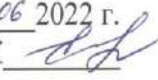


МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ ИРКУТСКОЙ ОБЛАСТИ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ИРКУТСКОЙ ОБЛАСТИ
«Профессиональное училище №48 п. Подгорный»

Утверждаю
Зам. директора по УПР
Над. Хабибулина С.Н.
« 02 » « 06 » 2022 г

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
по профессии: 35.01.13Тракторист-машинист с/х производства

2022 год

Рассмотрено и одобрено
на заседании предметно - цикловой комиссии
общеобразовательных дисциплин,
протокол № 10 от «02» 06 2022 г.
Председатель ПЦК 
Н.Ю. Елизарьева

ФОС учебной дисциплины разработан с учетом программы
общеобразовательной учебной дисциплины Физическая культура для
профессиональных образовательных организаций, Москва 2015 год.

Разработчики:

Организация-разработчик: Государственное бюджетное профессиональное
образовательное учреждение Иркутской области «Профессиональное
училище № 48 п. Подгорный»

Разработчик: Елизарьева Наталья Юрьевна, руководитель физического
воспитания ГБПОУ ПУ № 48

СОДЕРЖАНИЕ

Паспорт дисциплины

Общие положения.....	4
1. Формы контроля и оценки учебной дисциплины	5
2. Результаты освоения дисциплины, подлежащие проверке.....	6
3. Оценка освоения теоретического и практического курса дисциплины.....	8
4. Задание для проведения промежуточной аттестации (зачета) по дисциплине физическая культура.....	16
5. Фонд ОС текущей аттестации по дисциплине физическая культура... ..	21
6. Список литературы.....	29

ПАСПОРТ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Фонд оценочных средств предназначен для контроля и оценки образовательных достижений обучающихся, освоивших программу учебной дисциплины **физическая культура.**

Фонд оценочных средств включают контрольные материалы для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации в форме дифференцированного зачета.

ФОС разработан на основании:

- ФГОС СПО;
- ОПОП по специальности

35.01.13 Тракторист-машинист с/х производства

- Рабочей программы учебной дисциплины **физическая культура.**

1. ФОРМЫ КОНТРОЛЯ И ОЦЕНКИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Формы контроля и оценки

1 семестр

2 семестр

Текущий контроль

Тестирование, устный опрос,

выполнение контрольных нормативов, защита комплексов упражнений.

Тестирование, устный опрос, контрольные задания.

Промежуточный контроль

Зачёт

2. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ, ПОДЛЕЖАЩИЕ ПРОВЕРКЕ

В результате контроля и оценки по дисциплине **физическая культура** осуществляется комплексная проверка общих компетенций.

Общие компетенции

Общие компетенции

Показатели оценки результата

Формы и методы проверки

(№ заданий, место, условия их выполнения)

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

1. Активное использование различных источников для решения профессиональных задач.
 2. Выбор метода и способа решения профессиональных задач с соблюдением техники безопасности и согласно заданной ситуации.
 3. Участие в спортивных мероприятиях.
 4. Проявление деловой культуры.
 5. Оценивание результативности поиска.
 6. Своевременность выполнения заданий.
 7. Участие в конкурсах предметной недели.
1. Устный опрос.
 2. Тестирование.
 3. Выполнение контрольных нормативов.
 4. Привлечение к организации и проведению спортивных мероприятий.
 5. Проведение комплексов разминки в подготовительной части урока.

ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.

1. Демонстрация способности принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.
 2. Решение стандартных и нестандартных профессиональных задач в соответствии с поставленной задачей.
1. Спортивные игры.
 2. Эстафеты.
 3. Соревнования.

ОК 6. Работать в коллективе и в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

1. Активное участие в жизни коллектива.
2. Взаимодействие с обучающимися, преподавателями в ходе обучения на принципах толерантного отношения.
3. Соблюдение этических норм общения при взаимодействии с учащимися, преподавателями.
4. Умение работать в группе, звене.
5. Эффективное бесконфликтное взаимодействие в учебном коллективе.

1. Спортивные игры.
2. Эстафеты.
3. Соревнования.

ОК 7. Исполнять воинскую обязанность, в том числе с применением полученных профессиональных знаний (для юношей).

1. Демонстрация готовности к исполнению воинской обязанности.
 2. Участие во внеурочной работе с учетом подготовки к исполнению воинской обязанности, военных сборах.
 3. Участие в военно-патриотических мероприятиях.
 4. Участие в военно-спортивных объединениях.
 5. Физическая подготовка.
-
1. Выполнение заданий по военно-прикладной физической подготовке (строевые приёмы, прохождение преодоление полосы препятствий).
 2. Выполнение контрольных нормативов по развитию физических качеств: силы, скорости, выносливости.

3.ОЦЕНКА ОСВОЕНИЯ ТЕОРЕТИЧЕСКОГО И ПРАКТИЧЕСКОГО КУРСА ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

3.1. Основная цель оценки теоретического и практического курса дисциплины физическая культура

Основной целью оценки теоретического и практического курса дисциплины физическая культура является оценка умений и знаний.

Оценка теоретического и практического курса дисциплины физическая культура осуществляется с использованием следующих форм и методов контроля:

тестирование, устный опрос, выполнение контрольных нормативов, защита комплекса упражнений, контрольные задания.

Оценка теоретического и практического курса дисциплины физическая культура предусматривает использование накопительной системы оценивания:

-текущий контроль – оценки за месяц, полугодие

-промежуточный контроль – зачет.

3.2. Результаты освоения дисциплины, подлежащие проверке (текущая аттестация)

Контролируемые разделы (темы) дисциплины

Методы и формы контроля

Контролируемые знания, умения

Показатели оценки знаний, умений

Раздел **1. Научно-методические основы формирования физической культуры личности.**

Тема 1.1. Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни.

Знать/понимать:

- основные понятия: физическое развитие, физическое воспитание, физическая подготовленность, физическая культура;
- влияние занятий физическими упражнениями на функциональные возможности человека;
- роль и место физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни;
- формы занятий физическими упражнениями в режиме дня специалиста.

Уметь:

- оперировать основными понятиями, связанными с физической культурой и спортом;
- подбирать упражнения для комплексов восстановительной гимнастики;
- проводить оценку состояния своего организма.
- Грамотное использование основных понятий, связанных с физической культурой и спортом.
- Составление комплексов упражнений утренней оздоровительной гимнастики.
- Проведение простейшего тестирования состояния своей физической подготовленности.

Устный опрос.

Защита составленного комплекса упражнений.

Тестирование состояния физической подготовленности.

Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности.

Тема 2.1. Лёгкая атлетика.

Знать/понимать:

- технику безопасности на занятиях лёгкой атлетикой;
- технику бега на короткие, средние и длинные дистанции, бега по прямой и виражу, на стадионе и по пересечённой местности;
- виды эстафет, правила передачи эстафеты;
- технику спортивной ходьбы;
- технику прыжков в длину с разбега способом «согнув ноги»;

Уметь:

- раскладывать силы на дистанциях: коротких, средних и длинных;
- выполнять стартовый разгон и финиширование в беге на короткие, средние и длинные дистанции;
- стартовать, передавать и принимать эстафетную палочку, финишировать;
- осуществлять передвижение спортивной ходьбой;
- выполнять прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».
- Бег на короткие, средние и длинные дистанции с применением высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования.
- Правильная раскладка сил на дистанциях.
- Эстафетный бег.
- Демонстрация техники спортивной ходьбы.
- Правильная подборка разбега и выполнение техники прыжка в длину способом «согнув ноги».

Устный опрос.

Выполнение контрольных нормативов.

Тема 2.2. Спортивные игры

Знать/понимать:

- технику безопасности во время занятий спортивными играми;
- технику выполнения элементов спортивных игр (баскетбол, волейбол);
- правила спортивных игр;
- тактику игры в защите и нападении.

Уметь:

- выполнять основные элементы спортивных игр : баскетбол – ловля и передача мяча, броски мяча с места и в движении, обманные движения, вырывание и выбивание мяча, волейбол – передача и приём мяча, подача мяча, нападающий удар, блокирование;
- организовывать командные действия в защите и нападении.
- Соблюдение техники безопасности во время занятий спортивными играми.
- Правильное выполнение основных элементов баскетбола, волейбола и применение их в учебной игре.

Устный опрос.

Тестирование.

Тема 2.3.Атлетическая гимнастика

Знать/понимать:

- технику безопасности во время занятий атлетической гимнастикой;
- особенности составления комплексов упражнений в зависимости от решаемых задач;
- методы регулирования нагрузки: изменение веса, исходного положения, количества повторений;
- метод развития силовых качеств и гибкости посредством круговой тренировки.

Уметь:

- составлять комплексы упражнений в зависимости от решаемых задач;
- применять методы регулирования нагрузки;
- использовать метод круговой тренировки для самостоятельных занятий.
- Соблюдение техники безопасности во время занятий атлетической гимнастикой.
- Правильное составление комплексов упражнений для развития силовых качеств и гибкости.

Устный опрос.

Тестирование.

Тема 2.4. Лыжная подготовка

Знать/понимать:

- технику безопасности во время занятий лыжной подготовкой;
- технику лыжных ходов: попеременного двухшажного, одновременного бесшажного, одношажного, двухшажного, конькового;
- технику поворотов, торможений, спусков и подъёмов;
- распределение сил по дистанции.

Уметь:

- выполнять технику лыжных ходов, поворотов, торможений, спусков и подъёмов;
- распределять силы при прохождении дистанции.
- Соблюдение техники безопасности во время занятий лыжной подготовкой.
- Правильное выполнение техники лыжных ходов, поворотов, торможений, спусков и подъёмов.
- Прохождение дистанции до 5 км (девушки) и до 10 км (юноши).

Устный опрос.

Контрольные задания.

Тестирование.

Раздел 3.Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)

Тема 3.1.Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов.

Знать/понимать:

- цели и задачи ППФП с учётом специфики будущей профессиональной деятельности;
- профессиональные риски, обусловленные спецификой труда;
- средства, методы и методику формирования профессионально значимых физических свойств и качеств, устойчивости к профессиональным заболеваниям.

Уметь:

- определять цели и задачи ППФП с учётом специфики будущей профессиональной деятельности;
- самостоятельно развивать физические умения и навыки, связанные с будущей профессией;
- составлять комплексы упражнений, способствующих предупреждению профессиональных заболеваний.
- Постановка задач для достижения цели развития физических качеств, сопряжённых с будущей профессией.
- Демонстрация комплексов физических упражнений для предупреждения профессиональных заболеваний.

Устный опрос.

Защита составленного комплекса упражнений.

Тема 3.2. Военно–прикладная физическая подготовка

Знать/понимать:

- основные понятия и приёмы строевой подготовки;
- технику преодоления различных препятствий.

Уметь:

- выполнять строевые приёмы: повороты на месте и в движении, перестроения, прохождение строем;
- преодолевать различные препятствия, выполнять безопорные и опорные прыжки, передвижение по узкой опоре.
- Правильное выполнение основных строевых приёмов.
- Преодоление полосы препятствий.

Устный опрос.

Контрольные задания.

4. ЗАДАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ (ЗАЧЕТА) ПО ДИСЦИПЛИНЕ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Контролируемые разделы (темы) дисциплины

Наименование оценочного средства

Контролируемые знания, умения, ОК

Показатели оценки знаний, умений

Зачет № 1

Волейбол.

Общая физическая подготовка.

Знать:

- технику выполнения элементов игры волейбол;
- методы развития силовых качеств .

Уметь:

- выполнять основные элементы волейбола: передача и приём мяча, подача мяча;
- применять методы развития силовых качеств.

ОК: 2, 6, 7

- Правильное выполнение основных элементов волейбола.
- Демонстрация развития силовых качеств.

Зачёт №2

Баскетбол.

Общая физическая подготовка.

Знать:

- технику выполнения элементов игры баскетбол;
- методы регулирования нагрузки: изменение веса, исходного положения, количества повторений;

Уметь:

- выполнять основные элементы баскетбола: ловля и передача мяча, броски мяча с места и в движении;
- применять методы регулирования нагрузки: изменение веса, исходного положения, количества повторений;

ОК: 2, 6, 7

- Правильное выполнение основных элементов баскетбола.
- Демонстрация развития силовых качеств.

ЗАЧЁТ №1

Темы: « Волейбол», «Общая физическая подготовка».

Инструкция: Зачёт состоит из 3 заданий. В задании №1 необходимо выполнить передачи мяча через сетку. В задании №2 следует выполнить 6 верхних прямых подач. Задание №3 предполагает упражнения на показатель развития силы мышц рук и брюшного пресса у юношей, показатель развития силы мышц брюшного пресса и координационных способностей у девушек.

Прежде чем приступить к выполнению заданий, необходимо выполнить комплекс общеразвивающих упражнений.

УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ ЗАЧЁТА

Место выполнения зачёта спортивный зал

Максимальное время выполнения заданий 45 минут

КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ

- оценка «отлично» - выставляется обучающемуся, если показаны результаты соответствующего норматива;
- оценка «хорошо» - выставляется обучающемуся, если показаны результаты соответствующего норматива ;
- оценка «удовлетворительно» - выставляется обучающемуся, если показаны результаты соответствующего норматива;
- оценка «неудовлетворительно» - выставляется обучающемуся, не справившемуся с нормативами.

ЗАДАНИЯ:

1. Элементы волейбола:

- передача мяча в парах через сетку

юноши: «5» - 12 девушки: «5» - 10

«4» - 10 «4» - 8

«3» - 8 «3» - 6

- верхняя прямая подача (6 подач)

юноши: «5» - 5 девушки: «5» - 4

«4» - 4 «4» - 3

«3» - 3 «3» - 2

2. Общая физическая подготовка:

- подтягивание на перекладине (юноши):

«5» - 12

«4» - 10

«3» - 8

- поднимание корпуса из положения лёжа (1минута):

юноши: «5» - 50 девушки: «5» - 40

«4» - 45 «4» - 35

«3» - 40 «3» - 30

- прыжки через скакалку (1минута):

девушки: «5» - 135

«4» - 125

«3» - 115

ЗАЧЁТ №2

Темы: «Баскетбол», «Общая физическая подготовка».

Инструкция: Зачёт состоит из 3 заданий. В задании №1 необходимо выполнить атаку кольца с использованием двухшажной техники. В задании №2 следует выполнить 10 штрафных бросков в кольцо. Задание №3 предполагает упражнение на показатель силы развития мышц рук.

Прежде чем приступить к выполнению заданий, необходимо выполнить комплекс общеразвивающих упражнений.

УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ ЗАЧЁТА №2

Место выполнения зачёта спортивный зал

Максимальное время выполнения заданий 45 минут

КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ

- оценка «отлично» - выставляется обучающемуся, если показаны результаты соответствующего норматива;
- оценка «хорошо» - выставляется обучающемуся, если показаны результаты соответствующего норматива ;
- оценка «удовлетворительно» - выставляется обучающемуся, если показаны результаты соответствующего норматива;
- оценка «неудовлетворительно» - выставляется обучающемуся, не справившемуся с нормативами.

ЗАДАНИЯ:

1.ЭЛЕМЕНТЫ БАСКЕТБОЛА:

- Атака кольца с использованием 2-шажной техники (3 атаки кольца) –
юноши: «5» - точное выполнение техники + 2забитых мяча;
«4» - точное выполнение техники + 1забитый мяч;
«3» -выполнение техники без забитых мячей;

- девушки:** «5» - точное выполнение техники + 1забитый мяч;
«4» - точное выполнение техники без забитых мячей;
«3» - допускается 1 ошибка в выполнении техники;
- Штрафной бросок (10 бросков) –

юноши: «5» - 5 **девушки:** «5» - 4
«4» - 4 «4» - 3
«3» - 3 «3» - 2

2. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА:

- сгибание – разгибание рук в упоре лёжа –

юноши: «5» - 30раз
«4» - 25раз
«3» - 20раз

- сгибание – разгибание рук в упоре лёжа от г. скамейки –

девушки: «5» - 12раз
«4» - 10раз
«3» - 8раз

5. ФОНД ОС ТЕКУЩЕЙ АТТЕСТАЦИИ ПО ДИСЦИПЛИНЕ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Раздел

1. Научно-методические

основы формирования физической культуры личности.

Тема 1.1. Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни.

Устный опрос:

- Дайте определение основным понятиям: физическое развитие, физическое воспитание, физическая подготовленность, физическая культура.
- Как влияют занятия физическими упражнениями на функциональные возможности человека?
- Какое место занимает физическая культура и спорт в формировании здорового образа жизни?

Защита комплекса упражнений утренней оздоровительной гимнастики.

Критерии оценивания комплекса упражнений:

«отлично» - подобранные упражнения носят оздоровительный эффект, качественное проведение комплекса упражнений с группой;

«хорошо» - подобранные упражнения носят оздоровительный эффект, проведение комплекса упражнений с группой с незначительными ошибками;

«удовлетворительно» - недостаточно верный подбор упражнений, слабое их выполнение;

Тестирование состояния физической подготовленности.

Тест на развитие силовых качеств:

- Подтягивание на высокой перекладине (юноши):

12 раз – «отлично»

9 раз – «хорошо»

6 раз – «удовлетворительно»

менее 6 – «неудовлетворительно»

- Подтягивание на низкой перекладине (девушки)

18 раз – «отлично»

13 раз – «хорошо»

9 раз – «удовлетворительно»

менее 9 – «неудовлетворительно»

Тест на развитие гибкости:

Из положения стоя:

- наклоном вперёд касание пола ладонями – «отлично»;

- касание пола пальцами – «хорошо»;

Проверка частоты сердечных сокращений (пульс):

- в покое: 60 ударов в минуту – норма;

45-55 – хорошая тренированность организма;

65 и выше – пониженная тренированность организма.

Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности.

Тема 2.1. Лёгкая атлетика.

Устный опрос:

- Рассказать о технике безопасности на занятиях лёгкой атлетикой.
- Рассказать о технике низкого старта, стартового разгона и финиширования при беге на короткие дистанции.
- Перечислите виды эстафет.

Контрольные нормативы:

№ п/п	Вид	Юноши			Девушки		
		«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
1.	100 м	15,2 с	14,6 с	14,2 с	18,2 с	17,2 с	16,2 с
2.	800 м	3,35 мин	3,15 мин	3 мин	-	-	-
3.	500 м	-	-	-	2,43 мин	2,25 мин	2,10 мин
4.	1000 м	4,10 мин	3,50 мин	3,30 мин	4,40 мин	4,20 мин	4 мин
5.	2000 м	-	-	-	12,20 мин	11,20 мин	10,20 мин
6.	3000 м	15,30 мин	14,30 мин	14 мин	-	-	-
7.	Прыжок в длину с разбега	3,70 м	4 м	4,30 м	3 м	3,50 м	3,90 м
8.	Прыжок в длину с места	1,90 м	2,20 м	2,45 м	1,60 м	1,75 м	1,90 м

Тема 2.2. Спортивные игры.

Устный опрос:

- Рассказать о технике безопасности на занятиях спортивными играми (баскетбол, волейбол).
- Рассказать о правилах игры (баскетбол, волейбол).

Тестирование (баскетбол):

1. Ведение мяча правой и левой рукой (обводка препятствий):

Оценивается правильность выполнения.

2. Атака кольца с использованием двухшажной техники:

«5» - уверенное выполнение техники с двумя попаданиями в кольцо;

«4» - уверенное выполнение техники с одним попаданием в кольцо;

«3» - выполнение техники без попаданий в кольцо.

3. Штрафной бросок мяча в кольцо (из 10 бросков):

ЮНОШИ: «5» - 5 попаданий;

«4» - 4 попадания;

«3» - менее 3х попаданий;

ДЕВУШКИ: «5» - 4 попадания;

«4» - 3 попадания;

«3» - менее 2х попаданий;

4. Умение применять элементы баскетбола в учебной игре (ловля и передача мяча, ведение мяча, броски мяча с места и в движении, обманные движения и т.д.).

Тестирование (волейбол):

1.Передача мяча в парах через сетку:

ЮНОШИ: «5» - более 15 передач;

«4» - 10-15 передач;

«3» - менее 10 передач;

ДЕВУШКИ: «5» - более 12 передач;

«4» - 8-12 передач;

«3» - менее 8 передач;

2.Верхняя прямая подача мяча через сетку:

Из 6 подач:

ЮНОШИ: «5» - 5 точных подач;

«4» - 4 точных подачи;

«3» - менее 4х точных подач;

ДЕВУШКИ: «5» - 4 точных подачи;

«4» - 3 точных подачи;

«3» - менее 3х точных подач;

3.Умение применять элементы волейбола в учебной игре (перемещения, приём мяча, передачи, подачи мяча).

Тема 2.3. Атлетическая гимнастика

Устный опрос:

- Рассказать о технике безопасности на занятиях атлетической гимнастикой.
- Рассказать о методах регулирования нагрузки: изменения веса, исходного положения, количества повторений.
- Составить индивидуальный комплекс упражнений для развития силовых качеств.

Тестирование:

1.Подтягивание на перекладине:

ЮНОШИ: «5» - 12 раз;

«4» - 8 раз;

«3» - менее 8 раз;

ДЕВУШКИ: «5» - 18 раз;

«4» - 12-17 раз

«3» - менее 12 раз;

2.Поднимание корпуса из положения лёжа за 1 минуту:

ЮНОШИ: «5» - 50 раз;

«4» - 45 раз;

«3» - менее 45 раз;

ДЕВУШКИ: «5» - 35 раз;

«4» - 30 раз;

«3» - менее 30 раз;

3.Прыжки через скакалку за 30 секунд:

ЮНОШИ: «5» - 70 раз;

«4» - 55-69 раз;

«3» - менее 55 раз;

ДЕВУШКИ: «5» - 65 раз;

«4» - 50-64 раз;

«3» - менее 50 раз;

4.Толчок гири (юноши):

ЮНОШИ: «5» - 20 раз;

«4» - 15 раз;

«3» - 10 раз;

Тема 2.4. Лыжная подготовка

Устный опрос:

1. Рассказать о технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой.
2. Рассказать о первой помощи при обморожениях.

Контрольные задания:

Выполнение:

1. Техники попеременного лыжного хода.
2. Техники одновременных лыжных ходов.
3. Техники преодоления спусков и подъёмов.

Тесты:

Прохождение дистанции: юноши – 5 км, девушки – 3 км.

«5» - 25,30 мин./14,30 мин.

«4» - 27,30 мин./17,30 мин.

«3» - <27,30 мин./<17,30 мин.

Раздел 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)

Тема 3.1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов.

Устный опрос:

- Сформулировать задачи ППФП с учётом специфики будущей профессии.
- Рассказать о профессиональных рисках, обусловленных спецификой труда.
- Рассказать о средствах и методах формирования устойчивости к профессиональным заболеваниям.
- Составить комплекс упражнений с учётом формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков.

Защита комплекса упражнений ППФП

Критерии оценивания комплекса упражнений:

«отлично» - подобранные упражнения формируют профессионально значимые двигательные умения и навыки, качественное проведение комплекса упражнений с группой;

«хорошо» - подобранные упражнения формируют профессионально значимые двигательные умения и навыки, проведение комплекса упражнений с группой с незначительными ошибками;

«удовлетворительно» - недостаточно верный подбор упражнений, слабое их выполнение;

Тема 3.2. Военно – прикладная физическая подготовка.

Устный опрос:

- Сформулировать задачи военно-прикладной физической подготовки.
- Дать определения основным строевым понятиям: фронт, тыл, шеренга, колонна, интервал, дистанция, строевой шаг.

Контрольные задания:

- Выполнение основных строевых приёмов на месте и в движении:

Перестроения, повороты передвижение строем, строевой шаг.

- Преодоление полосы препятствий используя безопорные и опорные прыжки, перелезания, подползания, передвижение по узкой опоре и др.

6.СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Основная литература:

1. Матвеев А.П. Физическая культура 10-11 кл, учебник (ФГОС СПО) 2019
2. Ильинич В.И. Физическая культура студента и жизнь: учебник для вузов [Текст] / В.И. Ильинич. - М: Гардарики, 2007. -366 с.
- 2.Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура 10—11 кл. — М., 2017 г.
- 3.Туманян Г.С. Здоровый образ жизни и физическое совершенствование: учебное пособие для студентов высших учебных заведений [Текст] /Г.С.Туманян М.: Издательский центр «Академия», 2006. - 336 с.

Дополнительные источники:

- 1.Бартош О.В. Сила и основы методики ее воспитания: Методические рекомендации. - Владивосток: Изд-во МГУ им. адм. Г.И. Невельского, 2009. - 47 с.
- 2.Боровских В.И., Мосиенко М.Г. Физическая культура и самообразование учащихся средних учебных заведений: методические рекомендации. - Мичуринск: Изд-во МичГАУ, 2008. - 66 с.
- 3.Бурбо.Л. Тренируем мышцы живота и спины за 10 минут в день [Текст] / Люси Бурбо. - Ростов н/дону: «Феникс», 2005. - 160 с.
- 4.Бурбо,Л. Тренируем мышцы ног и ягодиц за 10 минут в день [Текст] / Люси Бурбо. - Ростов н/дону: «Феникс», 2005. - 160 с.
5. Н. Ланда Б. Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности [Текст] / Б. Х. Ланда - Москва: Издательство Советский спорт. - 2005. - 192с.