Министерство образования Самарской области

АССОЦИАЦИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ "ИНСТИТУТ НАПРАВО.РУ"

УТВЕРЖДЕНО
Приказ директора
от 07.08.2024 № 012/2/с

Воробьев К.А.

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

СГ.04 Физическая культура

Специальность 09.02.10 Разработка компьютерных игр, дополненной и виртуальной реальности
Квалификация: разработчик компьютерных игр, дополненной и виртуальной реальности
Форма обучения: очная
На базе основного общего образования
Срок получения образования: 3 года 10 месяцев

Тольятти, 2024г.

Содержание

1. Паспорт фонда оценочных средств 3

1.1. Назначение и область применения 3

1.2. Сведения об образовательной программе 3

1.3. Объём подготовки и формы аттестации 3

1.4. Нормативные и учебно-методические основания 3

2. Проверяемые результаты и формы контроля 3

3. Организация оценивания и критерии 6

4. Контрольно-оценочные материалы 6

1. Паспорт фонда оценочных средств

1.1. Назначение и область применения

Фонд оценочных средств предназначен для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по учебной дисциплине «СГ.04 Физическая культура».

1.2. Сведения об образовательной программе

Основная образовательная программа подготовки специалистов среднего звена по специальности 09.02.10 «Разработка компьютерных игр, дополненной и виртуальной реальности» реализуется ИНСТИТУТ НАПРАВО.РУ. Присваиваемая квалификация — разработчик компьютерных игр, дополненной и виртуальной реальности.

1.3. Объём подготовки и формы аттестации

Общий объём учебной дисциплины — 184 академических часов. Форма промежуточной аттестации: Дифференцированный зачёт — семестр 3, 4, 5, 6, 7, 8.

1.4. Нормативные и учебно-методические основания

— Федеральный государственный образовательный стандарт среднего профессионального образования по специальности 09.02.10 «Разработка компьютерных игр, дополненной и виртуальной реальности», утверждённый приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 25 июня 2024 г. № 441.

— Учебный план по программе подготовки специалистов среднего звена 09.02.10 «Разработка компьютерных игр, дополненной и виртуальной реальности».

— Рабочая программа учебной дисциплины «СГ.04 Физическая культура» по специальности 09.02.10 «Разработка компьютерных игр, дополненной и виртуальной реальности».

2. Проверяемые результаты и формы контроля

Код ОК, ПК	Умения	Знания
ОК 04 ОК 08	Уметь: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности	Знать: роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной профессии; правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности

Раздел / тема рабочей программы	Форма контроля	Материалы
Раздел 1. Теоретические основы физической культуры и формирование ЗОЖ	Опрос; практическая или контрольная работа	Задания и критерии настоящего фонда
Тема 1.1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	Опрос; практическая или контрольная работа	Задания и критерии настоящего фонда
Раздел 2. Практические основы формирования физической культуры личности. Легкая атлетика	Опрос; практическая или контрольная работа	Задания и критерии настоящего фонда
Тема 2.1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции, технике спортивной ходьбы	Опрос; практическая или контрольная	Задания и критерии настоящего фонда

Раздел / тема рабочей программы	Форма контроля	Материалы
	работа	
Тема 2.2. Совершенствование техники длительного бега	Опрос; практическая или контрольная работа	Задания и критерии настоящего фонда
Тема 2.3. Совершенствование техники прыжка в длину с места, с разбега	Опрос; практическая или контрольная работа	Задания и критерии настоящего фонда
Тема 2.4. Эстафетный бег 4х100.	Опрос; практическая или контрольная работа	Задания и критерии настоящего фонда
Тема 2.5. Выполнение контрольных нормативов в беге и прыжках	Опрос; практическая или контрольная работа	Задания и критерии настоящего фонда
Раздел 3. Волейбол	Опрос; практическая или контрольная работа	Задания и критерии настоящего фонда
Тема 3.1. Стойки игрока и перемещения. Общая физическая подготовка (ОФП)	Опрос; практическая или контрольная работа	Задания и критерии настоящего фонда
Тема 3.2. Приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками. ОФП	Опрос; практическая или контрольная работа	Задания и критерии настоящего фонда
Тема 3.3. Нижняя прямая и боковая подача. ОФП	Опрос; практическая или контрольная работа	Задания и критерии настоящего фонда
Тема 3.4.	Опрос; практическая или контрольная работа	Задания и критерии настоящего фонда
Тема 3.5.	Опрос; практическая или контрольная работа	Задания и критерии настоящего фонда
Тема 3.6.	Опрос; практическая или контрольная работа	Задания и критерии настоящего фонда
Тема 3.7. Контроль выполнения тестов по волейболу	Опрос; практическая или контрольная работа	Задания и критерии настоящего фонда
Раздел 4. Баскетбол	Опрос; практическая или контрольная работа	Задания и критерии настоящего фонда
Тема 4.1 Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями, самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом	Опрос; практическая или контрольная работа	Задания и критерии настоящего фонда
Тема 4.2. Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты. ОФП	Опрос; практическая или контрольная работа	Задания и критерии настоящего фонда
Тема 4.3. Передачи мяча. ОФП	Опрос; практическая или контрольная работа	Задания и критерии настоящего фонда
Тема 4.4.	Опрос; практическая или контрольная работа	Задания и критерии настоящего фонда
Тема 4.5.	Опрос; практическая	Задания и критерии

Раздел / тема рабочей программы	Форма контроля	Материалы
	или контрольная работа	настоящего фонда
Тема 4.6.	Опрос; практическая или контрольная работа	Задания и критерии настоящего фонда
Тема 4.7. Практика судейства в баскетболе	Опрос; практическая или контрольная работа	Задания и критерии настоящего фонда
Раздел 5. Гимнастика	Опрос; практическая или контрольная работа	Задания и критерии настоящего фонда
Тема 5.1. Строевые приемы	Опрос; практическая или контрольная работа	Задания и критерии настоящего фонда
Тема 5.2. Техника акробатических упражнений	Опрос; практическая или контрольная работа	Задания и критерии настоящего фонда
Тема 5.3.	Опрос; практическая или контрольная работа	Задания и критерии настоящего фонда
Тема 5.3. Упражнения на бревне (девушки). ППФП	Опрос; практическая или контрольная работа	Задания и критерии настоящего фонда
Тема 5.4. Составление комплекса ОРУ и проведение их обучающимися	Опрос; практическая или контрольная работа	Задания и критерии настоящего фонда
Раздел 6. Бадминтон	Опрос; практическая или контрольная работа	Задания и критерии настоящего фонда
Тема 6.2. Подачи	Опрос; практическая или контрольная работа	Задания и критерии настоящего фонда
Тема 6.3. Нападающий удар	Опрос; практическая или контрольная работа	Задания и критерии настоящего фонда
Тема 6.4. Судейство соревнований по бадминтону	Опрос; практическая или контрольная работа	Задания и критерии настоящего фонда
Раздел 7. Настольный теннис	Опрос; практическая или контрольная работа	Задания и критерии настоящего фонда
Тема 7.1. Настольный теннис	Опрос; практическая или контрольная работа	Задания и критерии настоящего фонда
Раздел 8. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)	Опрос; практическая или контрольная работа	Задания и критерии настоящего фонда
Тема 8.1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов	Опрос; практическая или контрольная работа	Задания и критерии настоящего фонда

3. Организация оценивания и критерии

Текущий контроль проводится по завершении тем и практических работ. Обучающийся получает условие задания, исходные данные, требования к результату и критерии оценки. Результат фиксируется в ведомости или журнале с указанием вида работы и даты.

При промежуточной аттестации проверяются результаты всех завершённых разделов соответствующего семестра. Состав варианта обеспечивает сопоставимость сложности. При наличии нескольких семестров аттестации задания выбираются только из освоенного к этому сроку содержания рабочей программы.

Практическая работа оценивается по правильности и полноте результата, обоснованности способа решения, самостоятельности выполнения, соблюдению требований безопасности и качеству оформления. По заданиям с собственным ключом применяется приведённый ключ; при отсутствии отдельной шкалы используется следующая.

Оценка	Условия
Отлично	90–100% максимального балла; результат полный, проверен и обоснован.
Хорошо	75–89%; результат правильный, имеются отдельные неточности, не искажающие основное решение.
Удовлетворительно	60–74%; выполнены основные требования; отдельные ошибки исправляются при уточняющих вопросах.
Неудовлетворительно	Менее 60%; основные требования не выполнены, результат не подтверждён или содержит существенные ошибки.

Для зачёта требуется выполнить обязательные работы и подтвердить достижение проверяемых результатов. Для дифференцированного зачёта выставляется оценка по установленной шкале. Нарушение безопасности, создающее угрозу здоровью, является основанием остановить выполнение работы; невыполненные действия оцениваются как неподтверждённые.

Для обучающихся с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья обеспечиваются доступные форматы материалов, необходимые технические средства и специальные условия проведения оценивания с сохранением проверяемых результатов.

4. Контрольно-оценочные материалы

Фонд оценочных материалов для промежуточной аттестации по дисциплине «Физическая культура»

Код контролируемой компетенции	Этап формирования компетенции	Способ оценивания	Оценочное средство
ОК 08.	Начальный Базовый Итоговый	Зачёт	Комплекс контролирующих материалов для зачёта.

Критерии оценки

Критерий	Оценка по 100-бальной шкале	Оценка по традиционной шкале
студент, твёрдо знает программный материал, системно и грамотно излагает его, демонстрирует необходимый уровень компетенций, чёткие,	75 - 100	Отлично

Критерий	Оценка по 100-бальной шкале	Оценка по традиционной шкале
сжатые ответы на дополнительные вопросы, свободно владеет понятийным аппаратом.		
студент, проявил полное знание программного материала, демонстрирует сформированные на достаточном уровне умения и навыки, указанные в программе компетенции, допускает непринципиальные неточности при изложении ответа на вопросы.	50 - 74	Хорошо
студент, обнаруживает знания только основного материала, но не усвоил детали, допускает ошибки принципиального характера, демонстрирует не до конца сформированные компетенции, умения систематизировать материал и делать выводы.	25 - 49	Удовлетворитель но
студент, не усвоил основное содержание материала, не умеет систематизировать информацию, делать необходимые выводы, чётко и грамотно отвечать на заданные вопросы, демонстрирует низкий уровень овладения необходимыми компетенциями.	< 25	Неудовлетворите льно

Контрольные нормативы для промежуточной аттестации студентов (мужчины).

Баллы 100- балльной шкалы

Прыжок в длину с места

Кросс 3000м Бег 100м (сек)

Подтягивания Отжимания (брусья) Перевороты в упор (перекл)

Количество пропущенных занятий (б/у/пр)

100 260 11:40 12,8 18 18 10 0 99 259 11:43 12,9 97 257 1:47 17 17 95 255 11:50 13,0 9 1 93 253 11:52 16 16 91 252 11:55 13,1 89 251 11:57 87 (5 б) 250 12:00 13,2 15 15 8 2 85 249 12:02 83 248 12:05 13,3 81 247 12:07 12:10 13,4 12:12

71 243 12:20 13,6 69 12:22,5 13 13 6 5 67 242 12:25 65 12:27 13,7 64 241 12:30 63 12:32 62 (4 б) 240 12:35 13,8 12 12 5 7 60 239 12:38 57 238 12:42 8 54 237 12:45 11 11 51 236 12:49 9 49 235 12:52 13,9 4 46 234 12:56 10 10 10 43 233 12:59 42 232 12:03 39 231 12:06 37 (3 б) 230 13:10 14,0 9 9 3 35 229 13:14 33 228 13:18 12 31 227 13:22 14,1 30 226 13:26 28 13:30 8 8 13 26 225 13:34 14,2 24 13:38 22 234 13:42 14 20 13:46 18 (2 б) 223 13:50 14,3 7 7 2 17 222 13:51 15 16 221 13:52 14,4 15 220 13:53 14 219 13:54 12 218 13:55 14,5 15 10 217 13:56 8 216 13:58 6 (1 б) 215 14:00 14,6 5 5 1 16 5 214 14:02 14,7 4 4 4 213 14:04 14,8 3 3 3 212 14:06 14,9 2 2 2 211 14:08 15,0 1 1 1 210 14:10 15,1 17

Контрольные нормативы для промежуточной аттестации студентов (женщины).

Баллы 100- балльной шкалы

100м Кросс 2000м Подтягиван ия. Брусья, h=90см

Пресс (кол-во) «Спина» - (лёжа на животе: прогибания)

Прыжок в длину с места (см)

Приседы на правой

-левой

100 15,4 9:40 26 70 70 200 16/16 99 9:44 25 69 69 199 98 9:48 24 68 68 198 15/15 97 15,5 9:52 23 67 67 197 95 9:56 22 65 65 195 14/14 93 10:00 63 63 193 91 15,6 10:05 21 62 62 192 13/13 89 10:10 61 61 191 87 (5 б) 15,7 10:15 20 60 60 190 12/12 84 10 59 59 189 81 10 58 58 188 79 10 19 57 57 187 77 15,8 10 56 56 186 75 10 55 55 185 11/11 71 10 18 54 54 184 69 10 53 53 183 67 15,9 10 52 52 182 65 10 17 64 10 51 51 181 63 10 62 (4 б) 16,0 10:50 10/10

56 16,3 10: 47 47 176 54 16,4 10: 14 46 46 175 52 16,5 11: 45 45 174 49 16,6 11: 13 44 44 173 9/9 46 16,7 11: 43 43 172 43 16,8 11: 12 42 42 171 40 16,9 11: 11 41 41 170 37 (3 б) 17,0 11:15 10 40 40 168 8/8 36 17,1 11:18 39 39 34 11:21 38 38 167 32 17,2 11:23 9 37 37 30 17,3 11:26 36 36 166 28 17,4 11:30 35 35 165 7/7 26 17,5 11:34 8 34 34 164 24 17,6 11:38 33 33 163 22 17,7 11:42 7 32 32 162 20 17,8 11:46 31 31 161 18 (2 б) 17,9 11:50 6 30 30 160 6/6 17 18,0 11:54 29 29 159 16 18,1 11:57 28 28 158 15 18,2 12:00 27 27 157 14 18,3 12:03 5 26 26 156 5/5 12 18,4

12:06 25 25 155 10 18,5 12:09 24 24 154 8 18,6 12:12 22 22 152 6 (1 б) 18,7 12:15 4 20 20 150 4/4 5 18,8 12:20 3 16 16 148 3/3 4 18,9 12:25 12 12 146 3 19,0 12:30 2 8 8 144 2/2 2 19,1 12:35 4 4 142 1 19,2 12:40 1 1 1 140 1/1 Материалы для оценки текущей и промежуточной аттестации по дисциплине «Физическая культура»

Компетенция	**Индикатор достижения компетенции**
Использование средств физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в профессиональной деятельности и поддержание необходимого уровня физической подготовленности	ОК 08. Используя средства физической культуры, оценивать свой образ жизни и его влияние для сохранения и укрепления здоровья и физическую подготовку

Для определения поддержки уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, и используя разнообразные средства физической культуры, выполнить одну из предложенных задач в соответствии выбранным видом спорта. Задание №1. для промежуточной аттестации по дисциплине «Физическая культура» Применяя на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, определите физическую подготовленность (ОК 08.). Таблица 1 – Определение физической подготовленности юношей (основное отделение). Баллы 100- баллын ой шкалы

Подтягивания Отжимания (брусья) Перевороты в упор (перекл)

Прыжок в длину с места

Кросс 3000м Бег 100м (сек)

Количество пропущенных занятий (б/у/пр)

100 260 11:40 12,8 18 18 10 0 99 259 11:43 12,9 97 257 11:47 17 17 95 255 11:50 13,0 9 1 93 253 11:52 16 16 11:55 13,1 11:57

83 248 12:05 13,3 81 247 12:07 79 246 12:10 13,4 14 14 7 77 245 12:12 75 244 12:15 13,5 73 12:17 71 243 12:20 13,6 69 12:22,5 13 13 6 5 67 242 12:25 65 12:27 13,7 64 241 12:30 63 12:32 62 (4 б) 240 12:35 13,8 12 12 5 7 60 239 12:38 57 238 12:42 8 54 237 12:45 11 11 51 236 12:49 9 49 235 12:52 13,9 4 46 234 12:56 10 10 10 43 233 12:59 42 232 12:03 39 231 12:06 37 (3 б) 230 13:10 14,0 9 9 3 35 229 13:14 33 228 13:18 12 31 227 13:22 14,1 30 226 13:26 28 13:30 8 8 13 26 225 13:34 14,2 24 13:38 22 234 13:42 14 20 13:46 18 (2 б) 223 13:50 14,3 7 7 2 17 222 13:51 15 16 221 13:52 14,4 15 220 13:53 14 219 13:54 12 218 13:55 14,5 15 10 217 13:56 8 216 13:58 6 (1 б) 215 14:00 14,6 5 5 1 16 5 214 14:02 14,7 4 4 4 213 14:04 14,8 3 3 3 212 14:06 14,9 2 2 2

211 14:08 15,0 1 1 1 210 14:10 15,1 17

Таблица 2 – Определение физической подготовленности девушек (основное отделение)

Баллы 100-балльной шкалы	**100м**	**Кросс 2000м**	**Подтягивания. Брусья, h=90см**	**Пресс (кол-во)**	**«Спина» - (лёжа на животе: прогибания)**	**Прыжок в длину с места (см)**	**Приседы на правой -левой**
100	15,4	9:40	26	70	70	200	16/16
99		9:44	25	69	69	199	
98		9:48	24	68	68	198	15/15
97	15,5	9:52	23	67	67	197	
95		9:56	22	65	65	195	14/14
93		10:00		63	63	193	
91	15,6	10:05	21	62	62	192	13/13
89		10:10		61	61	191	
87 (5 б)	15,7	10:15	20	60	60	190	12/12
84		10		59	59	189	
81		10		58	58	188	
79		10	19	57	57	187	
77	15,8	10		56	56	186	
75		10		55	55	185	11/11
71		10	18	54	54	184	
69		10		53	53	183	
67	15,9	10		52	52	182	
65		10	17				
64		10		51	51	181	
63		10					
62 (4 б)	16,0	10:50	16	50	50	180	10/10
60	16,1	10:		49	49	179	
58	16,2	10:	15	48	48	178	
56	16,3	10:		47	47	176	
54	16,4	10:	14	46	46	175	
52	16,5	11:		45	45	174	
49	16,6	11:	13	44	44	173	9/9
46	16,7	11:		43	43	172	
43	16,8	11:	12	42	42	171	
40	16,9	11:	11	41	41	170	
37 (3 б)	17,0	11:15	10	40	40	168	8/8
36	17,1	11:18		39	39		
34		11:21		38	38	167	
32	17,2	11:23	9	37	37		
30	17,3	11:26		36	36	166	
28	17,4	11:30		35	35	165	7/7

Критерий					Оценка по 100-бальной шкале		Оценка по традиционной шкале
26	17,5	11:34	8	34	34	164	
24	17,6	11:38		33	33	163	
22	17,7	11:42	7	32	32	162	
20	17,8	11:46		31	31	161	
18 (2 б)	17,9	11:50	6	30	30	160	6/6
17	18,0	11:54		29	29	159	
16	18,1	11:57		28	28	158	
15	18,2	12:00		27	27	157	
14	18,3	12:03	5	26	26	156	5/5

Баллы 100-балльной шкалы	100м	Кросс 2000м	Подтягивания. Брусья, h=90см	Пресс (кол-во)	«Спина» - (лёжа на животе: прогибания)	Прыжок в длину с места (см)	Приседы на правой -левой
12	18,4	12:06		25	25	155	
10	18,5	12:09		24	24	154	
8	18,6	12:12		22	22	152	
6 (1 б)	18,7	12:15	4	20	20	150	4/4
5	18,8	12:20	3	16	16	148	3/3
4	18,9	12:25		12	12	146	
3	19,0	12:30	2	8	8	144	2/2
2	19,1	12:35		4	4	142	
1	19,2	12:40	1	1	1	140	1/1

Задание № 2. для промежуточной аттестации по дисциплине «Физическая культура»

Применяя на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, определите рейтинга в тесте «Челночный бег» – сек. (девушки – основное отделение) (ОК 08.) результат 24,0 24,1 24,2 24,3 24,4 24,5 24,6 24,7 24,8 24,9 25,0 балл 100 99 98 97 96 95 94 93 92 91 90 Результат 25,1 25,2 25,3 25,4 25,5 25,6 25,7 25,8 25,9 26,0 26,1 Балл 89 88 87 86 85 84 83 82 81 80 79 Результат 26,2 26,3 26,4 26,5 26,6 26,7 26,8 26,9 27,0 27,1 27,2 Балл 78 77 76 75 74 73 72 71 70 69 68 Результат 27,3 27,4 27,5 27,6 27,7 27,8 27,9 28,0 28,1 28,2 28,3 Балл 67 66 65 64 63 62 61 60 59 58 57 Результат 28,4 28,5 28,6 28,7 28,8 28,9 29,0 29,1 29,2 29,3 29,4 Балл 56 55 54 53 52 51 50 49 48 47 46 Результат 29,5 29,6 29,7 29,8 29,9 30,0 30,1 30,2 30,3 30,4 30,5 балл 45 44 43 42 41 40 39 38 37 36 35 Результат 30,6 30,7 30,8 30,9 31,0 31,1 31,2 31,3 31,4 31,5 31,6 балл 34 33 32 31 30 29 28 27 26 25 24 Результат 31,7 31,8 31,9 32,0 32,1 32,2 32,3 32,4 32,5 32,6 32,7 Балл 23 22 21 20 19 18 17 16 15 14 13 Результат 32,8 32,9 33,0 33,1 33,2 33,3 33,4 33,5 33,6 33,7 33,8 балл 12 11 10 9 8 7 6 5 4 3 2 Определение рейтинга в тесте «Челночный бег» – сек. (юноши — основное отделение) результат 22,0 22,1 22,2 22,3 22,4 22,5 22,6 22,7 22,8 22,9 23,0 балл 100 99 98 97 96 95 94 93 92 91 90 Результат 23,1 23,2 23,3 23,4 23,5 23,6 23,7 23,8 23,9 24,0 24,1 Балл 89 88 87 86 85 84 83 82 81 80 79 Результат 24,2 24,3 24,4 24,5 24,6 24,7 24,8 24,9 25,0 25,1 25,2 Балл 78 77 76 75 74 73 72 71 70 69 68 Результат 25,3 25,4 25,5 25,6 25,7 25,8 25,9 26,0 26,1 26,2 Балл 67 66 65 64 63 62 61 60 59 58 57 Результат 26,3 26,4 26,5 26,6 26,7 Балл 56 55 54 53 52 51 50 49 48 47 46 Результат 26,8 26,9 27,0 27,1 27,2 27,3 Балл 45 44 43 42 41 40 39 38 37 36 35 Результат 27,4 27,5 27,6 27,7 27,8 27,9 Балл 34 33 32 31 30 29 28 27 26 25 24 Результат 28,0 28,1 28,2 28,3 28,4 Балл 23 22 21 20 19 18 17 16 15 14 13 Результат 28,5 28,6 28,7 28,8 28,9 29,0 Балл 12 11 10 9 8 7 6 5 4 3 2

ФУНКЦИОНАЛЬНАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ Применяя на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, и оценивая свой образ жизни и его влияние на здоровье и физическую подготовку, выполните задание (функциональные пробы) и на основании результатов подведите краткий итог.

Задание № 3. для промежуточной аттестации по дисциплине «Физическая культура» ЧСС (частота сокращений сердца) в покое в положении сидя (не менее 5 минут): 55-59 уд/мин = 100- 91 баллов; 60-65 уд/мин = 90-81 баллов; 66-70 уд/мин = 80-71 баллов; 71-75 уд/мин = 70-61 баллов; 76-80 уд/мин = 60-51 балл; 81-85 уд/мин = 50-35 балл; 85-90 уд/мин = 34 -25 баллов; более 90 уд/мин менее 25 баллов более 90 уд/мин – неудовлетворительно, необходимо посидеть ещё 5 минут, снова измерить ЧСС, если частота пульса не снизилась, сообщить преподавателю, не приступая к занятиям, обратиться к врачу. (ОК 08.)

Задание № 4. для промежуточной аттестации по дисциплине «Физическая культура»

Функциональная проба – 20 приседаний за 30 секунд. В положении сидя (не менее 5 минут) измеряется ЧСС до приседаний. Выполнить 20 приседаний за 30 секунд, сесть. С 30-й по 40-ю секунды отдыха измерить частоту пульса. Если пульс вернулся к исходному уровню, ваше функциональное состояние отличное = 100 баллов. Пульс восстановился до исходного уровня через одну минуту (считайте пульс в течение 10 секунд, начиная с 60-й секунды отдыха) = 90 баллов. Пульс восстановился до исходного уровня к концу 2-й минуты отдыха = 66 баллов; к концу 3-ей минуты = 40 баллов; к концу 4-й минуты = 35 баллов; к концу 5-й минуты = 25 баллов. Если пульс не восстановился к концу пятой минуты, ваше физическое состояние неудовлетворительное. Обязательно сообщить об этом преподавателю, лучше обратиться к врачу. К занятиям можно приступить только с разрешения врача (ОК 08.).

Задание № 5. для промежуточной аттестации по дисциплине «Физическая культура» Тема: Воспитание силовых способностей в структуре общей физической подготовки. Применяя на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, подобрать по 6 упражнений, направленных на развитие собственно- силовых и скоростно-силовых способностей на занятиях по типу общей физической подготовки и заполнить таблицу (ОК 08.):

Название физических упражнений

Дозировка (объем, интенсивность, отдых)

Организационно

-методические указания

Виды силовых способностей

Задание № 6. для промежуточной аттестации по дисциплине «Физическая культура» Тема: Воспитание специальных силовых способностей. Применяя на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, подобрать по 3 упражнения, направленных на развитие собственно- силовых, скоростно-силовых способностей, силовой выносливости на примере одного вида спорта и заполнить таблицу (ОК 08.):

Вид спорта: Виды силовых способностей Название физических упражнений

Дозировка (объем, интенсивность, отдых)

Организационно

-методические указания

Задание № 7. для промежуточной аттестации по дисциплине «Физическая культура» Тема: Воспитание скоростных способностей в структуре общей физической подготовки. Применяя на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, подобрать по 7 примеров физических упражнений направленных на развитие отдельных форм скоростных способностей (быстрота простой двигательной реакции, быстрота сложной двигательной реакции
частота движений) на занятиях по типу общей физической подготовки заполнить таблицу (ОК 08.):

Название физических упражнений Дозировка Организационно

-методические указания

Виды скоростных способностей

Задание № 8. для промежуточной аттестации по дисциплине «Физическая культура» Тема: Воспитание специальных скоростных способностей. Применяя на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, подобрать по 5 примеров физических упражнений направленных на развитие отдельных форм скоростных способностей (быстрота простой двигательной реакции, быстрота сложной двигательной реакции, частота движений) на примере одного вида спорта и заполнить таблицу (ОК 08.):

Вид спорта: Виды скоростных способностей

Название физических упражнений Дозировка Организационно

-методические указания

Задание № 9. для промежуточной аттестации по дисциплине «Физическая культура» Тема: Воспитание общей выносливости. Применяя на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, подобрать методы воспитания общей выносливости и 10 упражнений, направленных на развитие общей выносливости с указанием нагрузки; заполнить таблицу (ОК 08.):

Методы физического воспитания Основные физические упражнения Дозировка (объем, интенсивность, отдых)

Задание № 10. для промежуточной аттестации по дисциплине «Физическая культура» Тема: Воспитание специальной выносливости. Применяя на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, подобрать методы воспитания специальной выносливости и 10 упражнений, направленных на её развитие с учетом вида спорта «спортивная ходьба» и заполнить таблицу (ОК 08.):

Методы физического воспитания Средства физических упражнений Дозировка (объем, интенсивность, отдых)