

Частное профессиональное образовательное учреждение
"Южный многопрофильный техникум"

КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА

Дисциплина **ФК.00 Физическая культура**

по программе подготовки квалифицированных рабочих, служащих
46.01.02 Архивариус

Армавир, 2024

ОДОБРЕНА
Цикловой методической комиссией по
профессии 46.01.02 Архивариус
Председатель цикловой методической
комиссией

И.Н. Аванесова
29.02.2024 г.

Рассмотрена
На заседании педагогического совета
Протокол № 2 от 29.02.2024 г.

Контрольно-оценочные средства предназначены для закрепления теоретических знаний и приобретение необходимых практических навыков и умений по программе дисциплины ФК.00 Физическая культура составлены в соответствии с учебным планом и рабочей программой дисциплины по профессии 46.01.02 Архивариус на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по профессии 034700.02 Архивариус, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 2 августа 2013 г. N 654

Организация-разработчик: Частное профессиональное образовательное учреждение «Южный многопрофильный техникум»

Разработчики:
Гридин М. И., преподаватель

Федотенков Е.С., кандидат исторических наук, доцент

Для поступивших в 2023,2024 году

УТВЕРЖДАЮ
Директор ЧПОУ ЮМТ

Е.С. Федотенков
29.02.2024 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Паспорт комплекта контрольно-оценочных средств.....	4
2. Оценка освоения учебной дисциплины.....	6
3. Оценочные средства текущего контроля.....	7
4. Оценочные средства для промежуточной аттестации.....	24
5. Условия реализации учебной дисциплины.....	27

Паспорт комплекта контрольно-оценочных средств

Контрольно-оценочные средства (КОС) предназначены для контроля и оценки образовательных достижений обучающихся, освоивших программу учебной дисциплины ФК.00 Физическая культура.

КОС включают контрольные материалы для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации в виде дифференцированного зачета.

КОС разработаны в соответствии с:

- основной профессиональной образовательной программой ППССЗ по программе подготовки квалифицированных рабочих, служащих 034700.02 Архивариус

- общепрофессиональной учебной дисциплины ФК.00 Физическая культура

В результате освоения учебной дисциплины ФК.00 Физическая культура, обучающийся должен обладать предусмотренными ФГОС по программе подготовки квалифицированных рабочих, служащих 034700.02 Архивариус следующими умениями, знаниями, которые формируют общие и профессиональные компетенции:

- ОК 2 Организовывать собственную деятельность, исходя из цели и способов ее достижения, определенных руководителем.
- ОК 3 Анализировать рабочую ситуацию, осуществлять текущий и итоговый контроль, оценку и коррекцию собственной деятельности, нести ответственность за результаты своей работы.
- ОК 6 Работать в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, клиентами.
- ОК 7 Исполнять воинскую обязанность, в том числе с применением полученных профессиональных знаний (для юношей).

КОС включают контрольные материалы для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации в форме дифференцированного зачета

Результаты освоения учебной дисциплины, подлежащие проверке

В результате аттестации по общепрофессиональной учебной дисциплине осуществляется комплексная проверка следующих умений и знаний:

Результаты обучения: умения и знания	Показатели оценки результатов	Форма контроля и оценивания
Знать:		
<ul style="list-style-type: none"> – о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; – основы здорового образа жизни. 	<p>Знать о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</p> <p>основы здорового образа жизни.</p>	<p>Внеаудиторная самостоятельная работа.</p> <p>Практические занятия.</p> <p>Тестирование.</p> <p>Устные опросы.</p> <p>Внеаудиторная самостоятельная работа.</p> <p>Практические занятия.</p>
Уметь:		
<ul style="list-style-type: none"> – использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей, 	<p>Уметь использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей</p>	<p>Внеаудиторная самостоятельная работа.</p> <p>Практические занятия.</p> <p>Тестирование.</p> <p>Устные опросы.</p> <p>Решение задач.</p>

ОК 2	Организовывать собственную деятельность, исходя из цели и способов ее достижения, определенных руководителем.
ОК 3	Анализировать рабочую ситуацию, осуществлять текущий и итоговый контроль, оценку и коррекцию собственной деятельности, нести ответственность за результаты своей работы.
ОК 6	Работать в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, клиентами.
ОК 7	Исполнять воинскую обязанность, в том числе с применением полученных профессиональных знаний (для юношей).

2. Оценка освоения учебной дисциплины

Формы и методы оценивания

Предметом оценки служат умения и знания, предусмотренные ФГОС по дисциплине **ФК.00 Физическая культура**, направленные на формирование общих и профессиональных компетенций. В ходе обучения проводятся: устные опросы, самостоятельные по пройденным темам и промежуточное тестирование.

Элемент учебной дисциплины	Наименование контрольно-оценочного средства	
	Текущий контроль	Промежуточная аттестация
Тема 1.1. Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности	Устный опрос. Самостоятельная работа. Тестирование. Практические занятия	Дифференцированный зачет
Тема 1.2. Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью	Практические занятия	
Тема 1.3. Способы физкультурно-оздоровительной деятельности	Самостоятельная работа. Практические занятия	
Тема 2.1. Знания о спортивно-оздоровительной деятельности с прикладно-ориентированной физической подготовкой	Практические занятия	
Тема 2.2. Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной и прикладно-ориентированной направленностью	Практические занятия	
Тема 2.3. Способы спортивно-оздоровительной деятельности	Самостоятельная работа. Практические занятия	
Тема 3.1 Практико-ориентированная подготовка	Практические занятия	
Тема 3.2 Прикладная физическая подготовка.	Самостоятельная работа. Практические занятия	

3. Оценочные средства текущего контроля

Предметом оценки служат умения и знания, предусмотренные ФГОС по дисциплине ФК.00 Физическая культура, направленные на формирование общих и профессиональных компетенций. **Критерии оценки ответов.**

Текущий контроль

Оценочные средства для контроля успеваемости обучающихся к первой контрольной точке (КТ- 1)

Выполните тестовое задание

Общие рекомендации по выполнению тестового задания (для специальной медицинской группы)

Внимательно прочитайте задание, выберите правильный вариант ответа. Задание выполняется на бланке ответа и сдается для проверки преподавателю.

1. Способность выполнять координационно-сложные двигательные действия называется:
 - а. ловкостью
 - б. гибкостью
 - в. силовой выносливостью

2. Плоскостопие приводит к:
 - а. микротравмам позвоночника
 - б. перегрузкам организма
 - в. потере подвижности

3. Во время игры в баскетбол игра начинается при наличии на площадке:
 - а. трех игроков
 - б. четырех игроков
 - в. пяти игроков

4. При переломе плеча шиной фиксируют:
 - а. локтевой, лучезапястный суставы
 - б. плечевой, локтевой суставы
 - в. лучезапястный, локтевой суставы

5. К спортивным играм относится:
 - а. гандбол
 - б. лапта
 - в. салочки

6. Динамическая сила необходима при:

- а. толкании ядра
- б. гимнастике
- в. Беге

7. Расстояние от центра кольца до линии 3-х очкового броска в баскетболе составляет:

- а. 5 м
- б. 7м
- в. 6,25 м

8. Наиболее опасным для жизни является перелом.

- а. открытый
- б. закрытый с вывихом
- в. закрытый

9. Продолжительность туристического похода для детей 16-17 лет не должна превышать:

- а. пятнадцати дней
- б. десяти дней
- в. пяти дней

10. Основным строительным материалом для клеток организма являются:

- а. углеводы
- б. жиры
- в. белки

11. Страной-родоначальницей Олимпийских игр является:

- а. Древний Египет
- б. Древний Рим
- в. Древняя Греция

12. Наибольший эффект развития координационных способностей обеспечивает:

- а. стрельба
- б. баскетбол
- в. бег

13. Мужчины не принимают участие в:

- а. керлинге
- б. художественной гимнастике
- в. спортивной гимнастике

14. Самым опасным кровотечением является:
- а. артериальное
 - б. венозное
 - в. Капиллярное
15. Вид спорта, который не является олимпийским – это:
- а. хоккей с мячом
 - б. сноуборд
 - в. керлинг
16. Нарушение осанки приводит к расстройству:
- а. сердца, легких
 - б. памяти
 - в. зрение
17. Спортивная игра, которая относится к подвижным играм:
- а. плавание
 - б. бег в мешках
 - в. Баскетбол
18. Мяч заброшен в кольцо из-за площадки при вбрасывании. В игре в баскетбол он:
- а. засчитывается
 - б. не засчитывается
 - в. засчитывается, если его коснулся игрок на площадке
19. Видом спорта, в котором обеспечивается наибольший эффект развития гибкости, является:
- а. гимнастика
 - б. керлинг
 - в. бокс
20. Энергия для существования организма измеряется в:
- а. ваттах
 - б. калориях
 - в. углеводах

Оценочные средства для контроля успеваемости обучающихся к первой контрольной точке (КТ- 2)

Выполните тестовое задание

Общие рекомендации по выполнению тестового задания (для специальной медицинской группы)

Внимательно прочитайте задание, выберите правильный вариант ответа.

Задание выполняется на бланке ответа и сдается для проверки преподавателю.

1. Способность противостоять утомлению при достаточно длительных нагрузках силового характера называется:
 - а. быстротой
 - б. гибкостью
 - в. силовой выносливостью

 2. Нарушение осанки приводит к расстройству:
 - а. сердца, легких
 - б. памяти
 - в. зрения

 3. Если во время игры в волейбол мяч попадает в линию, то:
 - а. мяч засчитан
 - б. мяч не засчитан
 - в. повторная подача мяча

 4. При переломе голени шину фиксируют на:
 - а. голеностоп , коленном суставе
 - б. бедре, стопе, голени
 - в. голени

 5. К подвижным играм относятся:
 - а. плавание
 - б. бег в мешках
 - в. баскетбол

 - б. Скоростная выносливость необходима на занятиях:
 - а. боксом
 - б. стайерским бегом
 - в. баскетболом
- Оказывая первую доврачебную помощь при тепловом ударе необходимо:
- а. окунуть пострадавшего в холодную воду
 - б. расстегнуть пострадавшему одежду и наложить холодное полотенце
 - в. поместить пострадавшего в холод
- Последние летние Олимпийские игры современности состоялись в:
- а. Лейк-Плесиде
 - б. Солт-Лейк-Сити

в. Пекине

В однодневном походе дети 16-17 лет должны пройти не более:

- а. 30 км
- б. 20км
- в. 12 км

Энергия, необходимая для существования организма измеряется в:

- а. ваттах
- б. калориях
- в. углеводах

Отсчет Олимпийских игр Древней Греции ведется с:

- а. 776 г.до н.э.
- б. 876 г..до н.э.
- в. 976 г. до н.э.

Вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект развития гибкости – это:

- а. бокс
- б. гимнастика
- в. керлинг

Для опорного прыжка в гимнастике применяется:

- а. батут
- б. гимнастика
- в. керлинг

Под физической культурой понимается:

- а. выполнение физических упражнений
- б. ведение здорового образа жизни
- в. наличие спортивных сооружений

Кровь возвращается к сердцу по:

- а. артериям
- б. капиллярам
- в. венам

Идея и инициатива возрождению Олимпийских игр принадлежит:

- а. Хуан Антонио Самаранчу
- б. Пьеру Де Кубертену
- в. Зевсу

ЧСС у человека в состоянии покоя составляет:

- а. от 40 до 80 уд \мин
- б. от 90 до 100 уд \мин
- в. от 30 до 70 уд \мин

Длина круговой беговой дорожки составляет:

- а. 400 м
- б. 600 м
- в. 300 м

Вес мужской легкоатлетической гранаты составляет:

- а. 600 г
- б. 700 г
- в. 800 г

Высота сетки в мужском волейболе составляет:

- а. 243 см
- б. 220 см
- в. 263 см

Промежуточная аттестация

Таблица оценок образовательных достижений обучающихся по результатам текущего контроля

Учебные нормативы (тесты) по освоению навыков, умений, развитию двигательных качеств для обучающихся основной медицинской группы здоровья учебных заведений СПО на базе 11 классов.

Вид упражнения	Пол	Год обучения и оценка					
		I семестр обучения			II семестр обучения		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Бег 100 м. (сек.)	Ю	14,0	14,4	15,0	13,6	14,0	14,4
	Д	16,5	17,5	18,0	16,0	16,5	17,5
Бег 1000 м., 500 м. (мин.сек.)	Ю	3,40	3,50	4,0	3,30	3,40	3,50
	Д	1,55	2,0	2,15	1,48	1,55	2,0
Бег 3000 м. 2000 м. (мин.сек.)	Ю	13,5	14,3	15,0	13,30	13,5	14,3
	Д	11,15	12,0	12,5	10,50	11,15	12,0
Прыжок в длину с места и (м. см.)	Ю	2,15	2,0	1,90	2,25	2,15	2,0
	Д	1,75	1,60	1,50	1,85	1,75	1,60
Прыжок в длину с разбега «согнув ноги» (м. см.)	Ю	4,30	4,0	3,80	4,50	4,30	4,0
	Д	3,40	3,20	3,0	3,60	3,40	3,20
Прыжок в высоту (м.	Ю	1,26	1,20	1,15	1,35	1,30	1,26

см.)	Д	1,05	1,0	90	1,15	1,10	1,05
Метание гранаты 700г., 500 г. (м. см.)	Ю	29	25	23	32	28	25
	Д	18	13	11	21	18	15
Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой(раз)	Д	30	25	20	40	30	25
Подтягивание на высокой перекладине (раз)	Ю	11	9	7	13	11	9
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)	Ю	30	25	20	40	35	30
	Д	10	8	6	15	11	8
Приседание на одной ноге без опоры	Ю	10/10	8/8	6/6	12/12	10/10	8/8
	Д	8/8	6/6	5/5	10/10	8/8	6/6
В висе поднимание прямых ног до касания перекладины	Ю	8	6	4	10	8	6
Челночный бег 3X10 сек.	Ю	8,0	8,4	8,7	7,5	8,0	8,4
	Д	8,7	9,3	9,7	8,4	8,7	9,3
Бросок б/б мяча в корзину со штрафной линии (из 10 попыток)	Ю	6	5	4	7	6	5
	Д	5	4	3	6	5	4
Ведение б/б мяча с броском в корзину отщита (7 попыток)	Ю	5	4	3	6	5	4
	Д	5	4	3	6	5	4
Передача и ловля отскочившего баскетбольного мяча с расстояния 3 м за 30 сек	Д	25	20	1	30	25	20
Верхняя прямая подача в/б мяча в пределы площадки (5 попыток)	Ю	4	3	2	5	4	3
	Д	4	3	2	5	4	3
Верхняя передача в/б мяча над собой (высотавзлета мяча не менее 1 м)	Д	13	10	8	15	12	10
Ведение ф/б мяча с обводкой 4 стоек и ударпо воротам (попадание обязательно)	Ю	5	4	3	7	5	4
Удары ф/б мяча на точность в ворота с расстояния 16,5м, из 5 попыток	Ю	4	3	2	5	4	3

**Учебные нормативы (тесты) по освоению навыков, умений,
развитию двигательных качеств
для обучающихся и подготовительной медицинской группы
здоровья учебных заведений СПО на базе 11 классов.**

Вид упражнения	Пол	Год обучения и оценка					
		I семестр обучения			II семестр обучения		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Бег 100 м. (сек.)	Ю	14,4	15,0	15,5	14,0	14,4	15,0
	Д	17,5	18,0	18,5	16,5	17,5	18,0
Бег 1000 м., 500 м. (мин.сек.)	Ю	3,50	4,0	4,10	3,40	3,50	4,0
	Д	2,0	2,15	2,30	1,55	2,0	2,15
Бег 3000 м. 2000 м. (мин. сек.)	Ю	14,3	15,0	15,20	13,5	14,3	15,10
	Д	12,0	12,5	13,0	11,15	12,0	12,5
Прыжок в длину с места (м. см.)	Ю	2,0	1,90	1,70	2,15	2,0	1,90
	Д	1,60	1,50	1,30	1,75	1,60	1,50
Прыжок в длину с разбега «согнув ноги» (м. см.)	Ю	4,0	3,80	3,60	4,30	4,0	3,80
	Д	3,20	3,0	2,80	3,40	3,20	3,0
Прыжок в высоту(м. см.)	Ю	1,20	1,15	1,05	1,25	1,20	1,10
	Д	1,0	90	80	1,10	1,05	90
Метание гранаты 700г.,500 г.(м. см.)	Ю	25	23	21	28	25	23
	Д	13	11	10	18	15	13
Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой(раз)	Д	25	20	17	30	25	20
Подтягивание на высокой перекладине(раз)	Ю	9	7	6	11	9	7
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)	Ю	25	20	17	35	30	20
	Д	8	6	5	11	8	6
Приседание на одной ноге без опоры	Ю	8/8	6/6	5/5	10/10	8/8	6/6
	Д	6/6	5/5	4/4	8/8	6/6	5/5
В висе поднимание прямых ног до касания перекладины	Ю	6	4	3	7	6	5
Челночный бег 3X10 сек.	Ю	8,4	8,7	8,9	8,0	8,4	8,7
	Д	9,3	9,7	9,9	8,7	9,3	9,7
Бросок б/б мяча в корзину со штрафнойлинии (из 10 попыток)	Ю	5	4	3	6	5	4
	Д	4	3	2	5	4	3
Ведение б/б мяча с броском в корзину от щита (7 попыток)	Ю	4	3	2	5	4	3
	Д	4	3	2	5	4	3

Передача и ловля отскочившего баскетбольного мяча с расстояния 3 м за 30 сек	Д	20	15	13	25	20	15
Верхняя прямая подача в/б мяча в пределы площадки (5 попыток)	Ю	4	3	2	5	4	3
	Д	4	3	2	5	4	3
Верхняя передача в/б мяча над собой (высота взлета мяча не менее 1 м)	Д	10	8	6	12	10	8
Ведение ф/б мяча с обводкой 4 стоек и удар по воротам (попадание обязательно)	Ю	5	4	3	6	4	3
Удары ф/б мяча на точность в ворота с расстояния 16,5м, из 5 попыток	Ю	3	2	1	4	3	2

Контроль самостоятельной работы по дисциплине ФК.00 «Физическая культура»

Темы письменных работ (для обучающихся спец мед группы) :

1. Физическая культура и спорт как социальные явления общества. Современное состояние физической культуры и спорта.
2. Организм человека, как единая биологическая система. Воздействие средств физической культуры и спорта, природных, социальных и экологических факторов на организм.
3. Понятие о питании. Требования к организации правильного питания, принципы и содержание.
4. Понятия о гигиене. Значение гигиенических требований и норм для организма. 5. Закаливание организма. Средства, принципы и методы закаливания.
6. Причины, следствие и профилактика заболеваний опорно-двигательного аппарата (нарушение осанки, плоскостопие, мышечная атрофия). Понятие гиподинамии, гипердинамии.
7. Вредные привычки. Пагубность их воздействия на организм. Меры профилактики, способы борьбы.
8. Массаж, виды массажа. Влияние массажа на функциональное состояние организма.
9. Меры безопасности на занятиях физической культуры и спортом. Гигиенические требования и нормы.
10. Здоровье человека и факторы, его определяющие. Требования к организации Здорового Образа Жизни (ЗОЖ).
11. Особенности ЛФК (лечебная физкультура), корригирующей гимнастики и

т.п. Методика составления программ по физической культуре с оздоровительной, рекреационной направленностью.

12 Особенности, содержание и структура спортивной подготовки.

13 Учет половых и возрастных особенностей при занятиях физической культурой и спортом.

14. Физические качества. Методы воспитания физических качеств на занятиях физической культурой и спортом.

15. Возможности и условия коррекции физического развития, телосложения, функциональных возможностей организма средствами физической культуры и спорта.

16. Самоконтроль на занятиях физической культурой и спортом. Способы и методы самоконтроля за функциональным состоянием организма.

17. Врачебный и педагогический контроль на занятиях физической культурой и спортом. Их цели, задачи, содержание.

18. Понятие об утомлении и переутомлении. Средства восстановления.

19. Изменение показателей функционального состояния организма под воздействием

регулярных занятий физической культурой и спортом.

20. Понятие профессионально-прикладной физической подготовки, её

Комплекс упражнений для самостоятельного выполнения

Комплекс № 1

Примерные упражнения, применяемые при кифозах

1. И.п. – стоя, руки к плечам; 1. – руки вверх, потянуться, вдох; 2. – И. п., выдох. Повторить 4-6 раз.
2. И.п. – О.с. 1.- отвести прямые руки назад, слегка прогнуться в грудном отделе позвоночника, отставить правую ногу назад на носок, вдох; 2. – И.п.; 3. – то же, что и 1., только отвести назад левую ногу; 4, - И.п. Повторить 6-8 раз.
3. И.п. – стоя, руки на голове, пальцы в «замок»; 1. – руки вверх, потянуться; 2. – И.п. Повторить 4-6 раз.
4. И.п. – стоя, руки перед грудью; 1. – развести руки в стороны, вдох; 2. – И.п. Повторить 6-8 раз.
5. И.п. – лежа на спине, руки вдоль тела, ноги согнуты в коленях; 1. – поднять таз, принять положение «полумост», вдох; 2. – И.п. Повторить 4-5 раз.
6. И.п. – лежа на животе, руки на пояс; 1. – оторвать туловище и правую ногу от пола, прогнуться; 2. – И.п.; 3. – оторвать туловище и левую ногу от пола; 4. – И.п. Вдох на 2;4, Выдох на 1;3. Повторить 6 раз.
7. И.п. – упор на коленях; 1. – выпрямить вперед правую руку и назад левую ногу; 2.- И.п.; 3. – выпрямить вперед левую руку и назад правую ногу; 4. – И.п. Повторить 6 раз.
8. И.п. – стоя руки на пояс, на голове мешочек с песком. Ходьба с

различными движениями рук.

Комплекс № 2

Упражнения при нарушении функций дыхания

1. И.п. – сидя на стуле; 1. – руки в стороны, вдох; 2.- согнуть ногу и поставить стопу на сидение стула, прижать ее к себе руками, выдох. Поочередно каждой ногой 3-4 раза.
2. И.п. – упор на коленях; 1. – согнуть руки, наклониться к полу, выдох; 2. – И.п. Медленно 3- 4 раза.
3. И.п. – лежа на правом боку, правая рука под головой, левая вдоль туловища, правая нога согнута в колене; 1. – поднять левую руку, вдох; 2. – И.п., выдох со звуком «с-с-с-с». То же на другом боку.
4. И.п. – стоя, ноги врозь (средняя стойка), руки внизу; 1. – наклон туловища влево, правая рука скользит к подмышечной впадине; 2. – И.п.; 3. – то же, что и 1., но вправо; 4. – И.п.
5. И.п. – о.с.; 1. – поднять руки через стороны вверх, вдох; 2. – подтянуть левое колено к животу, обхватить его руками, выход с произношением звука «у- у-у-у»; 3. – 1.; 4. – И.п. Поочередно каждой ногой.
6. И.п. – стоя на коленях, руки на поясе; 1. – прогнуться, вдох; 2. – сесть на пятки, грудью коснуться колен, выдох с произношением звука «с-с-с-с»; 3. – 1.; 4. – И.п., выдох
7. И.п. – стоя, ноги врозь (средняя стойка), гимнастическая палка на лопатках; 1. – поднять руки вверх, подняться на носки, вдох; 2. – наклониться вперед, выдох через нос с произношением звука «м-м-м-м»; 3. – 1.; 4. – И.п.
8. И.п. – сидя на стуле, ноги широко врозь, руки на пояс; 1. – руки в стороны, вдох; 2. – наклониться к левой ноге, достать руками пальцев стопы, выдох; 3.- 1.; 4. – то же что и 2.,но к правой ноге; 5. – 1.; 6. – И.п.

Комплекс № 3

Упражнения при заболевании печени и желчевыводящих путей

1. И.п. – лежа на спине, ноги выпрямлены, руки внизу; 1. – подтянуть правую ногу вверх, одновременно сгибая левую ногу, в колене, скользя по полу; 2. – И.п. (Только одностороннее выполнение, 4- 6 раз).
2. И.п. – тоже, руки на пояс; 1. – приподнять голову и плечи, посмотреть на стопы; 2. –И.п. 4-6 раз.
3. Диафрагмальное дыхание. И.п. – лежа на левом боку, левая рука выпрямлена вверх, левая нога полусогнута; 1. – поднять правую руку вверх, вдох; 2. – согнуть правую ногу и поднять к груди, выдох; 3. – выпрямить ногу; 4. – И.п. 6-8 раз.
4. И.п. – тоже, что в упражнении 4; 1. – выпрямить левую ногу, отвести обе ноги назад, прогнуться, вдох, 2. – подтянуть колени к животу, выдох. 6- 8 раз.
5. И.п.. – то же, что в упражнении 4; 1.- поднять правую руку и правую ногу, вдох, 2. – согнуть правое колено, прижать к животу, голову

наклонить вниз, выдох 4-6 раз.

- И.п. – упор на коленях; 1. – отвести голову назад, вдох; 2. – поднять скользящим движением правое колено к груди, коснуться лбом колена, выдох. 4- 6 раз только правой ногой.
- И.п. – то же, что в упражнении 7; 1. – вдох, согнуть руки в локтях; 2. – лечь наживот, выдох. 3-4 раза.

Комплекс № 4

Упражнения, рекомендуемые при заболеваниях почек

- И.п. – лежа на спине. Диафрагмальное дыхание. При вдохе брюшная стенка выпячивается вверх, при выдохе опускается вниз.
- И.п. – лежа на спине, ноги согнуты в коленях. Положить оба колена вправо, затем влево. 4-6 раз.
- И.п. – лежа на спине, руки внизу. Скрестные движения прямыми ногами в горизонтальной плоскости 5-10 с.
- И.п. – то же. Поднимание прямых ног поочередно и одновременно и их удержание над полом 2-3 с.
- И.п. – упор на коленях. Поочередное отведение прямой ноги назад по 4-6 раз каждой ногой.
- И.п. – то же. Скрестно коснуться левым локтем правого колена и наоборот по 3-5 раз.
- И.п. – то же. Поочередное отведение прямой ноги в сторону по 4-6 раз.
- И.п. – лежа на спине, ноги согнуты в коленях, стопы на полу, руки в стороны; 1- приподнять таз; 2 – И.п.; 3 – прижать колени руками к животу; 4 – И.п. 8-10 раз
- И.п. – лежа на спине. Диафрагмальное дыхание, 2-3 раза.

Комплекс № 5

Комплекс гимнастических упражнений для глаз

Служит целям профилактики близорукости и ее прогрессировать, а также предназначается для лиц, чья работа связана с длительным рассмотрением близко расположенных мелких предметов.

- И.п. – сидя. Крепко зажмурить глаза на 3-5 с, а затем открыть на 3-5 с. Повторить 6-8 раз. *Упражнение укрепляет мышцы век, способствует улучшению кровообращения и расслаблению мышц глаз.*
- И.п. – стоя. Смотреть прямо перед собой 2-3 с, поставить палец правой руки по средней линии лица на расстоянии 25-30 см от глаз, перевести взгляд на конец пальца и смотреть на него 3-5 с, опустить руку. Повторить 10-12 раз. *Упражнение снижает утомление, облегчает зрительную работу на близком расстоянии.*
- И.п. – сидя. Быстро моргать в течение 1-2 мин. *Способствует улучшению кровообращения.*
- И.п. – стоя. Выпрямить руку вперед, смотреть на конец пальца

выпрямленной руки, расположенной на средней линии лица, медленно приближать палец, не сводя с него глаз до тех пор, пока палец не начнет двоиться. Повторить 6-8 раз. *Упражнение облегчает зрительную работу на близком расстоянии.*

5. И.п. – сидя. Закрывать глаза. Массировать веки указательным пальцем круговыми движениями в течении 1 мин. *Упражнение расслабляет мышцы и улучшает кровообращение.*
6. И.п. – стоя. Поставить палец правой руки по средней линии лица на расстоянии 25- 30 см от глаз, смотреть двумя глазами на конец пальца 3-5 с, прикрыть ладонью левой руки левый глаз на 3-5с, убрать ладонь, смотреть двумя глазами на конец пальца 3-5 с. То же левой рукой и правым глазом. Повторить 5-6 раз. Упражнение укрепляет мышцы обоих глаз (бинокулярное зрение).
7. И.п. – стоя. Отвести глаза в правую сторону. Медленно передвигая палец правой руки справа налево, следить глазами при неподвижной голове за пальцем. То же, но слева направо. Повторить 10-12 раз. *Упражнение укрепляет мышцы глаза горизонтального действия и совершенствует их координацию.*
8. И.п. – сидя. Тремя пальцами каждой руки легко нажать на верхнее веко в течение 1- 2 с. Повторить 3-4 раза. *Упражнение улучшает циркуляцию внутриглазной жидкости.*

Комплекс №6

Упражнения на формирование и закрепление навыка правильной осанки

1. Стоя спиной к гимнастической стенке, принять правильную осанку (затылок, лопатки, ягодицы, пятки должны касаться гимнастической стенки). Повторять в течение занятия 5-10 раз.
2. Принять правильную осанку по требованию учителя после ходьбы или игры.
3. Сидя на гимнастической скамейке спиной к гимнастической стенке, принять правильную осанку (затылок, межлопаточную область и таз плотно прижать к гимнастической стенке). Проверить правильность расположения поясничного отдела позвоночника (между поясницей и стенкой должна проходить кисть, поставленная ребром).
4. Чередовать упражнение 1 и 3.
5. Стоя спиной к гимнастической стенке, принять правильную осанку, затем отойти от стенки, сохранив правильную осанку.
6. То же, но , отойдя от стенки, сделать несколько упражнений и снова принять правильную осанку.
7. Стоя спиной к стенке, принять правильную осанку, а затем последовательно расслабить мышцы плечевого пояса, ног. Вернуться в и.п.
8. И.П. - О.с. (исходное положение - основная стойка)-согнуть правую ногу, наклонить голову, прикоснуться лбом колена;

9. 9.-И.П.-то же левой ногой;
10. 10.-И.п. Стоя лицом к гимнастической стенке, взявшись руками за рейку (носки вместе, пятки чуть развести) подняться на носки и задержаться в этом положении 4-5 с.
11. Стоя у гимнастической стенки, держась руками за рейку, выполнить 10 полуприседаний, сохранить правильное положение позвоночника и головы. Необходим контроль со стороны учителя или партнера.
12. То же, выполняя полные приседания.
13. Ходьба с остановками. Во время ходьбы следить за правильностью осанки.
14. Стоя в парах, лицом друг к другу с мешочком или дощечкой на голове, проверить правильность осанки друг у друга.
15. То же, но выполняя различные движения руками, полуприсед, присед.
16. Ходьба по гимнастической скамейке с сохранением правильной осанки.
17. То же, но по узкой рейке перевернутой гимнастической скамейке.
17. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове с сохранение правильной осанки.
18. Ходьба с мешочком на голове с перешагиванием через веревочку, гимнастическую скамейку, с бросками и ловлей мяча (следить за правильной осанкой).
19. Встать со скамейке с мешочком на голове, затем сесть на скамейку.
20. Подвижные игры с сохранением правильной осанки.

Комплекс №7

Упражнения для развития силовой выносливости мышц спины.

1. *И.п. – лежа на животе, руки согнуть в локтях перед собой ладонями вниз, друг на друга, подбородок на кистях.*
2. И.П.; 1. поднять голову и плечи, руки на пояс (живот от пола не отрывать, лопатки соединить), задержаться до 5с, 2, - и.п.
3. И.П.; 1. – руки в сторону; 2. – руки к плечам; 3. – в стороны; 4. – И.п.
4. И.П.; 1. – руки в сторону; 2. – за голову; 3. – в стороны; 4. – И.п.
5. 3. И.П.; 1. – руки вверх, удержать положение до 5с.; 2.– И.п.
6. И.П.; 1. – руки вверх; 2. –руки к плечам; 3. –руки вверх; 4. – И.п. Задержаться в каждом положении 1-2 с.
7. И.П.; 1. – поднять голову и плечи, руки в стороны, к плечам, вверх, к плечам, в стороны; 2.- И.п.
8. То же, что 1,2,3,4, но каждое положение держать 10-15-20 с.
9. И.П.; 1. – поднять голову и плечи, руки в стороны, сжимание и разжимание пальцев 5-10раз; 2. – И.п.
10. И.П.; 1. – поднять голову и плечи, пружинистые движения прямыми руками назад; 2. –
11. И.п.
12. И.П.; 1. – поднять голову и плечи, руки вверх, три хлопка в ладоши; 2. – И.п.
13. И.П.; 1. – поднять голову и плечи, руки в сторону небольшие круговые

движения руками

14. вперед и назад; 2. – И.п.
15. И.П.; 1.- движения руками как в бросе;2. – И.п.
16. И.П.; 1.- движения руками - имитация бокса; 2. – И.п.
17. И.П.; 1. – поднять правую ногу на 20-30 см. от пола (не отрывая таз от пола). Удержать то 3 до 10 с; 2. – И.п.; 3.- поднять левую ногу на 20-30 см от пола (не отрывая таз от пола). Удержать от 3 до 10с
18. ; 4. – И.п.
19. И.П.; 1. движение ногами как при плавании способом «кроль».
20. И.П.; 1. Одновременно поднять обе ноги вверх (не отрывая таз от пола) и удержать 3-5с;
21. И.П.
22. И.П.; 1. – поднять правую ногу; 2. – присоединить левую; 3. – опустить правую; 4. –опустить левую, И.п. Каждое положение удерживать 3-5 с.
23. То же, что и упражнение 16, но подключить различные движения руками.
24. И.П. – то же, но в руках гантели массой 0,5 кг; 1. – поднять голову и плечи, руки в стороны, удержать 3с; 2. – И.п.
25. И.П. – то же, в руках волейбольный мяч; 1. – руки вверх, удержать 3 с; 2. – И.п.
26. И.П. – то же, в руках медицинбол 0,5 – 1 кг; 1. – поднять голову и плечи, руки вверх, удержать 3с; 2. – И.п.
27. В шеренге, И.п. – лежа на животе, руки вверх. Передача теннисного мяча, эстафетной палочки. Справа налево (и наоборот) из рук в руки до конца шеренге. Все занимающиеся удерживают И.п. до окончания передачи мяча.
28. В шеренге, И.п. – то же. Преподаватель прокатывает теннисные мячи под руками детей (от 3 до 10 мячей). Руки все время вверху до окончания прокатывания.
29. И.П. – стоя спиной к гимнастической стенке ноги врозь, руки на пояс; 1. – прогнуться назад, руки вверх хватом за рейку (удержать положение 3-5с); 2. – И.п.
30. То же но прогнуться как можно больше (хват руками ниже).
31. И.п. – сидя спиной к гимнастической стенке (почти вплотную), руки вверх хватом зарейку; 1. – напряженно прогнуться и удержать 3-5с; 2. – И.п.
32. *Примечания:*
33. При четко выраженном лордозе упражнения с напряженными выгибаниями противопоказаны.
34. Некоторые из описанных упражнений требуют хорошей основном периоде обучения, учитывая возраст и физическую подготовленность.
35. Большинство из предлагаемых упражнений статистического характера и неизбежно влекут за собой задержку дыхания, поэтому после выполнения упражнений следует дать дыхательные упражнения.

Комплекс №8

Упражнения для развития выносливости мышц брюшного пресса

И.п. – лежа на спине (поясничную область позвоночника плотно прижать к полу, руки туловища).

1. 1. – согнуть в коленном и тазобедренном суставе правую ногу; 2. – то же левой; 3. – выпрямить вверх и опустить на пол правую ногу; 4. – то же левой, И.п.
- 2.1. – правую ногу поднять на 45 градусов от пола и удержать 2 с.; 2. м- опустить на пол, И.п.;
– то же левой; 4. -2.
3. 1. – согнуть обе ноги в коленных и тазобедренных суставах; 2. – выпрямить под углом 45 градусов (90) от пола; 3. – удержать; 4. – И.п.
4. «велосипед»
5. Движение ногами как при плавании способом «кроль» на спине.
6. 1. – поднять прямые ноги на 45 градусов (90) от пола; 2. – опустить на пол (И.п.)
7. 1. – согнуть обе ноги в коленных и тазобедренных суставах; 2. – выпрямить ноги под углом 45 градусов (90) от пола; 3. – удержать положение; 4.- опустить ноги на пол, И.п.
8. 1. – поднять прямые ноги под углом 45 градусов (90) от пола; 2. – опустить на пол, И.п.
9. 1. – согнуть обе ноги в коленных и тазобедренных суставах; 2. – выпрямить их под углом 45 градусов от пола; 3. – развести ноги в стороны; 4. – опустить ноги на пол и соединить, И.п.
10. То же, но в обратном порядке
11. Круговые движения ногами.
12. Поднимание и опускание ног с зажатым между ними волейбольным мячом.
13. То же, но с набивным мячом.
14. Сгибание и разгибание ног в коленях с зажатым между коленями волейбольным мячом.
15. 1. – сед, наклон вперед, руками коснуться носков ног; 2. – И.п.
16. И.п. – упор сидя; 1. – сед углом, руки в стороны; 2. – И.п.
17. И.п. лежа на спине, ноги врозь, руки вперед. Ловля мяча, брошенного учителем или партнером и ответный бросок с переходом в положение седа.
18. И.п. – лежа на спине, руки вверх; 1. – мах руками вперед, сед; 2. – И.п.
19. И.п. – то же, руки за головой; 1. – сед, руки на пояс (для детей старшего возраста); 2. – И.п.
20. И.п. – то же, руки вдоль туловища. Партнер придерживает за голеностопные суставы. Поднимание и опускание туловища.

Комплекс №9

Упражнение для развития мышц плечевого пояса и верхних конечностей

1. И.п. – сидя на гимнастической скамейке , руки в стороны. Небольшие круги руками вперед и назад.
2. И.п. – то же, различные движения руками.
3. Различные движения руками во время ходьбы.
4. Упражнения с гантелями, массой 0,5- 1 кг.
5. Метание мячей.
6. Лазание по гимнастической стенке:
7. ходьба в висе стоя на рейке гимнастической стенки приставным шагом влево и вправо;
8. лазание одновременным и разноименным способами в разных направлениях;
9. лазание на четвереньках по наклонной плоскости (скамейка, установленная под углом 20, 30градусов);
10. лазание по гимнастической стенке вверх и вниз, в стороны.
11. Комплексное лазание (гимнастическая стенка – наклонная лестница):
12. лазание разноименным и одноименным способами до верхней рейки, с переходом на наклоннуюлестницу;
13. лазание по наклонной лестнице с переходом на стенку.

4. Оценочные средства для промежуточной аттестации

Предметом оценки служат умения и знания, предусмотренные ФГОС по дисциплине ФК.00 Физическая культура, направленные на формирование общих и профессиональных компетенций.

Теоретические вопросы к дифференцированному зачету

1. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества.
2. Компоненты физической культуры.
3. Физическая культура личности.
4. Организационно правовые основы физической культуры.
5. Характеристика современного состояния физической культуры и спорта в Российской Федерации.
6. Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студентов.
7. Динамика работоспособности студентов в учебном году и факторы, ее определяющие.
8. Основные причины изменения физического и психического состояния студентов в учебном году и факторы, ее определяющие.
9. Средства физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики нервно-эмоционального и психофизического утомления студентов, повышения эффективности учебного процесса.
10. Средства восстановления работоспособности.
11. Самоконтроль, его цели, задачи и методы.
12. Методы исследования физического развития.
13. Методика определения тяжести нагрузки по изменениям массы тела и динамометрии.
14. Объективные и субъективные признаки усталости, утомления и переутомления, их причины и профилактика.
15. Профилактика травматизма на занятиях физическими упражнениями.
16. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов.
17. Роль физической культуры и спорта в подготовке студентов к профессиональной деятельности и экстремальным жизненным ситуациям.
18. Организм человека как биологическая система.
19. Общее представление о строении тела человека.
20. Опорно-двигательный аппарат.
21. Физиологические механизмы энергообеспечения мышечной деятельности.
22. Физиологические состояния организма при физической деятельности.
23. Физиологическая характеристика утомления и восстановления.
24. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования систем организма под воздействием направленной физической тренировки.

25. Показатели тренированности организма.
26. Повышение уровня адаптации и устойчивости организма человека.
27. Биологические ритмы и работоспособность.
28. Понятие «здоровье». Влияние образа жизни на здоровье.
29. Содержательные характеристики составляющих ЗОЖ.
30. Физическая культура и спорт как средства сохранения и укрепления здоровья.
31. Основы здорового питания.
32. Гигиенические основы закаливания.
33. Влияние внешней среды и наследственности на здоровье.
34. Эко гигиенические факторы и их влияние на здоровье и работоспособность.
35. Виды физической подготовки.
36. Средства физического воспитания.
37. Методы физического воспитания.
38. Методические принципы физического воспитания.
39. Сила и методика её развитие.
40. Определение понятия спорт.
41. Единая спортивная классификация.
42. Мотивационные варианты и обоснование индивидуального выбора вида спорта или систем физических упражнений.
43. Моральные принципы спорта.
44. История развития Олимпийского движения.
45. Олимпийские игры современности, их герои.
46. Организация самостоятельных занятий: формы, содержание.
47. Гигиена самостоятельных занятий.
48. Основные принципы оздоровительной тренировки.
49. Производственная физическая культура.
50. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.

Вопросы по теоретическому и методическому разделам программы

1. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.
2. Спорт. Индивидуальный выбор спорта или системы физических упражнений.
3. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений.
4. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.
5. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППУФП) студентов.

Критерии оценок.

Оценка за дифференцированный зачёт складывается из трёх подразделов:

1. Посещение занятий. В случае, если пропущено более 50% занятий, студент не допускается до выполнения контрольных тестов.

2. Выполнение обязательных контрольных тестов. Студент выполняет по одному упражнению из каждого раздела программы (по случайному выбору).

3. Устный опрос по теоретическому и методическому разделам программы.

Если студент основной или подготовительной медицинской группы не имеет возможности по состоянию здоровья выполнять обязательные контрольные тесты, он отвечает на все вопросы по теоретическому и методическому разделам программы.

5. Условия реализации учебной дисциплины

5.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия спорткомплекса и открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий.

Спорткомплекс включает в себя спортзал (площадки баскетбольная, волейбольная, гандбольная, большого и настольного тенниса), в т.ч. душевые, раздевалки; мужской и женский тренажерные залы.

Оборудование спорткомплекса: брусья гимнастические-1, козел гимнастический-1, мостик гимнастический-2, маты гимнастические-18, сетка баскетбольная-2, кольца баскетбольные-3. ворота футбольные-2, сетка теннисная-1, скамейки гимнастические-3, сетка волейбольная-2, мешок для бокса-1, теннисный стол-2, стойки и планка для прыжков в высоту-1, мяч футбольный-2, мяч волейбольный-24, мяч баскетбольный-22, ракетки для настольного тенниса-6, гранаты-5, скакалки-30, обручи гимнастические-4, гири (24 кг)-2, тренажеры-16, ракетки бадминтонные-2, грифы(для штанги)-2, блины (для штанги)-60, манишки (для футбола)-10, номера нагрудные(для командных соревнований)-20, шарики для настольного тенниса-10, секундомер-2, подставка для блинов штанги-1, коврики резиновые-4, стойка трехуровневая для гантелей-1, гантели-20, форма футбольная-23, форма волейбольная-11, фишки для разметки пола-30, шведская стенка-3, турник навесной-2, канат для лазанья-1.

Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий.

5.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Муллер А. Б. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА. Учебник и практикум для СПО. М.: Юрайт, 2020
2. Матвеев А.П. Физическая культура. 10-11 кл. (ФГОС) М.:Бином, 2017
3. Крамской, С. И. Физическая культура для студентов среднего профессионального образования : учебное пособие / С. И. Крамской, Д. Е. Егоров, И. А. Амельченко ; под редакцией С. И. Крамского, Д. Е. Егорова. — Белгород : Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова, ЭБС АСВ, 2020. — 148 с. — ISBN 978-5-361-00782-0. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/106205.html>
4. Зайцева, И. П. Физическая культура. Теоретический зачет для студентов I курса специальной медицинской группы «Б» : учебное пособие для СПО / И. П. Зайцева. — Саратов, Москва : Профобразование, Ай Пи Ар Медиа, 2021. — 174 с. — ISBN 978-5-4488-0956-9, 978-5-4497-0799-4. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/101087.html>

Дополнительные источники:

1. Быченков, С. В. Физическая культура : учебное пособие для СПО / С. В. Быченков, О. В. Везеницын. — 2-е изд. — Саратов : Профобразование, Ай Пи Эр Медиа, 2018. — 122 с. — ISBN 978-5-4486-0374-7, 978-5-4488-0195-2. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/77006.html>
2. Зайцева, И. П. Физическая культура. Теоретический зачет для студентов II курса специальной медицинской группы «Б» : учебное пособие для СПО / И. П. Зайцева. — Саратов, Москва : Профобразование, Ай Пи Ар Медиа, 2021. — 158 с. — ISBN 978-5-4488-0985-9, 978-5-4497-0846-5. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/102250.html>