

**ФОНДЫ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ  
КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ  
ДЛЯ ДИФФЕРЕНЦИРОВАННОГО ЗАЧЕТА**

<b>Специальность</b>	<b>53.02.03 Инструменты народного оркестра</b>
<b>Курс</b>	<b>4</b>
<b>Семестр</b>	<b>8</b>
<b>Цикл дисциплин</b>	<b>Общеобразовательный учебный цикл</b>
<b>Учебная дисциплина</b>	<b>ОГСЭ.05 Физическая культура</b>

Утверждено

Заместитель директора по учебной работе

О.В.Проскурина

« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2021 \_\_\_\_ г.

Рассмотрено

на заседании ПЦК общеобразовательных, общих гуманитарных  
и социально-экономических дисциплин

Протокол от «28» апреля 2021 г. № \_\_\_\_\_

Председатель ПЦК \_\_\_\_\_ С.И.Лешукова

Составитель – преподаватель Д.Г.Мачихин

Итоговая аттестация по учебной дисциплине «Физическая культура» проводится по окончании курса, в конце восьмого семестра, во время, отведенное на аудиторные занятия.

Зачет предусматривает контроль качества теоретических знаний путем выполнения контрольных тестовых заданий и контроль за освоением умений путем выполнения учебных нормативов.

Цель итоговой аттестации: проверка усвоения знаний, умений, формирования компетенций:

В результате освоения дисциплины обучающийся должен

**уметь:**

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

**знать:**

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни

В результате освоения дисциплины у **обучающегося формируются следующие общие компетенции:**

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

ОК 3. Решать проблемы, оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.

ОК 4. Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

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

ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.

Оценка результатов обучения проводится по сравнительным показателям, показывающим положительную тенденцию с учетом положительных изменений параметров физического развития студентов, результатов овладения жизненно важными умениями и навыками: бег на 100 м; для девушек бег на 2000 м, отжимание в упоре лежа на полу; для юношей бег на 3000 м, подтягивание на перекладине; наклоны туловища вперед; прыжок в длину с места. Преподаватель должен учитывать также соблюдение норм здорового образа жизни; освоения комплекса упражнений гигиенической утренней гимнастики и комплекса физических упражнений профессиональной направленности; результаты овладения жизненно важными физическими качествами: например, развитие силы мышц тела

-юноши (подтягивание на перекладине; сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях; силой переворот в упор на перекладине; в висе поднимание ног до касания перекладины);  
- девушки (сед из положения лежа на спине, руки за голову, ноги закреплены; сгибание и разгибание рук; приседание на одной ноге, стоя на скамейке, опора о гладкую стену).

К прохождению аттестации по предмету «Физическая культура» допускаются обучающиеся, студенты основной и подготовительной медицинских групп, прошедшие установленную программу по физическому воспитанию.

Выполнение учебных нормативов по дисциплине, студенты проходят в спортивной форме и обуви.

### Контрольные нормативы

№	Виды	Юноши		Девушки	
		Основная	Подготов.	Основная	Подготов.
1	Бег 100 м (сек.)	14,0	14,6	17,0	18,9
2	Бег 3000 м Бег 2000м (мин. сек.)	13,10	14,00	11,15	12,15
3	Прыжок в длину с места (см)	230	190	170	150
4	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	12	8		
5	Сгибание, разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	30	20	15	10
6	Наклон туловища вперед	7	4	15	8

## **Требования к результатам обучения студентов специального учебного отделения**

- Уметь определить уровень собственного здоровья по тестам.
- Уметь составить и провести с группой комплексы упражнений утренней и производственной гимнастики.
- Овладеть элементами техники движений: релаксационных, беговых, прыжковых.
- Уметь составлять комплексы физических упражнений для восстановления работоспособности после умственного и физического утомления.
- Уметь применять на практике приемы массажа и самомассажа.
- Овладеть техникой спортивных игр по одному из избранных видов.
- Повышать аэробную выносливость с использованием циклических видов спорта (терренкура, кроссовой подготовки).
- Овладеть системой дыхательных упражнений в процессе выполнения движений для повышения работоспособности, при выполнении релаксационных упражнений.
- Знать состояние своего здоровья, уметь составить и провести индивидуальные занятия двигательной активности.
- Уметь определять индивидуальную оптимальную нагрузку при занятиях физическими упражнениями. Знать основные принципы, методы и факторы ее регуляции.
- Уметь выполнять упражнения:
  - сгибание и выпрямление рук в упоре лежа (для девушек — руки на опоре высотой до 50 см);
  - подтягивание на перекладине (юноши);
  - поднимание туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (девушки);
  - прыжки в длину с места;
  - бег 100 м;
  - бег: юноши — 3 км, девушки — 2 км (без учета времени);