила
б) выносливость
в) ловкость
г) быстрота

**27. Первая помощь при ушибах заключается в том, что поврежденное место следует …**

а) охладить
б) постараться положить на возвышение и постараться обратиться к врачу
в) нагреть, наложить теплый компресс

**28. Какова должна быть продолжительность ходьбы, чтобы достичь оздоровительного эффекта?**

а) не менее 30 минут.
б) не более 10 минут
в) не более 30 минут

**29. Что такое кросс?**

а) бег с ускорением
б) бег по искусственной дорожке стадиона
в) бег по пересеченной местности
г) разбег перед прыжком

**30. На Олимпийских играх 776 г до н. э атлеты состязались в беге на дистанции, равной …**

а)200м
б) двойной стадии
в) одной стадии

**31. Что является древнейшей формой организации физической культуры?**

а) бега
б) единоборства
в) соревнования на колесницах
г) игры

**32. Укажите количество игроков волейбольной команды:**

а) 5
б) 6
в) 7

**33. Отличительная особенность упражнений при развитии силы заключается в том, что …**

а) их выполняют медленно
б) в качестве отягощения используется собственный вес тела
в) они вызывают значительное напряжение мышц.

**34. Лучшие условия для развития ловкости создаются во время …**

а) подвижных и спортивных игр
б) прыжков высоту
в) бега с максимальной скоростью

**35. Укажите количество игроков баскетбольной команды:**

а) 5
б) 6
в) 7

**36. Что означает баскетбольный термин «пробежка» при выполнении броска в кольцо?**

а) выполнение с мячом в руках одного шага
б) выполнение с мячом в руках двух шагов

в) выполнение с мячом в руках трех шагов

**37. Укажите количество игроков команды по мини-футболу:**

а) 4

б) 5

в) 6

**38. Перечислите главные физические качества**:

а) координация, выносливость, гибкость, сила, быстрота

б) ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость

в) общая выносливость, силовая выносливость, быстрота, сила, ловкость

г) общая выносливость, силовая выносливость, гибкость, быстрота, ловкость

**39. Через решение каких задач происходит реализация цели физического воспитания?**

а) двигательных, гигиенических и просветительских

б) закаливающих, психологических и философских задач

в) задач развития дыхательной и сердечно-сосудистой систем

г) оздоровительных, образовательных и воспитательных задач

**40.Что такое двигательное умение?**

а) уровень владения знаниями и умениями

б) уровень владения двигательными действиями

в) уровень владения тактической подготовкой

г) уровень владения системой движения

**3.Таблица форм тестовых заданий**

| Всего ТЗ | Из них количество ТЗ в форме | | | |
|---|---|---|---|---|
| | **закрытых** | **открытых** | **на соответствие** | **на порядок** |
| | шт. % | шт. % | шт. % | шт. % |
| **100%** | **100** | **-** | **-** | **-** |

**4. Таблица ответов к тестовым заданиям**

| Номер тестового задания | Номер правильного ответа | Номер тесто-вого задания | Номер правильного ответа |
|---|---|---|---|
| 1 | В, Г | 21 | Б |
| 2 | В | 22 | Б |
| 3 | Б | 23 | В |
| 4 | В | 24 | Б |
| 5 | Б | 25 | Б |
| 6 | В | 26 | Б |
| 7 | А | 27 | А |
| 8 | В | 28 | А |
| 9 | А | 29 | В |
| 10 | Б | 30 | В |
| 11 | Б | 31 | Г |
| 12 | В | 32 | Б |
| 13 | А | 33 | В |
| 14 | Б | 34 | А |
| 15 | Б | 35 | А |
| 16 | Г | 36 | В |
| 17 | Б | 37 | Б |
| 18 | Б | 38 | Б |
| 19 | В | 39 | Г |

| | | | |
|---|---|---|---|
| 20 | А | 40 | Б |

## V. Перечень материалов, оборудования и информационных источников, используемых в ходе аттестации по учебной дисциплине

**Оборудование учебного кабинета. Технические средства обучения:**

| Наименование кабинета/ лаборатории | Оснащение кабинета/ лаборатории |
|---|---|
| Спортивный зал | Площадки для игровых видов спорта (баскетбол, волейбол, футзал) Электронное табло, баскетбольный щит (8шт.), баскетбольный мяч (12шт.), волейбольный мяч (16шт.), Сетка волейбольная (4шт.), футбольный мяч (2шт.), пневматическая винтовка (8шт.), пневматический пистолет (3 шт.), шахматы (3шт.), шашки (6шт.), гимнастические брусья (1шт.), мостик гимнастический (2шт.), стойка под прыжки в высоту (2шт), планка для прыжков в высоту (2шт.), комплект баскетбольной формы, комплект волейбольной формы, футболки (40 шт.). |
| Тренажерный зал | тренажер для мышц ног (1 шт.), тренажер для брюшного пресса (1 шт.), для грудных мышц (1 шт.), для спины (1 шт.), для трицепса (1 шт.), скамья атлетическая (1шт.), гантели (14шт.), тренировочная штанга (9шт.), комплект дисков для штанги, пояс штангиста (5шт.), гимнастическая перекладина (1 шт.), стенка гимнастическая (11шт.) |
| Лыжная база | лыжи (132 пар), лыжные ботинки (182 пар), лыжные палки (114 пар). |

**Информационное обеспечение обучения:**

| Наименование учебной дисциплины | Учебно-методическое и информационное обеспечение | | | |
|---|---|---|---|---|
| | **Название** | **Автор** | **Вид издания (учебник,учебное пособие, методические указания, практикум и т.п., ссылка на информационный ресурс)** | **Место издания, издательство, год издания, кол-во страниц / доступность информационного ресурса** |
| **ОГСЭ.05 Физическая культура** | Основная литература | | | |
| | Теория и история физической культуры | Алхасов Д.С. | Учебник и практикум для СПО | М.: Издательство Юрайт, 2019.-191 с. (ЭБС «Ю-РАЙТ») |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | | | |
| Физическая культура | Муллер А.Б. | Учебник и практикум для СПО | М.: Издательство Юрайт, 2019.-424 с. (ЭБС «Ю-РАЙТ») |
| Дополнительная литература | | | |
| Методика обучения предмету «Физическая культура» в 2 частях. Часть 1: учеб. пособие для СПО | Алхасов Д.С. | Учебное пособие | М.: Издательство Юрайт, 2019.-254 с. (ЭБС «Ю-РАЙТ») |
| Физическая культура | Аллянов Ю.Н. | Учебник для СПО | М.: Издательство Юрайт, 2019.-493 с. (ЭБС «Ю-РАЙТ») |
| Методические рекомендации по профессионально-прикладной физической подготовке студентов плавсостава | Язепова О.В | Методические рекомендации | Москва: Альтаир: МГАВТ, 2016. - 49 с. [Электронный ресурс]. http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=483877 |
| Интернет-ресурсы | | | |
| | www. minstm. gov. ru (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации). www. edu. га (Федеральный портал «Российское образование»), www. Olympic, ru (Официальный сайт Олимпийского комитета России). www. goup32441. narod. ru (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009) | | Интернет |

## VI. Дополнения и изменения к комплекту ФОС на учебный год

Дополнения и изменения к комплекту ФОС на 20__-20__ учебный год по адаптивной учебной дисциплине Физическая культура.

В комплект ФОС внесены следующие изменения:

Дополнения и изменения в комплекте ФОС обсуждены на заседании ЦК гуманитарных и социально-экономических дисциплин.

« _____ » _____20 _____ г. (протокол № ).

Председатель ЦК _____ / _____ /