

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Новгородский государственный университет имени Ярослава Мудрого»
ИНСТИТУТ БИОТЕХНОЛОГИЙ И ХИМИЧЕСКОГО ИНЖИНИРИНГА

УТВЕРЖДАЮ
Директор ИБХИ



Т. В. Вобликова
(Ф.И.О.)

(подпись)

20 22 года

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

по учебной дисциплине

ОУД 06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Специальность

19.02.01 Биохимическое производство

Квалификация выпускника: техник-технолог

Разработчик:

Преподаватель


(подпись)

Д. А. Меликов
(Ф.И.О.)

« 18 » 11 20 22 г.

Фонд оценочных средств по учебной дисциплине ОУД.06 Физическая культура разработан на основе Федерального государственного образовательного стандарта (приказ Министерства образования и науки РФ от «22» апреля 2014 г. № 371) по специальности среднего профессионального образования 19.02.01 Биохимическое производство в соответствии с Программой подготовки специалистов среднего звена.

Принято на заседании КББИ ИБХИ
протокол № 3 от 25 ноября 2022г.

И. о. зав. кафедрой ББИ


(подпись)

/К. Н. Ларичева
(ФИО)

СОДЕРЖАНИЕ

1. Паспорт комплекта фонда оценочных средств по учебной дисциплине ОУД.06 Физическая культура	4
2. Комплекты КОС для текущего контроля знаний, умений обучающихся по учебной дисциплине ОУД.06 Физическая культура	9
3. Ключи к тестовым заданиям и эталоны ответов	18
4. Комплекты КОС для промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине ОУД.06 Физическая культура. Критерии оценки	26

**2. Паспорт комплекта фонда оценочных средств
по учебной дисциплине ОУД.06 Физическая культура
Специальность 19.02.01 Биохимическое производство**

Наименование раздела, темы	Результаты обучения *	Наименование контрольно-оценочного средства	
		Текущий контроль	Промежуточная аттестация
Раздел 1. Теоретическая часть. Тема 1.1 Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО Тема 1.2 Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья населения. Тема 1.3 Самостоятельные занятия физическими упражнениями. Самоконтроль. Тема 1.4 Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.	обучающийся должен уметь: – обосновывать значение физической культуры для формирования личности профессионала, профилактики профзаболеваний – составить и провести с группой комплексы упражнений утренней и производственной гимнастики знать: – значение физической культуры для формирования личности профессионала, профилактики профзаболеваний; – формы и содержание физических упражнений; – основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиены; – требования, которые предъявляет профессиональная деятельность к личности, ее психофизиологическим возможностям, здоровью и физической подготовленности	<i>Тестовые задания</i> <i>Устный опрос</i> <i>Реферат</i>	<i>Вопросы для подготовки к зачету</i>

Раздел 2. Тема 2.1 Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	обучающийся должен уметь: – овладеть элементами техники беговых движений (кроссового бега, бега на короткие, средние и длинные дистанции), высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования; бега на 100м, эстафетного бега 4*100м, 4*400м; бега по прямой с различной скоростью, равномерного бега на дистанцию 2000м (девушки) и 3000м (юноши) – выполнять контрольные нормативы; – применять средства и методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности и для профилактики профессиональных заболеваний знать: – технику беговых упражнений – основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиены;	<i>Индивидуальные практические задания №1 (выполнение контрольных нормативов)</i>	
Тема 2.2 Волейбол	обучающийся должен уметь: – овладеть техникой базовых игровых элементов волейбола: исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующимпадением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди – животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты – освоить правила игры, игры по упрощенным правилам – освоить технику безопасности игры, технику самоконтроля на занятиях – выполнять технику игровых элементов на оценку	<i>Индивидуальные практические задания №2</i>	

	– оказывать первую помощь при травмах в игровой ситуации знать: – основные правила игры в волейбол, игры по упрощенным правилам – основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиены;		
Тема 2.3. Лыжная подготовка	обучающийся должен уметь: – овладеть элементами техники ходьбы на лыжах (лыжных ходов, перехода с одновременных лыжных ходов на попеременные, преодолевать подъемы и препятствия, выполнять переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни) – выполнять технику лыжного хода на оценку – разбираться в элементах тактики лыжных гонок: распределении сил, лидировании, обгоне, финишировании и др. – проходить дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши) – оказывать первую помощь при травмах и обморожениях знать: – правила соревнований, техники безопасности при занятиях лыжным спортом – основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиены;	<i>Индивидуальные практические задания №3 (выполнение контрольных нормативов)</i>	
Тема 2.4. Гимнастика – акробатика	обучающийся должен уметь: – овладеть технику общеразвивающих упражнений, упражнений в паре с партнером, упражнений с гантелями,	<i>Индивидуальные практические задания №4</i>	

	набивными мячами, упражнений с мячом, обручем (девушки), – выполнять упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушения осанки, упражнения на внимание, упражнения висов и упоров у гимнастической стенки, упражнения для коррекции зрения) – выполнять комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики знать: – требования, которые предъявляет профессиональная деятельность к личности, ее психофизиологическим возможностям, здоровью и физической подготовленности – основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиены;		
Тема 2.5. Баскетбол	обучающийся должен уметь: – овладеть техникой базовых игровых элементов баскетбола: ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), приемы техники защиты– перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты. – освоить правила игры, игры по упрощенным правилам баскетбола – освоить технику безопасности игры, технику самоконтроля на занятиях – выполнять технику игровых элементов на оценку – оказывать первую помощь при травмах в игровой ситуации	<i>Индивидуальные практические задания №5</i>	

	знать: – основные правила и технику игры в баскетбол – основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиены;		
Тема 2.6. Лёгкая атлетика	обучающийся должен уметь: – освоить технику прыжка в длину с разбега, прыжка в высоту – технически грамотно выполнять прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги», прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной. – выполнять метание гранаты весом 500г (девушки) и юноши 700 г; толкание ядра; – выполнять контрольные нормативы; знать: – технику прыжка в длину с разбега, прыжка в высоту	<i>Индивидуальные практические задания №6 (выполнение контрольных нормативов)</i>	

2 Комплекты КОС
для текущего контроля знаний, умений, обучающихся по учебной дисциплине
ОУД.06 Физическая культура

Раздел 1. Теоретическая часть

Тестовые задания. Устный опрос. Реферат

Раздел 1. Теоретическая часть

Тема 1.1 Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО

Тема 1.2 Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья населения.

Тема 1.3 Самостоятельные занятия физическими упражнениями. Самоконтроль.

Тема 1.4 Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.

Наименование контрольно-оценочных средств по разделу:

- 1) Тестовые задания.
- 2) устный опрос
- 3) реферат

Тестовые задания

«Основы здорового образа жизни»

Инструкция: выберите один правильный ответ

1. Здоровый образ жизни – это...

- А) Перечень мероприятий, направленных на сохранение и укрепление здоровья
- Б) Лечебно-физкультурный оздоровительный комплекс
- В) Индивидуальная система поведения, направленная на сохранение и укрепление здоровья
- Г) Регулярные занятия физкультурой

2. Режим дня – это...

- А) Порядок выполнения повседневных дел
- Б) Установленный распорядок жизни человека, включающий в себя труд, питание, отдых и сон
- В) Перечень повседневных дел, распределенных по времени выполнения
- Г) Строгое соблюдение определенных правил

3. Рациональное питание – это...

- А) Питание, распределенное по времени принятия пищи
- Б) Питание с учетом потребностей организма
- Б) Питание определенным набором продуктов питания
- Г) Питание с определенным соотношением питательных веществ

4. Назовите питательные вещества, имеющие энергетическую ценность

- А) Белки, жиры, углеводы и минеральные соли.
- Б) Вода, белки, жиры и углеводы.
- В) Белки, жиры, углеводы.
- Г) Жиры и углеводы.

5. Витамины –это ...

- А) Органические химические соединения, необходимые для синтеза белков-ферментов.
- Б) Неорганические химические соединения, необходимые для работы организма.
- В) Органические химические соединения, являющиеся ферментами.
- Г) Органические химические соединения, содержащиеся в продуктах питания.

6. Двигательная активность – это...

- А) Количество движений, необходимых для работы организма.
- Б) Занятие физической культурой и спортом.
- В) Выполнение каких-либо движений в повседневной деятельности.
- Г) Любая мышечная активность, обеспечивающая оптимальную работу организма и хорошее самочувствие.

7. Личная гигиена – это...

- А) Перечень правил для предотвращения инфекционных заболеваний.
- Б) Совокупность гигиенических правил, выполнение которых способствует сохранению и укреплению здоровья.
- В) Правила ухода за телом, кожей, зубами.
- Г) Выполнение медицинских мероприятий по профилактике заболеваний.

8. Закаливание – это...

- А) Повышение устойчивости организма к факторам среды, путем систематического их воздействия на организм.
- Б) Длительное пребывание на холоде, с целью привыкания к низким температурам
- В) Перечень процедур для воздействия на организм холода
- Г) Купание в зимнее время

9. Назовите основные двигательные качества

- А) Умение играть в спортивные игры, бегать и выполнять гимнастические упражнения.
- Б) Количество движений в единицу времени, максимальная амплитуда движений, мышечная сила.
- В) Гибкость, выносливость, скоростные и силовые качества.
- Г) Состояние мышц, выражающая их готовность к выполнению движений.

10. Каково соотношение основных питательных веществ?

- А) Белки-1 часть, жиры-1 часть, углеводы - 1 часть.
- Б) Белки-1 часть, жиры-1 часть, углеводы - 4 части.
- В) Белки -1 часть, жиры-2 части, углеводы -4 части.
- Г) Белки -1 часть, жиры-1 часть, углеводы -2 части.

Вопросы для устного опроса

- 1) Каковы правила безопасности при занятиях физическими упражнениями?
- 2) Назовите общие правила для всех видов занятий.
- 3) Назовите требования безопасности во время занятий лёгкой атлетикой
- 4) Назовите требования безопасности во время занятий гимнастикой
- 5) Какие правила следует соблюдать при проведении подвижных игр?
- 6) Каковы требования безопасности при проведении игр по баскетболу, футболу, волейболу?
- 7) Какие требования техники безопасности необходимо соблюдать на занятиях по лыжной подготовке?
- 8) Какие требования техники безопасности необходимо соблюдать при проведении занятий в тренажерном зале?

Реферат

Инструкция:

Подготовьте реферат по теме и индивидуальные практические задания

Критерии оценки реферата

Оценка **«отлично»** выставляется, если работа студента написана грамотным научным языком, имеет чёткую структуру и логику изложения, точка зрения студента обоснованна, в работе присутствуют ссылки на исследования по теме, мнения известных учёных в данной области. Студент в работе выдвигает новые идеи и трактовки, демонстрирует способность анализировать материал.

Оценка **«хорошо»** выставляется, если работа студента написана грамотным научным языком, имеет чёткую структуру и логику изложения, точка зрения студента обоснованна, в работе присутствуют ссылки на исследования по теме, мнения известных учёных в данной области.

Оценка **«удовлетворительно»** выставляется, если студент выполнил задание, однако не продемонстрировал способность к научному анализу, не высказывал в работе своего мнения, допустил ошибки в логическом обосновании своего ответа.

Оценка **«неудовлетворительно»** выставляется, если студент не выполнил задание, или выполнил его формально, ответил на заданный вопрос, при этом не ссылаясь на мнения учёных, не высказывал своего мнения, не проявил способность к анализу, то есть в целом цель реферата не достигнута.

Темы рефератов

для основной и подготовительной группы

1. Физическая культура-часть общечеловеческой культуры.
2. Спорт – явление культурной жизни.
3. Физическая культура личности студента.
4. Физическая культура и спорт как средство сохранения и укрепления здоровья студентов, их физического и спортивного совершенствования.
5. Характеристика утомления и восстановления.
6. Роль упражнений и функциональные показатели тренированности организма в покое, при выполнении стандартной и предельно напряженной работы.
7. Понятие «здоровье», его содержание и критерии.
8. Образ жизни студентов и его влияние на здоровье.
9. Здоровый образ жизни студента.
10. Двигательный режим и его значение.
11. Рациональное питание и профессия.
12. Режим в трудовой и учебной деятельности.
13. Влияние окружающей среды на здоровье.
14. Содержательные характеристики составляющих здорового образа жизни.
15. Профилактика вредных привычек.
16. Критерии эффективности использования здорового образа жизни.
17. Влияние наследственных заболеваний в формировании здорового образа жизни.
18. Физическое самовоспитание и самосовершенствование – условие здорового образа жизни.
19. Методические принципы физического воспитания.
20. Средства и методы физического воспитания.
21. Воспитание силы.
22. Воспитание быстроты.
23. Воспитание выносливости.
24. Воспитание ловкости.

25. Воспитание гибкости.
26. Влияние физических упражнений на здоровье человека.
27. Школа здоровья глаз.
28. Здоровый образ жизни студента.
29. Бег, как средство укрепления здоровья.
30. Оздоровительный бег.
31. Оздоровительная ходьба.
32. Работа с позвоночником – путь к оздоровлению всего организма.
33. Дыхательная гимнастика.
34. Атлетическая гимнастика и ее влияние на организм человека.
35. Воздух, вода, движение – универсальные средства закаливания организма, основа здорового образа жизни.
36. Самоконтроль на занятиях физического воспитания.
37. Аутотренинг и его использование для повышения работоспособности.
38. Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний. Комплекс упражнений
39. Красивая осанка.
40. Практика очищения и восстановления организма.
41. Массаж и самомассаж при физическом и умственном утомлении.
42. Определение уровня здоровья (по Э.Н. Вайнеру). Личный дневник самоконтроля.
43. Влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни.
44. Символика и атрибутика Олимпийских игр.
45. Закаливание как оздоровительная система.

Раздел 2. Практическая часть

Индивидуальные практические задания № 1 (выполнение контрольных нормативов)

Дисциплина ОУД.06 Физическая культура

Специальность 19.02.01 Биохимическое производство

Тема 2.1 Легкая атлетика. Кроссовая подготовка

Наименование контрольно-оценочного средства: Индивидуальные практические задания №1 (выполнение контрольных нормативов)

Инструкция: выполните контрольные нормативы

Критерии оценки ¹

Индивидуальные практические задания № 2

Дисциплина ОУД.06 Физическая культура

Специальность 19.02.01 Биохимическое производство

Тема 2.2 Волейбол

Наименование контрольно-оценочного средства: Индивидуальные практические задания №2

Инструкция: Выполните задания

1 задание - жонглирование двумя руками над собой;

2 задание - жонглирование двумя руками перед собой;

3 задание - верхняя прямая подача;

4 задание - нижняя прямая подача;

5 задание - Самостоятельное проведение студентом фрагмента занятия (с решением конкретно поставленной задачи по развитию физического качества средствами спортивных игр)

Тренажер: волейбольный мяч и сетка, свисток.

Критерии оценки:

Тест	1 курс			
	«5»	«4»	«3»	«2»
жонглирование двумя руками над собой (раз)	10	8	6	4
жонглирование двумя руками перед собой (раз)	13	12	11	10
верхняя прямая подача (раз)	5	4	3	2
нижняя прямая подача (раз)	5	4	3	2

Индивидуальные практические задания № 3

¹ Раздел «Ключи к тестовым заданиям и эталоны ответов»

Оценка уровня физических способностей студентов

Оценка уровня физической подготовленности юношей (основная и подготовительная группа здоровья)

Оценка уровня физической подготовленности девушек (основная и подготовительная группа здоровья)

Тесты для оценки уровня физической подготовленности студентов специальной медицинской группы (юноши и девушки)¹

(выполнение контрольных нормативов)

Дисциплина ОУД.06 Физическая культура

Специальность 19.02.01 Биохимическое производство

Тема 2.3. Лыжная подготовка

Наименование контрольно-оценочного средства: Индивидуальные практические задания №3 (выполнение контрольных нормативов)

Инструкция: Выполните задания

- 1 задание - Техника лыжных ходов (попеременного двухшажного, одновременного бесшажного и одношажного ходов)
- 2 задание - Техника спуска в «основной стойке» и подъема «ёлочкой»;
- 3 задание - Техника торможения «плугом» со склона средней крутизны;
- 4 задание - Контрольный норматив на дистанции 3 км (юн.), 1 км (дев.)

Тренажер: снаряжение лыжника и секундомер, лыжня.

Критерии оценки²:

оценка «**отлично**» выставляется студенту, если:

- 1 задание - Техника лыжных ходов (попеременного двухшажного, одновременного бесшажного и одношажного ходов): выполняется без ошибок;
- 2 задание - Техника спуска в «основной стойке» и подъема «ёлочкой»: выполняется без ошибок;
- 3 задание - Техника торможения «плугом» со склона средней крутизны: При спуске в основной стойке лыжник пружинисто распрямляет ноги в коленях и, слегка «подкинув» тело вверх (облегчив давление на пятки лыж), сильным нажимом, скользящим движением разводит лыжи пятками в сторону. Лыжи становятся на внутренние ребра (канты лыж), а носки их остаются вместе; коленки сводятся вместе, вес тела распределен равномерно на обе лыжи, а туловище слегка отклоняется назад, и руки принимают положение, как при спуске в основной стойке. Увеличение угла разведения лыж и постановка их больше на ребра значительно усиливают торможение.

оценка «**хорошо**»

- 1 задание - Техника лыжных ходов (попеременного двухшажного, одновременного бесшажного и одношажного ходов): выполняется правильное скольжение, но с незначительной ошибкой в работе с палками;
- 2 задание - Техника спуска в «основной стойке»: выполняется без падения, но при неправильном положении лыжных палок, и во время подъема «ёлочкой» наблюдается неправильная работа лыжными палками, но без падения;
- 3 задание - Техника торможения «плугом» со склона средней крутизны выполняется без падения, но ведение лыж плоско, не на ребрах;

оценка «**удовлетворительно**»

² Раздел «Ключи к тестовым заданиям и эталоны ответов»

Оценка уровня физических способностей студентов

Оценка уровня физической подготовленности юношей (основная и подготовительная группа здоровья)

Оценка уровня физической подготовленности девушек (основная и подготовительная группа здоровья)

Тесты для оценки уровня физической подготовленности студентов специальной медицинской группы (юноши и девушки)²

1 задание - Техника лыжных ходов (попеременного двухшажного, одновременного бесшажного и одношажного ходов): наблюдается "подпрыгивающий" ход и незаконченный толчок палкой.

2 задание - Техника спуска в «основной стойке»: выполняется при чрезмерном сгибании колен и сильном наклоне туловища, а при подъеме «ёлочкой»: наблюдается неправильная работа лыжными палками и неуверенность в движениях.

3 задание - Техника торможения «плугом» со склона средней крутизны: при выполнении ведение лыж плоско, не на ребрах, с недостаточным разведением пяток лыж, мало согнуты и не сведены колени.

оценка **«неудовлетворительно»**

1 задание - Техника лыжных ходов (попеременного двухшажного, одновременного бесшажного и одношажного ходов): все элементы выполняются неправильно и с падениями;

2 задание - Техника спуска в «основной стойке» и подъема «ёлочкой» выполняется с грубыми ошибками и падением;

3 задание - Техника торможения «плугом» со склона средней крутизны выполняется с грубыми ошибками и падением.

Критерии оценки (раздел «Ключи к тестовым заданиям и эталоны ответов»)

Оценка уровня физических способностей студентов

Оценка уровня физической подготовленности юношей (основная и подготовительная группа здоровья)

Оценка уровня физической подготовленности девушек (основная и подготовительная группа здоровья)

Тесты для оценки уровня физической подготовленности студентов специальной медицинской группы (юноши и девушки)³

Индивидуальные практические задания №4

Дисциплина ОУД.06 Физическая культура

Специальность 19.02.01 Биохимическое производство

Тема 2.4. Гимнастика – акробатика

Наименование контрольно-оценочного средства Индивидуальные практические задания № 4

Инструкция: Выполните задания

Составить и провести с группой комплексы упражнений утренней / производственной гимнастики

Критерии оценки:

Оценка **«отлично»**

При построении комплекса упражнений учтены все требования:

1) рабочая поза (стоя или сидя), положение туловища (согнутое или прямое, свободное или напряженное);

2) рабочие движения (быстрые или медленные, амплитуда движения, их симметричность или асимметричность, однообразие или разнообразие, степень напряженности движений);

3) характер трудовой деятельности (нагрузка на органы чувств, психическая и нервно-мышечная нагрузка, сложность и интенсивность мыслительных процессов, эмоциональная нагрузка, необходимая точность и повторяемость движений, монотонность труда);

³ Булич, Э. Г. Физическое воспитание в специальных медицинских группах [Текст] : учебное пособие для техникумов / Э. Г. Булич. - М. : Высшая школа, 1986. - 255 с.

- 4) степень и характер усталости по субъективным показателям (рассеянное внимание, головная боль, ощущение болей в мышцах, раздражительность);
- 5) возможные отклонения в здоровье, требующие индивидуального подхода при составлении комплексов производственной гимнастики;
- 6) санитарно-гигиеническое состояние места занятий.

Оценка «хорошо»

При построении комплекса упражнений учтены 4 требования.

Оценка «удовлетворительно»

При построении комплекса упражнений учтены 3 требования.

Оценка «неудовлетворительно»

При построении комплекса упражнений учтены менее 3 требований.

Индивидуальные практические задания № 5

Дисциплина ОУД.06 Физическая культура

Специальность 19.02.01 Биохимическое производство

Тема 2.5. Баскетбол

Наименование контрольно-оценочного средства: Индивидуальные практические задания №5

Инструкция: Выполните задания

- 1 задание - Штрафной бросок.
- 2 задание - Передача мяча в движении от кольца к кольцу.
- 3 задание - Бросок мяча в кольцо после ведения.

Тренажер: баскетбольный мяч и щит с кольцом, свисток.

Критерии оценки:

оценка **«отлично»** выставляется студенту, если:

- 1 задание - пять из пяти попаданий;
- 2 задание - девушки без потерь выполняют пять передач с дальнейшим попаданием мяча в кольцо; юноши без потерь выполняют четыре передачи с дальнейшим попаданием мяча в кольцо;
- 3 задание - выполняющий задание, технически правильно исполняет: ведение мяча, два шага, прыжок вверх, тем самым оказываясь как можно ближе к кольцу и результативный бросок;

оценка **«хорошо»**

- 1 задание - четыре из пяти попаданий;
- 2 задание - девушки с одной потерей выполняют пять передач с дальнейшим попаданием мяча в кольцо; юноши с одной потерей выполняют четыре передачи с дальнейшим попаданием мяча в кольцо;
- 3 задание - выполняющий задание исполняет: ведение мяча, два шага, --- и результативный бросок;

оценка **«удовлетворительно»**

- 1 задание - три из пяти попаданий;
- 2 задание - девушки с одной потерей выполняют шесть передач с дальнейшим попаданием мяча в кольцо; юноши с одной потерей выполняют пять передач с дальнейшим попаданием мяча в кольцо;
- 3 задание - выполняющий задание исполняет: ведение мяча, ---, -- и результативный бросок;
- 4 задание - знает жестикуляцию и немного путается в применении.

оценка «неудовлетворительно»

1 задание - 1 или 2 из пяти попаданий;

2 задание - девушки с потерями выполняют более 4 передач с дальнейшим не попаданием мяча в кольцо; юноши с потерями выполняют более 5 передач с дальнейшим не попаданием мяча в кольцо;

3 задание - выполняющий задание ничего из ранее описанного не выполнил.

Индивидуальные практические задания №6
(выполнение контрольных нормативов)

Дисциплина ОУД.06 Физическая культура

Специальность 19.02.01 Биохимическое производство

Тема 2.6. Лёгкая атлетика

Наименование контрольно-оценочного средства: Индивидуальные практические задания №6 (выполнение контрольных нормативов)

Инструкция: Выполните задания

1 задание - Подтягивания на высокой перекладине – юноши; сгибание разгибание рук в упоре лежа от скамейки – девушки;

2 задание - упражнение на пресс за 30 сек.

Тренажер: турник, гимнастическая скамейка, гимнастический мат.

Критерии оценки⁴

3. КЛЮЧИ К ТЕСТОВЫМ ЗАДАНИЯМ И ЭТАЛОНЫ ОТВЕТОВ

Тестовые задания к темам 1.1 – 1.4

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
В	Б	Б	В	А	Г	Б	В	В	А

Эталоны ответов к устному опросу

Правила безопасности при занятиях физическими упражнениями

1. Соблюдение дисциплины в ходе занятий (при выполнении с товарищами по классу быть внимательными и осторожными, не мешать друг другу, не толкаться, не кричать).
2. Следить за расписанием учебных занятий, на урок приходить без опоздания.
3. Заниматься только с учителем или его помощником, обязательно выполнять все их требования (запрещается без педагога выполнять сложные и неизвестные упражнения).
4. Обязательное выполнение разминки, способствующей разогреванию основных групп мышц.
5. Не покидать без разрешения учителя место занятий.
6. Выполнение упражнений только на исправном оборудовании; бережно относиться к инвентарю и оборудованию; закончив выполнение упражнений с инвентарём (мячи, палки, скакалки...) класть его в место его хранения (специально отведённое место).
7. Соответствие спортивной одежды и обуви занятиям физической культурой, погодным и другим условиям. Обувь должна быть чистой и с нескользкой подошвой.
8. Одежду и обувь для физической культуры необходимо приносить с собой в сумке (пакете). Перед тем, как приступить к занятиям необходимо, надеть спортивный костюм и обувь. После окончания занятий необходимо снять спортивный костюм и обувь, надеть школьную форму (или другую одежду и обувь), вымыть лицо и руки с мылом.
9. На спортивной площадке и в зале не сорить, следить за чистотой.
10. Участие в занятиях только при хорошем самочувствии.
11. Все освобождённые от занятий физическими упражнениями по состоянию здоровья, должны присутствовать на уроке.
12. Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к ответственности.

Требования безопасности во время занятий лёгкой атлетикой

1. При групповом старте на короткие дистанции бежать только по своей дорожке (прямо). Дорожка должна продолжаться не менее 15 м. за финишной отметкой.
2. Во избежание столкновений исключить резко «стопорящую» остановку.
3. Во время бега не толкаться, не ставить подножки.
4. Перед выполнением упражнений по метанию просмотреть, нет ли людей в секторе для метания.
5. Не производить метания без разрешения учителя, не оставлять без присмотра спортивный инвентарь.
6. Не стоять справа от метającego, не находиться в зоне броска, не ходить за снарядами для метания без разрешения учителя.
7. Не подавать снаряд (мяч, гранату) для метания друг другу броском.
8. Не выполнять прыжки на неровном, рыхлом и скользком грунте, не приземляться при прыжках на руки.
9. Тщательно разрыхлить песок в прыжковой яме - месте приземления, проверить отсутствие в песке посторонних предметов.

10. При выполнении прыжков в длину и в высоту с разбега потоком (друг за другом) соблюдать определённую дистанцию, начинать разбег лишь после того, как впереди прыгающий покинет место приземления (прыжковую яму), не перебегать дорогу выполняющему разбег, не оставлять в прыжковой яме лопаты, грабли, другой инвентарь.

Требования безопасности во время занятий гимнастикой

1. Перед занятием необходимо проверить надёжность крепления переладины, крепления опор гимнастического коня и козла, крепления стопорных винтов брусев.
2. В местах соскоков со снарядов положить необходимое количество гимнастических матов так, чтобы их поверхность была ровной, между матами не было щелей.
3. Запрещается выполнять опорные прыжки, а также упражнения на других гимнастических снарядах без страховки.
4. Запрещается спускаться вниз по канату или шесту соскальзыванием.
5. Запрещается находиться вблизи гимнастического снаряда, если на нём работает другой ученик (допускается быть только страхующему).
6. При выполнении акробатических упражнений строго выполнять заданный учителем интервал и дистанцию.
7. При выполнении прыжков и соскоков со спортивных снарядов приземляться мягко на носки ступней, пружинисто приседая.

Требования безопасности при проведении подвижных игр

1. Начинать игру, делать остановки в игре и заканчивать игру только по команде (сигналу) руководителя занятий.
2. Строго соблюдать правила проведения подвижных игр.
3. Избегать столкновений с игроками, толчков и ударов по рукам и ногам игроков.
4. При падении необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы.
5. Внимательно слушать и выполнять все команды (сигналы) руководителя занятий.

Требования безопасности при проведении игр по баскетболу, футболу, волейболу

1. Необходимо снять все украшения (кольца, браслеты, серьги и др.). Ногти на руках должны быть коротко острижены.
2. Проверить исправность и надёжность спортивного инвентаря и оборудования (мячи, стойки, кольца, сетки, состояние спортивных площадок и футбольного поля и т.д.).
3. Начинать игру и заканчивать только по сигналу (команде) судьи.
4. Не нарушать правил проведения соревнований, строго выполнять все команды (сигналы), подаваемые судьёй игры.
5. Избегать столкновений с другими участниками соревнований (партнёрами по команде или соперниками), не допускать толчков и ударов по их рукам и ногам.
6. При падении необходимо сгруппироваться во избежание травмы.
7. Во время проведения игры на спортивной площадке или футбольном поле не должно быть посторонних лиц и предметов, которые могут стать причиной травм. Все выступающие предметы должны быть заставлены гимнастическими матами или ограждены.

Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке

1. *Требования безопасности перед началом занятий*
Надеть легкую, теплую, не стесняющую движений одежду, шерстяные носки и перчатки или варежки. При температуре воздуха ниже - 10оС надеть плавки.
Проверить исправность лыжного инвентаря и подогнать крепление лыж к обуви. Лыжные ботинки должны быть подобраны по размеру ноги.
Проверить подготовленность лыжни или трассы, отсутствие в месте проведения занятий опасностей, которые могут привести к травме.

2. Требования безопасности во время занятий

Соблюдать интервал при движении на лыжах по дистанции 3-4 м, при спусках с горы - не менее 30 м.

При спуске с горы не выставлять вперед лыжные палки.

После спуска с горы не останавливаться у подножия горы во избежание столкновений с другими лыжниками.

Следить друг за другом и немедленно сообщить учителю (преподавателю, воспитателю) о первых же признаках обморожения.

Во избежание потертостей ног не ходить на лыжах в тесной или слишком свободной обуви.

3. Требования безопасности в аварийных ситуациях

При поломке или порче лыжного снаряжения и невозможности починить его в пути, сообщить об этом учителю (преподавателю, воспитателю) и с его разрешения двигаться к месту расположения учреждения.

При первых признаках обморожения, а также при плохом самочувствии сообщить об этом учителю (преподавателю, воспитателю).

При получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение и сообщить об этом администрации учреждения.

4. Требования безопасности по окончании занятий

Удрать инвентарь в отведённое место.

Переодеться в сухую одежду.

Техника безопасности при проведении занятий в тренажерном зале

1. Проверить исправность и надежность установки и крепления всех тренажеров.
2. Начинать выполнение упражнений на тренажерах и заканчивать их только по команде (сигналу) учителя (преподавателя, тренера).
3. Не выполнять упражнения на неисправных, непрочных установленных и ненадежно закрепленных тренажерах.
4. Соблюдать дисциплину, строго выполнять правила использования тренажеров, учитывая их конструктивные особенности.
5. Внимательно слушать и выполнять все команды (сигналы) учителя (преподавателя, тренера), самовольно не предпринимать никаких действий.
6. Соблюдать установленные режимы занятий и отдыха.
7. Привести в исходное положение все тренажеры, проверить их исправность.

Оценка уровня физических способностей студентов

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнении (тест)	Возраст лет	Оценка					
				Юноши			Девушки		
				5	4	3	5	4	3
1	Скоростные	Бег 30 м, с	16 17	4,4 и выше4,3	5,1—4,8 5,0—4,7	5,2 и ниже 5,2	4,8 и выше 4,8	5,9—5,3 5,9—5,3	6,1 и ниже 6,1
2	Координационны е	Челночный бег 3×10 м, с	16 17	7,3 и выше7,2	8,0—7,7 7,9—7,5	8,2 и ниже8,1	8,4 и выше8,4	9,3—8,7 9,3—8,7	9,7 и ниже 9,6
3	Скоростно- силовые	Прыжки в длину с места, см	16 17	230 и выше 240	195—210 205—220	180 и ниже190	210 и выше 210	170—190 170—190	160 и ниже 160
4	Выносливость	6-минутный бег, м	16 17	1 500 и выше 1 500	1 300— 1 400 1 300— 1 400	1 100 и ниже 1 100	1 300 и выше 1 300	1 050— 1 200 1 050— 1 200	900 и ниже 900
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	16 17	15 и выше15	9—12 9—12	5 и ниже 5	20 и выше20	12—14 12—14	7 и ниже7
6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, количество раз (юноши), на низкой перекладине из виса лежа, количество раз (девушки)	16 17	11 и выше 12	8—9 9—10	4 и ниже 4	18 и выше 18	13—15 13—15	6 и ниже 6

Оценка уровня физической подготовленности юношей
(основная и подготовительная группа здоровья)

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 3 000 м (мин, с)	12,30	14,00	б/вр
2. Бег на лыжах 5 км (мин, с)	25,50	27,20	б/вр
3. Плавание 50 м (мин, с)	45,00	52,00	б/вр
4.Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)	10	8	5
5. Прыжок в длину с места (см)	230	210	190
6. Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы (м)	9,5	7,5	6,5
7. Силовой тест — подтягивание на высокой перекладине (количество раз)	13	11	8
8. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз)	12	9	7
9. Координационный тест — челночный бег 3 ×10 м (с)	7,3	8,0	8,3
10. Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз)	7	5	3
11. Гимнастический комплекс упражнений: ☐ утренней гимнастики; ☐ производственной гимнастики; ☐ релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	До 9	До 8	До 7,5

Оценка уровня физической подготовленности девушек
(основная и подготовительная группа здоровья)

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 2 000 м (мин, с)	11,00	13,00	б/вр
2. Бег на лыжах 3 км (мин, с)	19,00	21,00	б/вр
3. Плавание 50 м (мин, с)	1,00	1,20	б/вр
4. Прыжки в длину с места (см)	190	175	160
5. Приседание на одной ноге, опора о стену (количество раз на каждой ноге)	8	6	4
6. Силовой тест — подтягивание на низкой перекладине (количество раз)	20	10	5
7. Координационный тест — челночный бег 3×10 м (с)	8,4	9,3	9,7
8. Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м)	10,5	6,5	5,0
9. Гимнастический комплекс упражнений: ☐ утренней гимнастики; ☐ производственной гимнастики; ☐ релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	До 9	До 8	До 7,5

Тесты

для оценки уровня физической подготовленности студентов специальной медицинской группы (юноши и девушки)⁵

№ п/п	Виды заболеваний	Тесты	Критерии оценки*
1	Заболевание органов дыхания	1.Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. 2.Наклон вперед из положения сидя. 3.Штрафной бросок баскетбольного мяча (10р.)	дальность, прирост результата, глубина наклона, количество попаданий,

⁵ Булич, Э. Г. Физическое воспитание в специальных медицинских группах [Текст] : учебное пособие для техникумов / Э. Г. Булич. - М. : Высшая школа, 1986. - 255 с.

		4.Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (юн. – от пола, дев. – от скамейки в течение 30 сек.)	количество раз
2	Заболевание сердечно-сосудистой системы и щитовидной железы	1.Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. 2.Наклон вперед из положения сидя. 3.Штрафной бросок баскетбольного мяча (10 р.). 4.Нижний прием и передача волейбольного мяча перед собой.	дальность, прирост результата, глубина наклона количество попаданий количество раз
3	Ожирение, сахарный диабет (начальная стадия)	1.Поднимание туловища из положения «лежа на спине» в течение 30 сек. 2.Штрафной бросок баскетбольного мяча (10р.) 3.Наклон вперед из положения стоя.	количество раз количество попаданий глубина наклона
4	Заболевание желудочно-кишечного тракта	1.Наклон вперед из положения сидя. 2.Штрафной бросок баскетбольного мяча (10р.). 3.Верхний и нижний прием и передача волейбольного мяча над собой.	глубина наклона кол-во попаданий количество раз
5	Аднексит (дев.), пиелонефрит.	1. Бег с умеренной интенсивностью. 2. Штрафной бросок баскетбольного мяча (10р). 3. Верхний и нижний прием и передача волейбольного мяча.	техника бега количество попаданий количество раз
6	Миопия слабой, средней и высокой степени без патологии глазного дна	1Наклон вперед из положения сидя. 2.Поднимание ног из положения лежа на спине в течение 30 сек. 3.Штрафной бросок баскетбольного мяча (10р.).	глубина наклона количество раз количество попаданий
7	Заболевания опорно-двигательного аппарата	1. Наклон вперед. 2. Поднимание туловища из положения лежа на спине в течение 30 сек. 3. Верхний и нижний прием и передача волейбольного мяча.	глубина наклона количество раз количество раз

***Примечания:**

1. В качестве критерия следует применять не сам результат теста, а величину его прироста по сравнению с исходным результатом (для упражнений силовой, скоростно-силовой направленности и на выносливость).
2. При некоторых заболеваниях сердечно-сосудистой системы возможно применение в качества теста плавания с умеренной интенсивностью (вегетососудистая дистония).
3. В зависимости от характера заболевания опорно-двигательного аппарата и стадии восстановления возможны разные варианты тестов силовой, скоростно-силовой направленности и на выносливость.

4. КОМПЛЕКТЫ КОС
ДЛЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ
по дисциплине ОУД.06 Физическая культура
Специальность 19.02.01 Биохимическое производство
Критерии оценки

Форма промежуточной аттестации – зачет в 1 семестре

Вопросы для подготовки к зачету по дисциплине

1. Физическая культура в системе общекультурных ценностей.
2. Требования к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями разной направленности (в условиях спортивного зала и спортивных площадок).
3. Значение физической культуры для формирования личности профессионала, профилактики профзаболеваний
4. Физическая культура в обеспечении здоровья населения.
5. Здоровье и определяющие его факторы.
6. Основы здорового образа жизни.
7. Здоровый образ жизни и его взаимосвязи с общей культурой.
8. Составляющие ЗОЖ. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни.
9. Критерии эффективности здорового образа жизни.
10. Предупреждение профессиональных заболеваний и вредных привычек работников здравоохранения.
11. Влияние физкультуры на опорно-двигательный аппарат
12. Комплексы упражнений утренней гимнастики.
13. Требования безопасности во время занятий лёгкой атлетикой
14. Техника безопасности игры в волейбол
15. Оказание первой помощи при травмах в игровой ситуации
16. Лыжная подготовка. Техника лыжных ходов.
17. Общеразвивающие упражнения
18. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности.
19. Основные принципы построения самостоятельных занятий, их гигиена.
20. История возникновения и развития Олимпийских игр.

Форма промежуточной аттестации – зачет в 2 семестре

Вопросы для подготовки к зачету по дисциплине

1. Значение физической культуры для формирования личности профессионала
2. Основы здорового образа жизни.
3. Физическая культура в обеспечении здоровья населения.
4. Комплексы упражнений утренней гимнастики.
5. Комплексы упражнений производственной гимнастики.
6. Самостоятельные занятия физическими упражнениями. Самоконтроль.
7. Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиены
8. Правила безопасности при занятиях физическими упражнениями
9. Психофизиологические основы учебного и производственного труда.
10. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.
11. Значение физической культуры для профилактики профзаболеваний
12. Требования безопасности во время занятий лёгкой атлетикой
13. Техника беговых движений (кроссового бега, бега на короткие, средние и длинные дистанции),
14. Техника беговых движений (высокого и низкого старта, стартового разгона,

финиширования)

15. Техника бега на 100м, эстафетного бега 4*100м, 4*400м;
16. Техника бега по прямой с различной скоростью, равномерного бега на дистанцию 2000м (девушки) и 3000м (юноши)
17. Техника базовых игровых элементов волейбола.
18. Правила игры в волейбол, игры по упрощенным правилам
19. Техника безопасности игры в волейбол
20. Оказание первой помощи при травмах в игровой ситуации
21. Техника ходьбы на лыжах
22. Тактика лыжных гонок
23. Первая помощь при травмах и обморожениях
24. Техника общеразвивающих упражнений
25. Требования безопасности во время занятий гимнастикой
26. Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением)
27. Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения для коррекции нарушения осанки)
28. Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения на внимание),
29. Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения висов и упоров у гимнастической стенки)
30. Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения для коррекции зрения)
31. Техника базовых игровых элементов баскетбола
32. Правила игры, игры по упрощенным правилам баскетбола
33. Первая помощь при травмах в игровой ситуации
34. Техника прыжка в длину с разбега, прыжка в высоту
35. Техника метания гранаты

Критерии оценки:

Оценка 5 «отлично» / «зачтено» ставится, если:

- Ответы на поставленные вопросы излагаются логично, последовательно и не требуют дополнительных пояснений.
- Демонстрируются знания техники безопасности.
- Материал излагается уверенно, соблюдаются нормы литературной речи.

Оценка «4» / «зачтено» ставится, если:

- Ответы на поставленные вопросы излагаются систематизировано и последовательно.
- Знания техники безопасности демонстрируются, но в недостаточном объеме.
- Материал излагается уверенно, соблюдаются нормы литературной речи.

Оценка «3» «удовлетворительно» / «зачтено» ставится, если:

- Допускаются нарушения в последовательности изложения.
- Демонстрируются недостаточные знания техники безопасности.
- Допускаются нарушения норм литературной речи.

– Оценка «2» «неудовлетворительно» / «не зачтено» ставится, если:

- Материал излагается непоследовательно, сбивчиво, не представляет определенной системы знаний по теме.
- Ответы на дополнительные вопросы отсутствуют.
- Имеются заметные нарушения норм литературной речи.