

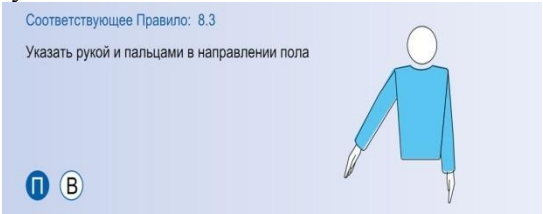
ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

по дисциплине СГ.04 Физическая культура
в рамках основной образовательной программы
по специальности 23.02.01 Организация перевозок и управление на транспорте (по видам)

Автор-составитель: преподаватель БПОУ ВО ЧМК Смирнова И.В.

1.Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля

1.1. Примеры практических заданий (1-2 примера на каждый индикатор ПК /ОК, указанный в разделе 1.2 рабочей программы)

ПК/ОК	Знания, умения	Задание	Оценка выполнения задания
ОК.08	- применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности	Волейбол. Верхняя передача над собой (количество раз). 1. На выполнение задания дается 3 попытки. 2. Высота отскока мяча от рук – не менее 1,8 м. 35 раз 25 раз 15 раз	«5» «4» «3»
ОК.08 ОК.04	- применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; - взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности	Волейбол. Передачи в парах через сетку. 1. Высота сетки – не менее 2,2 м. 2. Расстояние между игроками – 5–6 м. 3. На выполнение задания дается 3 попытки. 30 раз 25 раз 20 раз	«5» «4» «3»
ОК.08	- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	Определите, что означает данный жест судьи  а) мяч передается той команде, в сторону которой указывает рука б) мяч "в площадке" (мяч попал в зону	

		площадки) в) ошибка подачи	
ОК.04	- взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности	Демонстрация навыков тактических действий (групповых, командных) в двусторонней игре, корпоративной культуры, эффективного общения в коллективе и в команде.	«5» «4» «3»
ОК.08	- применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности	Баскетбол. Штрафной бросок (количество раз). 6 раз 4 раза 2 раза	«5» «4» «3»
ОК.08	- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	Гимнастика. Подтягивание: на высокой перекладине из виса (количество раз). 15 12 8 Подтягивание: на низкой перекладине из виса (количество раз). 16 10 7	«5» «4» «3» «5» «4» «3»
ОК.08 ОК.04	- взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности; - применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности	Гимнастика. Поднимание туловища из положения лёжа на спине за 1 мин. (количество раз) Девушки 45 37 32 Юноши 51 41 35	«5» «4» «3» «5» «4» «3»
ОК.08	- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	Профессионально-прикладная физическая подготовка. Подобрать комплекс вводной, производственной или профилактической гимнастики для представителей группы труда (в соответствии с получаемой специальностью).	«5» «4» «3»

ОК.08 ОК.04	<p>- взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности;</p> <p>- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей</p>	<p>Профессионально-прикладная физическая подготовка.</p> <p>Составление и обоснование комплексов производственной гимнастики, комплексов физических упражнений профессионально-прикладной направленности с учетом особенностей специальности.</p>	<p>«5»</p> <p>«4»</p> <p>«3»</p>
ОК.08 ОК.04	<p>- взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности;</p> <p>- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</p> <p>взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности</p>	<p>Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) для достижения жизненных и профессионально значимых целей специалиста.</p>	<p>согласно возрастной ступени</p>

2. Типовой перечень вопросов к зачету/дифференцированному зачету:

ПК/ОК	Знания, умения	Задание	Оценка выполнения задания
ОК.08	роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	<p>1. Дайте наиболее точное определение понятию «физическая культура»:</p> <p>а) совокупность материальных и духовных ценностей, жизненных представлений, образцов поведения, норм, способов и приемов человеческой деятельности;</p> <p>б) часть общей культуры общества, направленная на укрепление и повышение уровня здоровья, всестороннее развитие физических способностей и использование их в общественной практике и повседневной жизни;</p> <p>в) специализированная область деятельности, связанная с выявлением и демонстрацией физических возможностей людей</p>	1

		г) система организации и проведения соревнований и учебно-тренировочных занятий по различным комплексам физических упражнений	
ОК.08	<i>роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека</i>	<p>2. Определите цель физического воспитания в колледже:</p> <ul style="list-style-type: none"> а) обучение студентов двигательным умениям и навыкам, управлению движением тела во времени и пространстве; б) формирование физической культуры личности; в) вооружение студентов теоретическими знаниями по использованию двигательных умений и навыков в различных условиях жизни и деятельности 	1
ОК.08	<i>роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека</i>	<p>3. Выберите точное определение понятию «физическое воспитание»:</p> <ul style="list-style-type: none"> а) часть общей культуры общества, отражающая способы физкультурной деятельности, результаты, условия, необходимые для культивирования, направленные на освоение, развитие и управление физическими и психическими способностями человека, укрепление его здоровья, повышение работоспособности б) часть общей культуры общества, одна из сфер социальной деятельности, направленная на укрепление здоровья, развитие физических способностей; в) педагогический процесс, направленный на формирование физической культуры личности в результате педагогических воздействий и самовоспитания; г) процесс изменения, а также совокупность морфологических и функциональных свойств организма; 	1
ОК.08	<i>роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</i>	<p>4. Дайте определение понятию «физическое развитие»:</p> <ul style="list-style-type: none"> а) процесс физического образования и воспитания, выражающий высокую степень развития индивидуальных физических способностей; б) процесс изменения и совершенствования естественных морфологических и функциональных свойств организма человека (длина, масса тела, окружность грудной клетки, жизненная емкость легких и др.) в течение его жизни; в) педагогический процесс, направленный на формирование физической культуры личности в результате педагогических 	1

		воздействий и самовоспитании	
ОК.08	<i>роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</i>	<p>5. Выберите из перечисленных высказываний верное определение «физического совершенства»:</p> <ul style="list-style-type: none"> а) высшая степень физического развития и всесторонней физической подготовленности человека к трудовой и военной деятельности; б) органическая часть общего воспитания; социально-педагогический процесс, направленный на укрепление здоровья, гармонического развитие форм и функций организма человека; в) процесс физического образования и воспитания, выражающий высокую степень развития индивидуальных физических способностей 	1
ОК.08	<i>условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья</i>	<p>6. Выберите правильный ответ. Матч в баскетболе состоит из:</p> <ul style="list-style-type: none"> а) двух таймов по 20 минут; б) четырех таймов по 10 минут; в) трех таймов по 15 минут. 	1
ОК.08	<i>средства профилактики перенапряжения</i>	<p>7. Выберите один или несколько правильных вариантов ответов. Основные условия организации и проведения безопасных занятий по физической культуре:</p> <ul style="list-style-type: none"> а) выполнение высокоинтенсивных упражнений; б) контроль за переносимостью физической нагрузки; в) несоблюдение техники безопасности; г) применение исправного спортивного инвентаря и оборудования 	1
ОК.08	<i>условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности</i>	<p>8. Укажите, что из перечисленного не относится к социально обусловленным факторам физического состояния человека:</p> <ul style="list-style-type: none"> а) условия жизни; б) производственная деятельность человека; в) наследственность 	1
ОК.08	<i>основы здорового образа жизни</i>	<p>9. Перечислите органические вещества, которые служат источниками энергии для мышечного сокращения.</p>	5
ОК.08 ОК.04	<i>использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей</i>	<p>10. Укажите обязательное условие при занятиях физической культурой и спортом:</p> <ul style="list-style-type: none"> а) тщательный контроль за состоянием здоровья занимающихся; б) наличие начальной физической подготовки; в) систематическое посещение занятий 	1
ОК.08	<i>основы здорового</i>	<p>11. Определите систему, развитие которой</p>	1

	<i>образа жизни</i>	способствует повышению выносливости. Выберите необходимое: а) эндокринная система; б) репродуктивная система; в) дыхательная система; г) нервная система	
ОК.08	<i>основы здорового образа жизни</i>	12. Закончите высказывание. Лейкоциты выполняют в организме ...	4
ОК.04	<i>взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности</i>	13. Выберите верное высказывание. Главные принципы кодекса спортивной чести «Фэйр Плэй», которыми должен руководствоваться каждый член вашей команды: а) сохранять чувство собственного достоинства при любых обстоятельствах; б) не стремиться к победе любой ценой; на спортивной площадке сохранять честь и благородство; в) сочетание физического совершенства с высокой нравственностью; г) относиться с уважением и быть честным по отношению к соперникам, судьям, зрителям.	1
ОК.04	<i>организовывать работу коллектива и команды;</i>	14. Представьте, что вы капитан команды. Сопоставьте и укажите количество основных игроков одной команды в данных видах спорта. Соедините элементы попарно. баскетбол 11 футбол 5 волейбол 6 7	2
ОК.08	<i>основы здорового образа жизни; использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей</i>	15. Выберите оздоровительные мероприятия, направленные на широкое привлечение студентов к регулярным занятиям физической культурой и спортом, на укрепление здоровья, совершенствование физической и спортивной подготовленности. а) самостоятельные занятия; б) физические упражнения в режиме дня; в) массовые оздоровительные, физкультурные и спортивные мероприятия;	1
ОК.08	<i>использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных</i>	16. Дайте определение понятию «опорно-двигательный аппарат». Объясните, почему важно укреплять опорно-двигательный аппарат.	5

	<i>целей</i>		
ОК.08	<i>использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей</i>	<p>17. Укажите вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект при развитии координационных способностей.</p> <p>а) плавание; б) гимнастика; в) стрельба; г) лыжный спорт</p>	1
ОК.08	<i>основы здорового образа жизни</i>	<p>18. Выберите неверное высказывание о роли физической культуры в укреплении и сохранении здоровья:</p> <p>а) физические упражнения замедляют инволюцию дыхательной функции; б) физические упражнения улучшают течение компенсаторно-приспособительных реакций организма при старении, предупреждают его преждевременное наступление; в) физические упражнения не способствуют продлению творческой активности человека</p>	1
ОК.08	<i>роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека</i>	<p>19. Выберите все нормативные акты, законы, указы, постановления, составляющие правовую основу физической культуры и спорта в Российской Федерации:</p> <p>а) Конституция РФ; б) Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. за № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»; в) Закон РФ «О защите прав потребителей» (ЗОЗПП) N 2300-1 г) <u>Федеральный закон "О персональных данных" N 152-ФЗ</u></p>	1
ОК.08	<i>основы здорового образа жизни</i>	<p>20. Определите функции физической культуры, направленные на организацию содержательного досуга, а также на предупреждение утомления и восстановления временно утраченных функциональных возможностей организма:</p> <p>а) рекреативные и оздоровительно-реабилитационные; б) прикладные; в) образовательные; г) спортивные</p>	1
ОК.08	<i>основы здорового образа жизни;</i>	<p>21. Расставьте по порядку освоения следующие виды процедур при закаливании водой</p> <p>а) купание</p>	3

		б) обливание в) обтирание г) душ	
ОК.08	<i>основы здорового образа жизни</i>	22. Введите вместо пропуска слово. <div style="border: 1px solid black; width: 100px; height: 20px; display: inline-block;"></div> - система государственных и общественных мероприятий по предупреждению заболеваний и лечению заболевших.	4
ОК.08	<i>основы здорового образа жизни</i>	23. Укажите, какой минимальный перерыв рекомендуется делать между окончанием занятий физическими упражнениями и приемом пищи.	4
ОК.08	<i>основы здорового образа жизни</i>	24. Продолжите высказывание. Привычная поза непринужденно стоящего человека без активного мышечного напряжения или привычное положение тела в пространстве в покое и при движении, имеющее большое эстетическое значение называется <div style="border: 1px solid black; width: 120px; height: 20px; display: inline-block;"></div>	4
ОК.08	<i>основы здорового образа жизни</i>	25. Назовите факторы, влияющие на здоровье.	5
ОК.08	<i>основы здорового образа жизни</i>	26. Источниками энергии для мышечного сокращения служат органические вещества: АТФ (аденозинтрифосфорная кислота), КрФ (креатинфосфорная кислота), углеводы, жиры. Выберите органическое вещество, при расщеплении которого мышцы непосредственно получают энергию: а) АТФ (аденозинтрифосфорная кислота) б) Углеводы и жиры в) КрФ (креатинфосфорная кислота)	1
ОК.08	<i>роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека</i>	27. Назовите все функции физической культуры: а) образовательная; б) прикладная; в) спортивная; г) рекреативная (досуговая); д) оздоровительно-реабилитационная	1
ОК.08	<i>использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей</i>	28. Выберите объективные показатели определения нагрузки: а) измерение пульса (ЧСС), давления б) изменение цвета лица, потоотделение в) концентрация внимания г) потеря координации	1
ОК.08	<i>роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека</i>	29. Выберите все виды производственной гимнастики: а) физкультурная пауза; б) вводная гимнастика;	1

		<p>в) физкультурная минутка;</p> <p>г) утренняя гигиеническая гимнастика;</p> <p>д) микропауза активного отдыха</p>	
ОК.08	<i>роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека</i>	<p>30. Введите на месте пропуска слово. Назовите физическое качество, которое подходит под описание.</p> <p>Способность выполнять движения с большой амплитудой называется <input type="text"/></p>	4
ОК.08	<i>основы здорового образа жизни</i>	<p>31. Сопоставьте компоненты здоровья с их описанием. Соедините элементы попарно</p> <div style="display: flex; flex-wrap: wrap;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 5px; width: 45%;">соматический</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 5px; width: 55%;">уровень развития и функциональных возможностей органов и систем организма</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 5px; width: 45%;">психический</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 5px; width: 55%;">мотивационная и потребностно-информационная основа жизнедеятельности</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 5px; width: 45%;">физический</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 5px; width: 55%;">текущее состояние органов и систем органов человеческого организма</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 5px; width: 45%;">нравственный</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 5px; width: 55%;">состояние общего душевного комфорта, обеспечивающее адекватную регуляцию поведения</div> </div>	2
ОК.08	<i>основы здорового образа жизни</i>	31. Укажите, на каком расстоянии нужно располагать книгу при чтении.	4
ОК.08	<i>основы здорового образа жизни</i>	32. ЗОЖ – это такой образ жизни человека, который направлен на укрепление здоровья и профилактику болезней. Назовите составляющие здорового образа жизни.	5
ОК.08	<i>применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности</i>	33. Укажите мощность тренировочной нагрузки (в % от максимальной) в оздоровительной тренировке.	4
ОК.08	<i>использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и</i>	<p>34. Выберите определение, соответствующее понятию «оздоровительная тренировка»</p> <p>а) ежедневная утренняя гигиеническая гимнастика;</p> <p>б) часть общей культуры общества, одна из сфер социальной деятельности, направленная на укрепление здоровья, развитие физических</p>	1

	<i>профессиональных целей</i>	способностей человека и использование их в соответствии с потребностями общественной практики; в) система физических упражнений, направленных на повышение физического состояния до безопасного уровня, гарантирующего здоровье	
ОК.08	<i>использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей</i>	35. Сопоставьте физическое качество и упражнение для его проверки. Соедините элементы попарно. <div> <div>выносливость</div> <div>бег 30 метров</div> </div> <div> <div>быстрота</div> <div>челночный бег 3x10 метров</div> </div> <div> <div>гибкость</div> <div>кросс 5 км</div> </div> <div> <div>ловкость</div> <div>жим штанги с максимальным весом</div> </div> <div> <div>сила</div> <div>наклон туловища вперед из положения стоя на скамье (см)</div> </div>	2
ОК.08	<i>применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности</i>	36. Выберите разновидность производственной гимнастики, которая выполняется до начала работы с целью активизации деятельности организма и сокращения времени вработывания в начальном периоде рабочего дня <div> <div>а) физкультурная минутка</div> <div>б) вводная гимнастика</div> <div>в) физкультурная пауза</div> </div>	1
ОК.08	<i>роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей</i>	37. Укажите комплекс специальных гимнастических упражнений, применяемый в режиме рабочего дня с целью повышения общей и специфической работоспособности при производственно-трудовой деятельности, а также с профилактической, восстановительной и компенсаторно-корректирующей целью. <div> <div>а) физкультурная минутка;</div> <div>б) физкультурная пауза;</div> <div>в) вводная гимнастика;</div> <div>г) производственная гимнастика</div> </div>	1

ОК.08	<i>условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности</i>	38. Раскройте понятие «режим дня».	5
ОК.08	<i>использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей</i>	39. Установите последовательность выполнения перечисленных ниже упражнений для повышения скорости бега в основной части (после разминки) самостоятельного занятия: а) дыхательные упражнения б) легкий продолжительный бег в) прыжковые упражнения с отягощением и без г) дыхательные упражнения в интервалах отдыха д) повторный бег на короткие дистанции е) ходьба	3
ОК.08	<i>применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности</i>	40. Установите правильную последовательность этапов процесса обучения двигательному действию а) углубленное детализированное разучивание, формирование двигательного умения; б) формирование двигательного навыка, достижение двигательного мастерства; в) ознакомление, первоначальное разучивание движения	3
ОК.08	<i>основы здорового образа жизни</i>	41. Определите, что из перечисленного является нарушением осанки: а) слабая мускулатура; б) высокий рост человека; в) увеличение межпозвоночных дисков; г) нарушение естественных изгибов позвоночника	1

ОК.08	роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	<p>42. Соедините попарно физические качества с их определениями.</p> <table> <tr> <td>сила</td> <td>способность выполнять физические упражнения с наибольшей амплитудой движения.</td> </tr> <tr> <td>выносливость</td> <td>способность точно, быстро, рационально выполнять двигательные действия в изменяющейся ситуации.</td> </tr> <tr> <td>координационные способности</td> <td>способность продолжительное время выполнять работу на высоком уровне без снижения её эффективности.</td> </tr> <tr> <td>гибкость</td> <td>способность преодолевать внешнее напряжение или противостоять ему за счет мышечных усилий (напряжений).</td> </tr> </table>	сила	способность выполнять физические упражнения с наибольшей амплитудой движения.	выносливость	способность точно, быстро, рационально выполнять двигательные действия в изменяющейся ситуации.	координационные способности	способность продолжительное время выполнять работу на высоком уровне без снижения её эффективности.	гибкость	способность преодолевать внешнее напряжение или противостоять ему за счет мышечных усилий (напряжений).	2
сила	способность выполнять физические упражнения с наибольшей амплитудой движения.										
выносливость	способность точно, быстро, рационально выполнять двигательные действия в изменяющейся ситуации.										
координационные способности	способность продолжительное время выполнять работу на высоком уровне без снижения её эффективности.										
гибкость	способность преодолевать внешнее напряжение или противостоять ему за счет мышечных усилий (напряжений).										
ОК.04	физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	<p>43. Определите ваши действия в качестве судьи по волейболу.</p> <p>При подаче мяча подающий игрок наступает на разметку задней линии площадки или переходит ее, то ...</p> <p>а) судья дает разрешение повторить подачу этим же игроком;</p> <p>б) судья дает свисток, подача считается проигранной;</p> <p>в) судья не реагирует, игра продолжается.</p>	1								
ОК.08	основы здорового образа жизни; использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	<p>44. Дополните предложение, введя на месте пропуска слово.</p> <p><input type="text"/> - регулярные наблюдения занимающегося физическими упражнениями и спортом за состоянием своего здоровья, физического развития и физической подготовленности с помощью простых общедоступных приемов.</p>	4								

ОК.08	<i>пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности</i>	<p>45. Соотнесите степень утомления и ее проявление. Соедините элементы попарно.</p> <div> <div>незначительная степень утомления</div> <div>Резкое побледнение кожи, частое поверхностное дыхание, появление одышки, потеря внимания, координации, головная боль, тошнота, замедленное выполнение упражнений</div> </div> <div> <div>значительная степень утомления</div> <div>Небольшое покраснение кожи, небольшая потливость, учащенное ровное дыхание, хорошее, безошибочное выполнение упражнений, хорошее самочувствие</div> </div> <div> <div>резкая степень утомления</div> <div>Значительное покраснение кожи и потливость головы, туловища, значительное учащение дыхания, периодически - через рот. Неуверенные движения, рассеянное внимание, отклонение от правил работы, ошибки при новых заданиях, жалобы на усталость.</div> </div>	2
ОК.08	<i>использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей</i>	<p>46. Выберите правильный вариант ответа. Фальстарт – это ...</p> <p>а) толчок соперника в спину б) резкий старт в) преждевременный старт г) задержка старта</p>	1

ОК.08		<p>47. Соедините элементы попарно.</p> <div> <div>физкультурная пауза</div> <div>комплекс гимнастических упражнений до начала работы с целью активизации деятельности организма и сокращения времени вработывания в начальном периоде рабочего дня</div> </div> <div> <div>производственная гимнастика</div> <div>индивидуализированная форма кратковременной физкультурной паузы (20-30с.), используемая главным образом для локального воздействия на утомление групп мышц</div> </div> <div> <div>вводная гимнастика</div> <div>комплекс из 7-8 гимнастических упражнений, повторяемых несколько раз в течение 5-10 минут с целью срочного активного отдыха, предупреждения или ослабления наступившего утомления и профилактики снижения работоспособности в течение рабочего дня</div> </div>	2
ОК.08	<i>основы здорового образа жизни; использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей</i>	<p>48. Определите последовательность выполнения перечисленных ниже упражнений в комплексе утренней гигиенической гимнастики:</p> <ul style="list-style-type: none"> а) дыхательные упражнения: спокойные дыхательные упражнения или легкая ходьба для нормализации пульса и дыхания. б) развивающие и укрепляющие упражнения; в) динамичные движения (бег, прыжки) г) упражнение на растягивание в сочетании с ритмичным дыханием - предварительная разминка мышц и суставов 	3
ОК.08	<i>роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека</i>	<p>49. Дайте определение понятию «работоспособность»</p>	5
ОК.08	<i>использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья,</i>	<p>50. Назовите основные части самостоятельного тренировочного занятия.</p>	5

	достижения жизненных и профессиональных целей		
--	--	--	--

Практические задания к зачету/дифференцированному зачету/экзамену:
(1-2 примера на каждый индикатор ПК /ОК, указанный в разделе 1.2 рабочей программы)

ПК/ОК	Знания, умения	Задание	Оценка выполнения задания
ОК.08	применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности	Юноши. Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз): 15 12 8 Девушки. Подтягивание из виса на низкой перекладине (количество раз): 20 14 10	5 4 3 5 4 3
ОК.08	использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз). Юноши: 43 32 25 Девушки: 17 12 8	5 4 3 5 4 3
ОК.08	использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см) Юноши: +13 +8 +6 Девушки: +16 +9 +7	5 4 3 5 4 3
ОК.08	применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) Юноши: 235 213 192 Девушки: 188 173 157	5 4 3 5 4 3
ОК.08 ОК.04	использовать физкультурно-	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (количество раз за 1 мин)	

	<i>оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; организовывать работу коллектива и команды</i>	Юноши: 51 41 35 Девушки: 45 37 32	5 4 3 5 4 3
ОК.08 ОК.04	<i>применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности</i>	Бег на 60 м (с) Юноши: 7.9 8.4 9.0 Девушки: 9.2 9.9 10.7	5 4 3 5 4 3
ОК.08 ОК.04	<i>применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности</i>	Бег на 100 м (с) Юноши: 13.2 14.1 14.8 Девушки: 15.8 16.2 17.9	5 4 3 5 4 3
ОК.08 ОК.04	<i>применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения</i>	Бег на 2000 м (мин, с) Девушки: 9.45 11.10 12.25	5 4 3
ОК.08 ОК.04	<i>использовать применять рациональные</i>	Бег на 3000 м (мин, с) Юноши: 12.20	5

	<i>приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения</i>	14.10 15.20	4 3
ОК.08 ОК.04	<i>использовать физкультурно- оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности</i>	Кросс 3 км (бег по пересеченной местности) (мин, с) Девушки: 16.05 17.35 19.25	5 4 3
ОК.08 ОК.04	<i>использовать физкультурно- оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности</i>	Кросс 5 км (бег по пересеченной местности) (мин, с) Юноши: 23.00 25.00 27.00	5 4 3
ОК.08 ОК.04	<i>применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; взаимодействовать с коллегами, руководством,</i>	Метание спортивного снаряда: весом 500 г (м) Девушки: 22 17 12	5 4 3

	<i>клиентами в ходе профессиональной деятельности</i>		
ОК.08 ОК.04	<i>применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности</i>	Метание спортивного снаряда: весом 700 г (м) Юноши: 36 30 27	5 4 3
ОК.08 ОК.04	<i>использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности</i>	Бег на лыжах на 3 км (мин, с) Девушки: 16.05 17.35 19.25	5 4 3
ОК.08 ОК.04	<i>использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности</i>	Бег на лыжах на 5 км (мин, с) Юноши: 23.40 25.45 27.55	5 4 3