

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ ВОЛОГОДСКОЙ ОБЛАСТИ
БПОУ ВО «ВОЛОГОДСКИЙ АГРАРНО-ЭКОНОМИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»

ФОНД
ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

36.02.01 Ветеринария
(базовая учебная дисциплина)
(код и наименование профессии (специальности))

Вологда
2020

Разработчик:

Казаков Алексей Владимирович,
преподаватель физической культуры
БПОУ ВО «Вологодский аграрно-экономический колледж»

РАССМОТРЕНО

на заседании методической комиссии

общеобразовательных и гуманитарных дисциплин

«31» августа 2020 г., протокол № 1

Председатель комиссии



И.С. Вязанкина

(подпись)

1. Перечень основных показателей оценки результатов, элементов практического опыта, знаний и умений, подлежащих текущему контролю и промежуточной аттестации

Требования к результатам освоения учебной дисциплины личностным, включающим готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению, сформированность их мотивации к обучению и целенаправленной познавательной деятельности, системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции в деятельности, правосознание, экологическую культуру, способность ставить цели и строить жизненные планы, способность к осознанию российской гражданской идентичности в поликультурном социуме;

Личностные результаты отражаются в индивидуальных, качественных свойствах обучающихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении обучающихся к занятиям физической культурой и спортом, двигательной деятельностью, накоплению необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты освоения учебной дисциплины должны отражать

1) российскую гражданскую идентичность, патриотизм, уважение к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн);

2) гражданскую позицию как активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности;

3) готовность к служению Отечеству, его защите;

4) эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;

5) принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;

6) бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь;

Требования к результатам освоения учебной дисциплины метапредметным, включающим освоенные обучающимися межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные), способность их использования в познавательной и

социальной практике, самостоятельность в планировании и осуществлении учебной деятельности и организации учебного сотрудничества с педагогами и сверстниками, способность к построению индивидуальной образовательной траектории, владение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности;

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности универсальных способностей обучающихся, проявляющихся в активном применении в познавательной и предметно-практической деятельности знаний и умений, приобретенных на базе освоения содержания предмета «Физическая культура» в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальных способностей, которые потребуются как в рамках образовательного процесса, так и в реальной повседневной жизни обучающихся.

Метапредметные результаты освоения учебной дисциплины должны отражать:

1) умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;

2) умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;

3) владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;

4) готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;

5) умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей;

6) владение языковыми средствами - умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства.

Требования к результатам освоения учебной дисциплины предметным, включающим освоенные обучающимися в ходе изучения учебного предмета умения, специфические для данной предметной области, виды деятельности по получению нового знания в рамках учебного предмета, его преобразованию и применению в учебных, учебно-проектных и социально-проектных ситуациях, формирование научного типа мышления, владение научной терминологией, ключевыми понятиями, методами и приёмами.

Предметные результаты характеризуют умения и опыт обучающихся, которые приобретаются и закрепляются в процессе освоения учебного предмета

«Физическая культура» и проявляются в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой. Формирование представлений, понятий, методов и приемов в области физической культуры и спорта.

Предметные результаты освоения базового курса учебной дисциплины должны отражать:

1) умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;

2) владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

3) владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

4) владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

5) владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

Раздел: Теория

Устный опрос по темам:

Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО.

Понятия: здоровье, здоровый образ жизни, здоровый режим дня, физкультурник, спортсмен, физическая культура, физическое воспитание, физическая подготовка, физическая подготовленность, физическая работоспособность, физическое упражнение, физические качества человека.

Тема 2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями

1. Выбор вида спорта для самостоятельных занятий.
2. Составить комплекс упражнений утренней гимнастики.
3. Составить план тренировочного занятия.

Тема 3. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.

Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств.

1. Самоконтроль физического состояния при самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом.
2. Средства и методы контроля уровня развития физических качеств человека.

Тема 4. Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности

1. Контроль и регулирование эмоционального состояния средствами физической культуры.
2. Возрастные периоды развития физических качеств человека.
3. Психофизиологические состояния спортсмена и методики их регулирования.

Тема 4. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.

1. Профессионально-прикладная физическая подготовка.
2. Составить комплекс производственной гимнастики.
3. Влияние профессии на организм человека.
4. Повышения работоспособности средствами физической культуры.
5. Реабилитационные мероприятия для восстановления организма после физических, умственных нагрузок.

Раздел: Легкая атлетика.

1. Техника выполнения упражнений в беге, прыжках, метаниях.
2. Выполнение учебных нормативов (см. таблицы ФП ниже).

Раздел: Спортивные игры. Тема: Волейбол.

Передача мяча в парах через сетку	20 передач с соблюдением техники	16 передач, 2 ошибки	12 передач
Передача мяча сверху над собой (15 раз)	15 передач без	12 передач, 2	10 передач, 3

	ошибок	ошибки	ошибки
Комбинирование передачи одна сверху над собой, одна снизу	15 передач без ошибок	12 передач, 2 ошибки	10 передач, 3 ошибки
Прием мяча снизу с подачи	точный прием без ошибок	мяч принят и остался в игре	из 5 подач 4 приема
Подача избранным способом в заданную зону	из 5 попыток - 5 без ошибок	из 5 попыток - 3 без ошибок	из 5 попыток - 2 без ошибок

Раздел: Спортивные игры. Тема: Баскетбол.

Передача мяча партнеру на расстоянии 3 метра за 30 сек	40 передач без ошибок	30 передач без ошибок	20 передач без ошибок
Бросок в кольцо, в движении 6 раз	4 попаданий	3 попаданий	2 попаданий
Штрафной бросок 10 раз	5 попаданий	4 попадания	3 попадания

Раздел: Гимнастика.

1. Умение выполнять упражнения комплекса ОРУ.
2. ТБ на занятиях атлетической гимнастикой. Упражнения с отягощениями для укрепления основных мышечных групп.

Раздел: Лыжные гонки.

1. Оценка техники выполнения лыжных ходов, способов преодоления подъёмов и спусков.
2. Прохождение дистанции 5км (юноши), 3км (девушки) в условиях соревнований (см. результаты в таблице ниже).

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ И ОЦЕНКИ УРОВНЯ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ОБУЧАЮЩИХСЯ

№ п/п	Физическ е способност и	Контрольное упражнение (тест)	Возр аст, лет	Оценка					
				Юноши			Девушки		
				5	4	3	5	4	3
1	Скоростные	Бег 30 м, с	16	4,4 и выше	5,1–4,8	5,2 и ниже	4,8 и выше	5,9–5,3	6,1 и ниже
			17	4,3	5,0–4,7	5,2	4,8	5,9–5,3	6,1
2	Координац ионные	Челночный бег 3×10 м, с	16	7,3 и выше	8,0–7,7	8,2 и ниже	8,4 и выше	9,3–8,7	9,7 и ниже
			17	7,2	7,9–7,5	8,1	8,4	9,3–8,7	9,6
3	Скоростно- силовые	Прыжки в длину с места, см	16	230 и выше	195–210	180 и ниже	210 и выше	170–190	160 и ниже
			17	240	205–220	190	210	170–190	160
4	Выносливо сть	6-минутный бег, м	16	1500 и выше	1300–1400	1100 и ниже	1300 и выше	1050–1200	900 и ниже
			17	1500	1300–1400	1100	1300	1050–1200	900
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	16	15 и выше	9–12	5 и ниже	20 и выше	12–14	7 и ниже
			17	15	9–12	5	20	12–14	7
6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса (юн), на низкой перекладине из виса лежа (девушки)	16	11 и выше	8–9	4 и ниже	18 и выше	13–15	6 и ниже
			17	12	9–10	4	18	13–15	6

ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНОШЕЙ ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 3000 м (мин, с)	12,30	14,00	б/вр
2. Бег на лыжах 5 км (мин, с)	25,50	27,20	б/вр
3. Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)	10	8	5
4. Прыжок в длину с места (см)	230	210	190
5. Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы (м)	9,5	7,5	6,5
6. Силовой тест — подтягивание на высокой перекладине (количество раз)	13	11	8
7. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз)	12	9	7

8. Координационный тест — челночный бег 3×10 м (с)	7,3	8,0	8,3
9. Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз) или Поднимание туловища из и.п. лёжа руки за головой, ноги закреплены, согнуты под углом 90 градусов (за 1 мин)	7 40	5 32	3 26
10. Гимнастический комплекс упражнений: – утренней гимнастики; – производственной гимнастики; – релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	до 9	до 8	до 7,5
11. Наклон вперед стоя, ноги прямые.(см)	+14	+9	+4

ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕВУШЕК ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 2000 м (мин, с)	11,00	13,00	б/вр
2. Бег на лыжах 3 км (мин, с)	19.00	21,00	б/вр
3. Прыжки в длину с места (см)	190	175	160
4. Приседание на одной ноге, опора о стену (количество раз на каждой ноге)	8	6	4
5. Силовой тест — подтягивание на низкой перекладине (количество раз) или - отжимание из упора лёжа.	20 14	10 10	5 6
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
10. Наклон вперед стоя, ноги прямые.(см)	+14	+11	+7

Промежуточная аттестация проводится в форме дифференцированного зачета.

Вопросы к дифференцированному зачету по физической культуре.

1. Сформулируйте главную цель занятий физической культурой и спортом (три составляющие):
2. Физическая культура это :
3. Физкультурник – человек, который:
4. Физическое развитие это:
5. Физическая подготовка это:
6. Физическая подготовленность это:
7. Физическое воспитание это:
8. Физическое совершенство это:
9. Физические упражнения это:
10. Функции крови:
11. Функции кожи человека:
12. Осанкой называется:
13. Утомление это:
14. Гипокинезия - это:
15. Гиподинамия это -....
16. Работоспособность - это:
17. Усталость - это:
18. Здоровье по определению ВОЗ (Всемирной Организации Здравоохранения) -это:
19. Что понимается под закаливанием:
20. Какое из перечисленных определений не относится к основным физическим (двигательным) качествам человека:
21. Под силой как физическим качеством понимается:
22. Быстрота движений человека проявляется:
23. Выносливость это - :
24. Под гибкостью как физическим качеством понимается:
25. В каких видах спорта ловкость проявляется наилучшим образом:
26. Первые Олимпийские игры древности были проведены:
27. В первых известных сейчас Олимпийских играх атлеты состязались в беге на дистанции, равной...
28. Современные Олимпийские игры ведут своё начало :
29. Кто явился инициатором возобновления Олимпийских игр и основателем современного олимпийского движения?
30. Традиционно Олимпийский огонь зажигается от:...

Критерием освоения обучающимися учебного материала является оценка регулярности посещения обязательных учебных занятий и результатов выполнения контрольных заданий в виде тестов и упражнений. Оценка за семестр по предмету «Физическая культура» выставляется по данным, текущего и промежуточного контроля по основным разделам программы.

При выставлении оценки принимается во внимание степень усвоения теоретических знаний и результаты выполнения контрольных нормативов, предусмотренных учебной программой, упражнений и тестов, определяющих уровень физической подготовленности обучающихся.

Контрольные занятия обеспечивают оперативную, текущую и промежуточную информацию о степени усвоения теоретических знаний, о состоянии и динамике физического развития, о физической профессионально-прикладной подготовленности каждого обучающегося.

Преподаватель имеет право, при выставлении оценки, принимать во внимание индивидуальные особенности конкретного обучающегося, а также учитывать его отношение к учебе.

К выполнению контрольных упражнений и нормативов допускаются обучающиеся, регулярно посещавшие учебные занятия и получившие необходимую физическую подготовку. Контрольные упражнения и нормативы выполняются в условиях соревнований.

Обучающиеся, в случае невыполнения ими по объективным причинам определенных контрольных упражнений и нормативов в установленные сроки, по решению руководителя физического воспитания и заключению врача, могут быть положительно аттестованы при условии регулярного посещения ими учебных занятий или в случае, если обучающийся, имеющий основную медицинскую группу, по объективным причинам не может вместе со всеми сдать один из учебных нормативов программы, разрешается временно ему выставить оценку за технику выполнения данного упражнения.

В качестве альтернативной оценки успеваемости по физическому воспитанию можно использовать систему сопоставимых результатов, а также систему выставления оценок по сумме баллов, набранных в течение семестра по различным разделам программы, разработанной в учебном заведении. Оценка успеваемости обучающихся, отнесенных по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, выводится на общих основаниях, за исключением тех упражнений, которые им противопоказаны. Обучающиеся, отнесенные по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, выполняют требования, разработанные для данной медицинской группы.

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателями в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий.

Результаты обучения (освоенные знания, умения и навыки)	Основные показатели оценки результата	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Личностные - сформированность российской гражданской идентичности, патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн); - сформированность гражданской позиции как активного и ответственного члена	- патриотичное отношение, интерес к выступлениям Российских спортсменов на соревнованиях; уважительное отношение к государственным символам; - активное участие в спортивно-массовых мероприятиях; - работа по подготовке и проведению спортивных мероприятий	-экспертное наблюдение, опрос; - выступление на соревнованиях; - помощь

<p>российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности;</p> <ul style="list-style-type: none"> - готовность к служению Отечеству, его защите; - эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений; - принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков; - бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь; 	<ul style="list-style-type: none"> - положительное отношение к службе в Российской армии - посещение спортивных состязаний, просмотр спортивных телепередач; - умение видеть красоту движений - положительное отношение к урокам физической культуры; - отказ от вредных привычек; - активные самостоятельные занятия ф.у.; - знание основ безопасности занятий ф.к. - умение применять средства ф.к. для коррекции физического и психического состояния; - умение сопереживать неудачам, радоваться успехам товарищей. 	<p>преподавателям в организации с-м мероприятий;</p> <p>-опрос;</p> <p>-экспертное наблюдение , опрос;</p> <p>- учет посещаемости, успеваемости;</p> <p>-экспертное наблюдение , опрос;</p> <p>-выполнение упражнений релаксационной направленности;</p> <p>- экспертное наблюдение за участниками и болельщиками на соревнованиях</p>
<p>Метапредметные</p> <p>1) умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все</p>	<p>Результатом формирования познавательных учебных универсальных действий будут являться умения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта; - находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы 	<p>Оценка уровня физической подготовленности, планирования самостоятельных занятий по</p>

<p>возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;</p> <p>2) умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;</p> <p>3) владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;</p> <p>4) умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей;</p> <p>5) владение языковыми средствами - умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства.</p>	<p>их исправления;</p> <ul style="list-style-type: none"> - осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий; - общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности; - обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой; - организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий; - планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения; <p>анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;</p> <ul style="list-style-type: none"> - технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности; <p>Основным критерием сформированности коммуникативных учебных универсальных действий можно считать коммуникативные способности обучающегося, включающие в себя:</p> <ul style="list-style-type: none"> - желание вступать в контакт с окружающими; - знание норм и правил, которым необходимо следовать при общении с окружающими; - умение организовать общение, включающее умение слушать собеседника, умение эмоционально сопереживать, умение решать 	<p>физической подготовке. Оценка проектной деятельности.</p> <p>Учет участия в организации и выступления в соревнованиях, конференциях и т.п.</p>
---	--	---

	<p>конфликтные ситуации, умение работать в группе.</p> <ul style="list-style-type: none"> - сотрудничать с товарищами при выполнении заданий в паре: устанавливать и соблюдать очерёдность действий, сравнивать полученные результаты, выслушивать партнера, корректно сообщать товарищу об ошибках; - задавать вопросы с целью получения нужной информации; - организовывать взаимопроверку выполняемой работы; - высказывать свое мнение при обсуждении задания. <p>Критериями сформированности у учащегося <i>регуляции</i> своей деятельности может стать способность:</p> <ul style="list-style-type: none"> - отслеживать цель учебной и внеучебной деятельности (внеаудиторная самостоятельная работа); - планировать, контролировать и выполнять действие по заданному образцу, правилу, с использованием норм - выбирать средства для организации своего поведения; - адекватно воспринимать указания на ошибки и прикладывать усилия к их исправлению; - оценивать собственные успехи в спортивной деятельности; - планировать деятельность по физическому самосовершенствованию 	
<p>Предметные</p> <p>1) умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;</p> <p>2) владение современными</p>	<p>В результате изучения тем курса обучающиеся должны использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:</p> <ul style="list-style-type: none"> - сохранения и поддержания здоровья; - повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья; - выполнения индивидуально подобранных комплексов 	<p>Учет уровня заболеваемости. Экспертное наблюдение и оценка умений студентов в ходе проведения</p>

<p>технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</p> <p>3) владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;</p> <p>4) владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</p> <p>5) владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.</p>	<p>оздоровительной и адаптивной– (лечебной) физической культуры, композиций ритмической и аэробной гимнастики, комплексов упражнений атлетической гимнастики;</p> <p>-выполнения простейших приёмов самомассажа и релаксации;</p> <p>- выполнения приёмы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;</p> <p>- осуществления творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физической культурой;</p> <p>- подготовки к профессиональной деятельности;</p> <p>- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха,– участия массовых спортивных соревнованиях;</p> <p>- активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни</p> <p>- использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;</p> <p>- владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</p> <p>- владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;</p> <p>- владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности,</p>	<p>методико-практических и учебно-тренировочных занятий, занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП. Экспертная оценка умений студентов при выполнении фрагмента учебно-тренировочного занятия; тестовых заданий и учебных нормативов (нормативы приведены в таблице), зачете. Контроль проведения разминки.</p> <p>Опрос, экспертное наблюдение.</p> <p>Контроль выполнения упражнений гимнастики, акробатики. Наблюдение за работой в команде при проведении спортивных и подвижных игр. Экспертное наблюдение и регулярная оценка знаний студентов в ходе проведения: методико-практических и учебно-тренировочных занятий; занятий в</p>
---	--	--

	<p>использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</p> <p>- умения преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;</p> <p>- владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности</p>	<p>секциях по видам спорта, группах ОФП. Экспертная оценка знаний студентов при контроле качества теоретических знаний по результатам выполнения контрольных тестовых заданий. Выполнение контрольных нормативов, предусмотренных программой, участие в соревнованиях, выполнение норм комплекса ГТО</p>
--	--	--

6. Лист согласования

Дополнения и изменения к комплекту КОС на учебный год

Дополнения и изменения к комплекту контрольно-оценочных средств на

учебный _____ год _____ по _____ дисциплине

В комплект контрольно-оценочных средств внесены следующие изменения:

Дополнения и изменения в комплект контрольно-оценочных средств обсуждены
на _____ заседании _____ НМС. _____ Эксперт

Протокол № _____ от «_____» _____ 20____ г.).
Председатель НМС _____ / _____ /