**Итоговая аттестация по физической культуре профессионального цикла в форме дифференцированного зачета по физической культуре. 3 курс**



К итоговой аттестации по дисциплине допускаются учащиеся, закончившие полный курс обучения по утвержденному учебному плану.

**УСЛОВИЯ ПРОВЕДЕНИЯ ДЕФЕРЕНЦИРОВАННОГО ЗАЧЕТА**

**Сроки проведения:** последние 4 занятия согласно расписания

**Форма проведения**: сдача контрольных нормативов.

**Перечень разделов и тем**: по теоретической части: ответы на билеты; практической части: сдача нормативов

**Процедура подготовки и проведения зачета**

     К зачету по дисциплине «Физическая культура» допускаются обучающиеся, полностью выполнившие учебную программу дисциплины (включая все контрольные нормативы и самостоятельные работы).

     Зачет проводится в специально подготовленном спортивном зале или на спортивной площадке (согласно расписанию занятий).

     На выполнение контрольных нормативов обучающимся отводится не более 45 минут на одно занятие.

**Критерии оценивания**

**Оценка «5» (отлично)** – выставляется в случае полного выполнения задания, отсутствия ошибок при выполнении техники движений,  сдачи контрольного испытания в срок.

**Оценка «4» (хорошо)** – выставляется в случае полного выполнения объёма задания при наличии несущественных ошибок при выполнении техники движения, не повлиявших на контрольный результат.

**Оценка «3» (удовлетворительно)** - выставляется в случае недостаточного выполнения техники движения, при наличии ошибок, которые не оказали существенного влияния на контрольные испытания.

**Оценка «2» (неудовлетворительно)** – выставляется в случае, если допущены принципиальные ошибки в выполнении техники движения, не соответствуют результатам контрольных испытаний.

**Комплект материалов**

**для оценки освоенных умений и усвоенных знаний**

**по дисциплине *«Физическая культура»***

**ЗАДАНИЯ ДЛЯ    УЧАЩИХСЯ**

Оцениваемые умения:

* ·         выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
* ·         выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
* о   существлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;
* выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, плаванию и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей организма.

Оцениваемые знания:

* ·         влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;
* ·         способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;
* ·         правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.

 Условия выполнения задания:

*Для ответов на билеты  требуются учебные парты, бумага, шариковая ручка*

*Для выполнения практической части:  спортзал с необходимым инвентарем и оборудованием.*

**Часть 1. Ответить на билеты:**

Билеты по физической культуре для дифференцированного зачета

                 Билет № 1  
1. Предупреждение травматизма во время занятий физической культурой.  
2. Средства и методы достижения духовно-нравственного, физического и психического благополучия.  
3. Самоконтроль с применением ортостатической пробы (рассказать, продемонстрировать и оценить).

                 Билет № 2  
1. Общие требования безопасности при проведении занятий по гимнастике.  
2. Какими должны быть тренировочные нагрузки при выполнении физических упражнений?  
3.Самоконтроль с применением функциональной пробы (рассказать, продемонстрировать и оценить).  
                 Билет № 3  
1. Общие требования безопасности при проведении занятий по легкой атлетике.  
2. В чем заключаются признаки утомления и переутомления? Меры по их предупреждению.  
3. Самоконтроль с применением антропометрических измерений (рассказать, продемонстрировать и оценить).  
                 Билет № 4  
1. Каким должен быть пульсовой режим при выполнении физических упражнений?  
2. Порядок составления комплекса упражнений утренней гимнастики с учетом вашей медицинской группы (основной, подготовительной, специальной). Составить и продемонстрировать свой комплекс утренней гимнастики.  
               Билет № 5  
1. Общие требования по безопасности при проведении  занятий по плаванию.  
2. Какие виды спорта обеспечивают наибольший прирост в силе? Составить план-конспект одного занятия по избранному виду спорта.  
3. В чем состоят особенности организации и проведения закаливающих процедур в весеннее время года? Обосновать рассказ, используя собственный опыт.  
              Билет № 6  
1. Общие требования безопасности при проведении занятий по подвижным и спортивным играм. Рассказать на примере одной из игр.  
2. С помощью каких физических упражнений можно успешно развивать такое физическое качество, как быстрота?  
3. Разработать комплекс физических упражнений, направленный на коррекцию индивидуального физического развития и двигательных возможностей (лично для себя).  
             Билет № 7  
1. Общие требования безопасности при проведении спортивных соревнований.  
2.Физиологическая характеристика предстартового состояния и «второго дыхания\*. Как себя вести в подобных ситуациях?  
3. Каким требованиям должен отвечать дневник самоконтроля? Методика самоанализа его данных (на личном примере).  
             Билет № 8  
1. История Олимпийских игр и их значение.  
2. С помощью каких упражнений можно эффективно развивать такое двигательное качество, как выносливость?  
3. Какое воздействие оказывают на сердечно-сосудистую систему человека упражнения физкультурной минутки? Изложить два-три варианта, продемонстрировать один из них.

            Билет № 9

1. Общие требования безопасности при проведении занятий в тренажерном зале.  
2. С какой целью проводится тестирование двигательной подготовленности? При помощи каких тестов определяется развитие силы, выносливости, быстроты?  
3. В чем состоят особенности организации и проведения закаливающих процедур в осеннее время года?  
Обосновать рассказ на собственном примере.  
           Билет № 10  
1. Общие требования безопасности при организации и проведении туристских походов.  
2. В чем различие объективных и субъективных приемов самоконтроля при выполнении физических упражнений?  
3. Продемонстрируйте жесты судьи по одной из спортивных игр (волейболу, баскетболу, футболу или хоккею).  
           Билет № 11  
1. Эксплуатационно-технические требования к одежде, обуви, спортивному инвентарю и местам занятий физической культурой и спортом, обеспечивающие удобство и безопасность.  
2. С помощью каких физических упражнений можно успешно развивать физические качества скоростно-силовой направленности?  
3. Составить (написать) положение о проведении одного из видов соревнований, включенных в школьную спартакиаду («День здоровья», «День бегуна», по подвижным играм, баскетболу, акробатике и т. д.).  
          Билет № 12  
1. Профилактические меры, исключающие обморожение. Ваши действия, если это случилось.  
2. С помощью каких физических упражнений можно успешно развивать такое физическое качество, как гибкость?  
3. Влияние осанки на функционирование внутренних органов в покое и во время выполнения двигательных действий. Изложить содержание и выполнить3—4 упражнения на формирование правильной осанки.  
            Билет № 13  
1. Профилактические меры, исключающие возможность получения теплового удара во время приема солнечных ванн. Ваши действия, если это случилось.  
2. Какое влияние оказывают занятия физической культурой и спортом на репродуктивную функцию человека?  
3. В чем состоят особенности организации проведения закаливающих процедур в зимнее время года (привести примеры, а если вы это делаете, то расскажите, каким образом).  
            Билет № 14  
1. Что лежит в основе отказа от вредных привычек (курения, употребления спиртных напитков и наркотиков), в какой степени это зависит от занятий физическими упражнениями?  
2. Раскройте содержание технико-тактических действий в избранном вами виде спорта (баскетбол, волейбол и т. д.).  
3. Как правильно экипировать себя для 2—3-дневного туристского похода?

**Часть 2. Выполните практическое задание:**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Практические задания | Наименование группы | девушки | | | юноши | | |  |
| 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |  |
| Челночный бег 4по 9 м | Юноши  девушки | 10.3 | 11,2 | 12.6 | 9,3 | 9,5 | 10,0 |  |
| Равновесие на одной ноге, стоя на перевернутой скамейке, с закрытыми глазами  (мин) | Штукатур, облицовщик, плиточник, парикмахер | 1,00 | 50 | 40 |  |  |  |  |
| Прыжки в длину с места (см) | Юноши, девушки | 190 | 175 | 160 | 245 | 230 | 220 |  |
| Вис в полуподтягивании, ноги согнуты в коленях (сек) | юноши |  |  |  | 1  мин | 45 | 30 |  |
| Подтягивание на перекладине  высокой, низкой (кол. раз) | Юноши, девушки | 30 | 25 | 20 | 12 | 8 | 5 |  |
| Сгибание и разгибание рук в упоре от пола , от скамейки | Юноши, девушки | 15 | 110 | 5 | 30 | 25 | 20 |  |

**Инструкция:**

     На одном уроке сдается 1 силовой зачет  или силовой и на развитие качества прыгучести

    1. Вам предлагается ответить  на вытянутый билет.

       2. Выполните практическое задание.

     По желанию можно вместо ответа на билет, подготовить реферат на выбранную тему и защитить его.

     Максимальное время выполнения задания – 45 мин.

**Темы для рефератов (по выбору)**

1.            Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи.

2.            Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.

3.            Социальные и биологические основы физической культуры и спорта.

4.            Основы здорового образа жизни.

5.            Россия - будущая столица Олимпиады.

6.            Олимпийские виды спорта (История Олимпийских игр).

7.            Нетрадиционные виды двигательной активности.

8.            Профессионально важные двигательные (физические) качества. Средства и методы их совершенствования.

9.            Контроль и самоконтроль за физическим развитием и состояния здоровья.

10.   Организация и методика проведения ЛФК, корректирующая гимнастики.

11.  Профессионально-прикладная физическая подготовка работников разных профессий.

12.       Основы методики развития физической способностей человека. Механизмы, лежащие в основе проявления быстроты, силы, выносливости, гибкости и ловкости (нервно-психические, биохимические и физиологические).

13.   Средства и методы применяемые для развития физической культуры.

14.   Нетрадиционные виды гимнастики. Что мы знаем о стрессе. Методы снятия утомления.

15.       История развития спортивных игр.

16.       Физические качества человека.

17.       Спорт в физическом воспитании студентов.

18.       Вредные привычки и борьба с ними.

19.       Профилактика травматизма.

**Требование к написанию реферата:**

Методические рекомендации по выполнению реферата:

Реферат – краткое изложение в письменном виде или в форме публичного выступления содержания научной работы, результатов изучения научной проблемы, обзор соответствующих литературных и других источников. Как правило, реферат имеет научно-информационное назначение.

Это самостоятельная работа обучающегося и студента, в которой раскрывается суть исследуемой проблемы, изложение материала носит проблемно-тематический характер, показываются различные точки зрения на проблему. Содержание реферата должно быть логичным.

         Выбор темы реферата определяется студентами самостоятельно в соответствии с перечнем тем рефератов. Темы рефератов разрабатывает преподаватель учебной дисциплины.

Реферат, как правило, содержит следующие структурные элементы:

1.     титульный лист

2.     оглавление

3.     введение

4.     основная часть

5.     заключение

6.     список использованных источников

7.     приложения (при необходимости)

*Титульный лист* оформляется в соответствии с требованиями учебного заведения.*В оглавлении* приводятся наименования структурных частей реферата, глав и параграфов его основной части с указанием номера страницы, с которой начинается соответствующая часть, глава, параграф.

*Во введении* дается общая характеристика реферата: обоснование темы реферата, ее актуальность, значимость; перечисление вопросов, рассматриваемых в реферате; определение целей и задач работы; обзор источников и литературы. Введение должно быть кратким.

*В основной* части излагается содержание темы. Эту часть рекомендуется разделить на 2 - 4 вопроса, раскрывающих сущность проблемы. Увеличивать число вопросов не следует, так как это приведет к их поверхностной разработке или значительному превышению объема реферата. Изложение каждого вопроса надо четко ограничивать с тем, чтобы можно было ясно видеть, где начинается и где заканчивается их освещение.

Содержание основной части должно точно соответствовать теме реферата и полностью её раскрывать.

Обязательным для реферата является логическая связь между главами и последовательное развитие основной темы на протяжении всей работы, самостоятельное изложение материала, аргументированность выводов. Также обязательным является наличие в основной части реферата ссылок на использованные источники.

*В заключении* подводятся итоги и даются обобщенные основные выводы по теме реферата.  Заключение должно кратко характеризовать решение всех поставленных во введении задач и достижение цели реферата. В заключении студент также может изложить собственные впечатления и мнения, указать те проблемные вопросы, которые остались невыясненными и заслуживают дополнительного исследования.

*Список использованных источников* является составной частью работы и отражает степень изученности рассматриваемой проблемы. Количество источников в списке определяется студентом самостоятельно, для реферата их должно быть не менее 5-7.

В приложения следует относить вспомогательный материал, который при включении в основную часть работы загромождает текст (таблицы, графики, схемы,  инструкции, формы документов и т.п.).  Приложения следует оформлять как продолжение реферата на его последующих страницах.

Список использованных источников должен формироваться в алфавитном порядке по фамилии авторов.