УЧРЕЖДЕНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

«КОЛЛЕДЖ «ТИСБИ»

Согласовано:

Зам.директора по УР_____

В.К.Сафина

Утверждаю:

Директор_____

Т.Т.Федорова

«29» августа 2023г.

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

Учебной дисциплины

СГ.04 Физическая культура

Программа подготовки специалистов среднего звена

по специальности

38.02.03 Операционная деятельность в логистике

Казань 2023

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ 4
2. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ПОДЛЕЖАЩИЕ ПРОВЕРКЕ 4
3. ОЦЕНКА ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ 6
4. КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ИТОГОВОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ 12

ПАСПОРТ ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

Физическая культура

№ п/п	Контролируемые разделы (темы дисциплины)	Коды контролируемой компетенции (или ее части)	Наименование оценочного средства
1	**Раздел 1. Физическая культура и основы здорового образа жизни**	ОК 04, ОК 08	Входной контроль Текущий контроль Промежуточный контроль по физической подготовке
2	**Раздел 2.Физкультурнооздоровительная и спортивно-оздоровительная деятельность**	ОК 04, ОК 08	Входной контроль Текущий контроль Промежуточный контроль по физической подготовке

Входной контроль

- цель проведения входного контроля –оценка физического и функционального состояния студента.
- критериями оценки входного контроля являются – результаты выполнения тестов. Максимальное число баллов, которое может набрать студент на входном контроле, составляет не более 10% от общего рейтинга дисциплины.

Текущий контроль

Текущий контроль по дисциплине «Физическая культура» позволяет оценить степень освоения методических знаний-умений состояние и динамику физического развития, физической и профессионально- прикладной подготовленности каждого студента и проводится для оценки результатов изучения разделов дисциплины.

Текущий контроль проводится в виде:

- тематического контроля: по итогам изучения отдельных тем дисциплины;

Промежуточный контроль (показатель результата) - в форме дифференцированного зачета.

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ И ОЦЕНКИ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

№ п/п	Физиче ские способн ости	Контроль ное упражне ние (тест)	Возра ст, лет	Оценка					
				Юноши			Девушки		
				5	4	3	5	4	3
1	Скорост ные	Бег 30 м, с	16 17	4,4 и выше 4,3	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	Координационные	Челночный бег 3□10 м, с	16 17	7,3 и выше 7,2	8,0–7,7 7,9–7,5	8,2 и ниже 8,1	8,4 и выше 8,4	9,3–8,7 9,3–8,7	9,7 и ниже 9,6
3	Скоростносиловые	Прыжки в длину с места, см	16 17	230 и выше 240	195–210 205–220	180 и ниже 190	210 и выше 210	170–190 170–190	160 и ниже 160
4	Выносливость	6-мин. бег, м	16 17	1500 и выше 1500	1300–1400 1300–1400	1100 и ниже 1100	1300 и выше 1300	1050–1200 1050–1200	900 и ниже 900
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	16 17	15 и выше 15	9–12 9–12	5 и ниже 5	20 и выше 20	12–14 12–14	7 и ниже 7
6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во 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 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)	7	5	3
10. Гимнастический комплекс упражнений: – утренней гимнастики; – производственной гимнастики; – релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	до 9	до 8	до 7,5

ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕВУШЕК ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

Тесты	**Оценка в баллах**		
	5	**4**	**3**
1. Бег 2000 м (мин, с)	10,00	11,00	б/вр
2. Бег на лыжах 3 км (мин, с)	18.00	20,00	б/вр
3. Прыжки в длину с места (см)	180	170	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)	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

Контрольные тесты
для оценки физической подготовленности студентов

тесты	**юноши**						**девушки**					
возраст	**16-17**			**18-29**			**16-17**			**18-29**		
оценка	**5**	**4**	**3**	**5**	**4**	**3**	**5**	**4**	**3**	**5**	**4**	**3**
отжимания (за 60 сек.)	40	35	30	45	40	35	25	20	15	30	25	20
приседания (за 60 сек.)	50	45	40	55	50	45	42	37	32	45	40	35
подтягивания	13	10	8	15	12	9						
скакалка (за 60 сек.)							120	110	100	150	140	130
бег 30 м	4,8	5,1	5,4	4,6	4,9	5,2	5,5	5,8	6,1	5,3	5,6	6
пресс (за 60 сек.)	50	45	40	55	50	45	40	35	30	45	40	35

Тесты определения физической подготовленности

тесты	**юноши**						**девушки**					
возраст	**16-17**			**18-29**			**16-17**			**18-29**		
оценка	**5**	**4**	**3**	**5**	**4**	**3**	**5**	**4**	**3**	**5**	**4**	**3**
бег 100 метров				13,2	13,8	14,3				15,7	17,5	18,3
подтягивания	13	10	8	15	12	9						
пресс										60	50	40
бег 2000м							10,30	11,30	12,15	10,1 5	11,1 5	12,0 0
бег 3000м	12,30	13,30	14,30	12,00	13,00	13,50						

Женщины

№	Тесты	Оценка в баллах				
		5	4	3	2	1
1	Бег 2 км (мин., сек)	10.15	10.50	11.15	11.50	12.15
2	Бег на лыжах 3 км (мин., сек.)	18.00	18.30	19.30	20.00	21.00
3	Прыжки в длину с места (см)	190	180	170	160	150
4	Подтягивание в висе лежа (перекладина на высоте 90 см) – количество раз	20	16	10	6	4

5	Приседание на одной ноге, опора о стену (количество раз на каждой ноге)- кол-во	12	10	8	6	4

Мужчины

№	Тесты	Оценка в баллах				
		5	4	3	2	1
1	Бег 3 км (мин., сек.)	12.00	12.35	13.10	13.50	14.30
2	Бег на лыжах 5 км (мин., сек.)	23.50	25.00	26.25	27.45	28.30
3	Прыжки в длину с места (см)	250	240	230	223	215
4	Подтягивание (количество)	15	12	9	7	5
5	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество)	15	12	9	7	5
6	В висе поднимание ног до касания перекладины (количество)	10	7	5	3	2

№	**Контрольные упражнения**	**юноши**			**девушки**		
		баллы					
		5	**4**	**3**	**5**	**4**	**3**
1	Бег 30 м. с низкого старта (сек)	4.8	5.0	5.2	5.2	5.5	6.0
2	Бег 30 м. с хода(сек)	3.8	4.0	4.2	4.2	4.5	5.0
3	Челночный бег 3 х 10 м.(сек)	7.7	8.7	9.5	8.7	9.7	10.5
4	Тройной прыжок с места(м)	7.50	7.00	6.50	5.70	5.20	4.90

№	**Контрольные упражнения**	**юноши**			**девушки**		
		баллы					
		5	**4**	**3**	**5**	**4**	**3**
1	Бег 30 м. с низкого старта (сек)	4.8	5.0	5.2	5.2	5.5	6.0
2	Бег 30 м. с хода (сек)	3.8	4.0	4.2	4.2	4.5	5.0
3	Челночный бег 3 х 10 м.(сек)	7.7	8.7	9.5	8.7	9.7	10.5
4	Тройной прыжок с места (м)	7.50	7.00	6.50	5.70	5.20	4.90

№	**Контрольные упражнения**	**юноши**			**девушки**		
		баллы					
		5	**4**	**3**	**5**	**4**	**3**
1	Бег 30 м. с низкого старта (сек)	4.6	4.8	5.0	5.0	5.3	5.8
2	Бег 30 м. с хода (сек)	3.6	3.8	4.0	4.0	4.3	4.8
3	Челночный бег 3 х 10 м. (сек)	7.5	8.5	9.3	8.5	9.5	10.2
4	Тройной прыжок с места (м)	7.80	7.50	7.00	6.00	5.50	5.20

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ТЕСТЫ ОПРЕДЕЛЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ

№	Характеристика направленности тестов	Женщины Мужчины									
		Оценки в очках									
		5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
1	Тесты на скоростносиловую подготовленность: Бег 100 м(сек) Прыжки в длину с	15.7 190	16.0 180	17.0 170	17.9 160	18.7 150	13.2 250	13.8 240	14.0 230	14.3 223	14 21
	места (см)										
2	Тест на силовую подготовленность: - поднимание (сед) и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз) - подтягивание на перекладине (кол-во раз)	60	50	40	30	20	15	12	9	7	5
3	Тест на общую выносливость: - бег 500 м (мин., сек.) - бег 1 км (мин., сек.)	2.15	2.30	2.45	2.55	3.00	4.00	4.15	4.35	4.55	5.

Для определения дифференцированной оценки находят средний балл выполненных контрольных нормативов: удовлетворительно – 2,3; хорошо – 2,9; отлично – 3,5.

Контрольные вопросы по дисциплине «Физическая культура» для самостоятельной работы студентов.

1. Физическая культура и спорт как социальные феномены.
2. Физическая культура – часть общечеловеческой культуры.
3. Спорт – явление культурной жизни.
4. Компоненты физической культуры:

- физическое воспитание;
- физическое развитие;
- профессионально-прикладная физическая культура;
- оздоровительно-реабилитационная физическая культура; - фоновые виды физической культуры; - средства физической культуры.

5. Физическая культура в структуре профессионального образования.
6. Физическая культура личности студента.
7. Физическая культура и спорт как средства сохранения и укрепления здоровья студентов, их физического и спортивного совершенствования.
8. Профессиональная направленность физической культуры.
9. Организационно-правовые основы физической культуры и спорта.
10. Физическая культура и спорт в ВУЗе.
11. Гуманитарная значимость физической культуры.
12. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту.
13. Основы организации физического воспитания в ВУЗе.

1. Понятие «здоровье», его содержание и критерии
2. Функциональное проявление здоровья в различных сферах жизнедеятельности.
3. Образ жизни студентов и его влияние на здоровье.
4. Здоровый образ жизни студента.
5. Влияние окружающей среды на здоровье.
6. Наследственность и ее влияние на здоровье.
7. Здоровье в иерархии потребностей и ценностей культурного человека.
8. Направленность поведения человека на обеспечение собственного здоровья.
9. Самооценка собственного здоровья.
10. Ценностные ориентации студентов на здоровый образ жизни и их отражение в жизнедеятельности.
11. Содержательные характеристики составляющих здорового образа жизни.
12. Режим труда и отдыха.
13. Организация сна.
14. Организация режима питания.
15. Организация двигательной активности.
16. Личная гигиена и закаливание.
17. Гигиенические основы закаливания.
18. Закаливание воздухом.
19. Закаливание солнцем.
20. Закаливание водой.
21. Профилактика вредных привычек.
22. Культура межличностных отношений.
23. Психофизическая регуляция организма.
24. Культура сексуального поведения.
25. Критерии эффективности использования здорового образа жизни.
26. Физическое самовоспитание и совершенствование – условие здорового образа жизни.

27. Оптимальная двигательная активность и ее воздействие на здоровье и работоспособность.
28. Формирование мотивов и организация занятий физическими упражнениями.
29. Формы самостоятельных занятий.
30. Содержание самостоятельных занятий.
31. Возрастные особенности содержания занятий.
32. Расчет часов самостоятельных занятий.
33. Планирование объема и интенсивности физических упражнений с учетом умственной учебной нагрузки.
34. Управление самостоятельными занятиями. Определение цели. Граница интенсивности физической нагрузки для лиц. Учет индивидуальных особенностей.
35. Предварительный, текущий и итоговый учет тренировочной нагрузки и корректировка тренировочных планов.
36. Граница интенсивности физической нагрузки для лиц студенческого возраста.
37. Взаимосвязь между интенсивностью занятий и ЧСС. Признаки чрезмерной нагрузки.
38. Пульсовые режимы рациональной тренировочной нагрузки для лиц студенческого возраста.
39. ЧСС/ПАНО у лиц разного возраста.
40. Энергозатраты при физической нагрузке разной интенсивности.
41. Участие в спортивных соревнованиях в процессе самостоятельных занятий.
42. Гигиена самостоятельных занятий. Питание, питьевой режим, уход за кожей. Элементы закаливания.
43. Гигиена. Места занятий, одежда, обувь, профилактика травматизма.
44. Самоконтроль за физическим развитием и состоянием организма.
45. Самоконтроль за физической подготовленностью. Тесты.
46. Объективные и субъективные факторы обучения и реакции на них организма студентов.
47. Изменения состояния организма студентов под влиянием различных режимов и условий обучения.
48. Работоспособность и влияние на нее различных факторов.
49. Влияние на работоспособность периодичности ритмических процессов в организме.
50. Общие закономерности изменения работоспособности студентов в процессе обучения.
51. Изменение работоспособности в течение рабочего дня.
52. Изменение работоспособности в течение учебной недели.
53. Изменение работоспособности по семестрам и в целом за учебный год.
54. Типы изменений умственной работоспособности студентов.
55. Состояние и работоспособность студентов в экзаменационный период.
56. Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния студентов в экзаменационный период.
57. Использование «малых форм» физической культуры в режиме учебного труда студентов.
58. Работоспособность студентов в условиях оздоровительно-спортивного лагеря.
59. Особенности проведения учебных занятий по физическому воспитанию для повышения работоспособности студентов.
60. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи.
61. Специальная физическая подготовка.
62. Спортивная подготовка, ее цели и задачи.
63. Структура подготовленности спортсмена.
64. Техническая подготовленность спортсмена.

65. Физическая подготовленность спортсмена.
66. Тактическая подготовленность спортсмена.
67. Психическая подготовленность спортсмена.
68. Профессионально-прикладная физическая подготовка спортсмена как разновидность специальной физической подготовки.
69. Интенсивность физических нагрузок.
70. Зоны интенсивности нагрузок по частоте сердечных сокращений (ЧСС).
71. Характеристика нулевой зоны интенсивности.
72. Характеристика первой тренировочной зоны.
73. Характеристика второй тренировочной зоны.
74. Характеристика третьей тренировочной зоны.
75. Энергозатраты при физических нагрузках разной интенсивности.
76. Значение мышечной релаксации.
77. Возможности и условия коррекции физического развития и телосложения средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте.
78. Возможности и условия коррекции двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте.
79. Формы занятий физическими упражнениями.
80. Построение и структура учебно-тренировочного занятия.
81. Общая и моторная плотность занятия.
82. Определение понятия «спорт». Его принципиальное отличие от других видов занятий физическими упражнениями.
83. Массовый спорт. Его цели и задачи.
84. Спорт высших достижений.
85. Единая спортивная классификация.
86. Национальные виды спорта.
87. Студенческий спорт, его организационные особенности.
88. Спорт в ВУЗе.
89. Спорт в элективном курсе учебной дисциплины «Физическая культура».
90. Особенности организации занятий в основном и спортивном отделении.
91. Специальные спортивно-технические зачетные требования и нормативы.
92. Спорт в свободное время студентов. Разновидности занятий и их организационная основа.
93. Студенческие спортивные соревнования.
94. Спортивные соревнования как средство и метод общефизической профессиональноприкладной, спортивной подготовки и контроля их эффективности.
95. Система студенческих спортивных соревнований – Внутри вузовские, межвузовские, международные.
96. Общественные студенческие спортивные организации и объединения.
97. Международные студенческие спортивные соревнования.
98. Нетрадиционные системы физических упражнений. Особенности организации учебных занятий, специальные зачетные требования и нормативы.
99. Организационные основы занятий различными оздоровительными системами в свободное время студентов.
100. Основные мотивационные варианты и обоснование индивидуального выбора студентом вида спорта или систем физических упражнений.
101. Выбор видов спорта для укрепления здоровья, коррекции недостатков физического развития и телосложения.
102. Выбор видов спорта и упражнений для активного отдыха.

103. Выбор видов спорта и упражнений для подготовки к будущей профессиональной деятельности.
104. Выбор видов спорта и упражнений для повышения функциональных возможностей организма.
105. Выбор видов спорта для достижения наивысших спортивных результатов.
106. Краткая характеристика основных групп видов спорта и современных систем физических упражнений, преимущественно развивающих 107. - выносливость;
108. - силу;
109. - Скоростно-силовые качества и быстроту;
110. - гибкость;
111. - координацию движений;
112. 26. Виды спорта комплексного разностороннего воздействия на организм занимающегося.
113. Краткая историческая справка о виде спорта (системе физических упражнений).
114. Характеристика влияния избранного вида спорта (системе физических упражнений) на физическое развитие, функциональную подготовленность, психические качества и свойства личности.
115. Модельные характеристики спортсмена высокого класса (для игроков разных амплуа, для разных весовых категорий и т. п.).
116. Определение цели и задач спортивной подготовки (занятий системой физических упражнений) в избранном виде спорта в условиях ВУЗа.
117. Перспективное планирование подготовки.
118. Текущее и оперативное планирование подготовки.
119. Основные пути достижения необходимой структуры подготовленности: физической, технической, тактической и психической.
120. Виды и методы контроля за эффективностью тренировочных занятий в избранном виде спорта (системе физических упражнений).
121. Специальные зачетные требования и нормативы по избранному виду спорта (системе физических упражнений) по годам (семестрам) обучения.
122. Требования спортивной классификации и правила соревнований в избранном виде спорта.
123. Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.
124. Виды диагностики, ее цели и задачи.
125. Врачебный контроль как условие допуска к занятиям физической культурой и спортом, его содержание и периодичность.
126. Методы стандартов, антропометрических индексов, программ, функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития и физической подготовленности.
127. Педагогический контроль, его содержание и виды.
128. Врачебно-педагогический контроль, его содержание.
129. Самоконтроль, его цели, задачи и методы исследования. 130. Дневник самоконтроля.
131. Субъективные и объективные показатели самоконтроля.
132. Определение нагрузки по показаниям пульса, жизненной емкости легких и частоте дыхания.
133. Оценка тяжести нагрузки при занятиях физическими упражнениями по изменению массы тела и динамометрии.
134. Оценка функциональной подготовленности по задержке дыхания на вдохе и выдохе.
135. Методика оценки состояния центральной нервной системы по пульсу и кожнососудистой реакции.

136. Оценка физической работоспособности по результатам 12-минутного теста в беге и плавании.
137. Методика оценки быстроты и гибкости.
138. Оценка тяжести нагрузки по субъективным показателям.
139. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями по результатам контроля.
140. Краткая историческая справка о направленном использовании физических упражнений для подготовки к труду.
141. Положения, определяющие личную и социально-экономическую необходимость специальной психофизической подготовки к труду.
142. Влияние современной технизации труда и быта на жизнедеятельность человека.
143. Изменение места и функциональной роли человека в современном производственном процессе.
144. Влияние необходимости перемены и разделения труда на содержание психофизической подготовки будущего специалиста.
145. Обеспечение высокого уровня интенсивности и индивидуальной производительности труда будущих специалистов.
146. Обеспечение психофизической надежности будущих специалистов в избранном виде профессионального труда.
147. Определение понятия ППФП, ее цели и задачи.
148. Место ППФП в системе физического воспитания.
149. Основные факторы, определяющие содержание ППФП студентов.
150. Дополнительные факторы, определяющие содержание ППФП студентов.
151. Методика подбора средств ППФП студентов.
152. ППФП студентов на учебных занятиях.
153. ППФП студентов во внеучебное время.
154. Система контроля ППФП студентов.
155. Основные факторы, определяющие ППФП будущего бакалавра и специалиста избранного профиля.
156. Производственная физическая культура, ее цели и задачи.
157. Методические основы производственной физической культуры.
158. Влияние условий труда и быта специалиста на выбор форм, средств и методов ПФК.
159. Производственная физическая культура в рабочее время. 160. Вводная гимнастика.
161. Физкультурная пауза.
162. Физкультурная минутка.
163. Микропауза активного отдыха.
164. Методика составления комплексов упражнений в различных видах производственной гимнастики и определение их места в течение рабочего дня.
165. Физическая культура и спорт в свободное время.
166. Утренняя гигиеническая гимнастика.
167. Утренние или вечерние специально направленные физические упражнения.
168. Краткие занятия физическими упражнениями в обеденный перерыв.
169. Физкультурно-спортивные занятия для активного отдыха и повышения функциональных возможностей.
170. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.
171. Влияние индивидуальных особенностей, географо-климатических факторов на содержание производственной физической культуры специалистов.
172. Роль личности руководителя во внедрении физкультуры в производственный коллектив.

Инструкция по охране труда при проведении занятий по легкой атлетике

Общие требования охраны труда.

К занятиям легкой атлетикой допускаются студенты, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья к занятиям физической культурой в объеме учебной нагрузки.

При проведении занятий по легкой атлетике соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

При проведении занятий по легкой атлетике возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:

- травмы при падении на скользком грунте или твердом покрытии; - травмы при нахождении в зоне броска во время занятий по метанию; - выполнение упражнений без разминки.

При проведении занятий по легкой атлетике должна быть мед.аптечка с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств для оказания первой помощи при травмах.

При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить преподавателю, который сообщает об этом администрации учреждения, оказывает первую доврачебную помощь и принимает меры по доставке пострадавшего в лечебное учреждение.

При неисправности спортивного инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом преподавателю.

В процессе занятий обучающиеся должны соблюдать порядок проведения учебных занятий и правила личной гигиены.

Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к ответственности и со всеми обучающимися проводится внеплановый инструктаж по охране труда.

Требования охраны труда перед началом занятий.

Надеть спортивный костюм и спортивную обувь с нескользкой подошвой.

Тщательно разрыхлить песок в прыжковой яме - месте приземления, проверить отсутствие в песке посторонних предметов.

Протереть насухо спортивные снаряды для метания (диск, ядро, гранату и т.п.). Провести разминку.

Требования охраны труда во время занятий.

При групповом старте на короткие дистанции бежать только по своей дорожке.

Дорожка должна продолжаться не менее чем на 15 м за финишную отметку.

Во избежание столкновений исключить резко «стопорящую» остановку.

Не выполнять прыжки на неровном, рыхлом и скользком грунте, не приземляться при прыжках на руки.

Перед выполнением упражнений по метанию посмотреть, нет ли людей в секторе метания.

Не производить метания без разрешения преподавателя, не оставлять без присмотра спортивный инвентарь.

Не стоять справа от метающего, не находиться в зоне броска, не ходить за снарядами для метания без разрешения преподавателя.

Не подавать снаряд для метания друг другу броском.

Требования охраны труда в аварийных ситуациях.

При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом преподавателю.

При получении травмы, немедленно оказать первую помощь пострадавшему, Сообщить об этом администрации учреждения и родителям пострадавшего, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.
Требования охраны труда по окончании занятий.
Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.
Снять спортивный костюм и спортивную обувь.
Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.
Заменить спортивную форму на повседневную одежду.

КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе практических занятий, контрольных работ по темам дисциплины, а также выполнения обучающимися нормативов по определению уровня физической подготовленности. Для отдельной группы обучающихся (по состоянию здоровья) предусмотрены такие формы, как: подготовка и защита рефератов, сообщений, презентаций; тестирование; контроль устных ответов.

Результаты обучения	**Критерии оценки**	**Формы и методы контроля и оценки результатов обучения**
Умения:		
использовать физкультурнооздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	Оценка «5» - обучающийся демонстрирует полный и разнообразный комплекс упражнений, направленный на развитие конкретной физической (двигательной) способности, или комплекс упражнений утренней, атлетической или производственной гимнастики, может самостоятельно организовывать место занятия, подобрать инвентарь и применить в конкретных условиях, проконтролировать ход выполнения заданий и оценить его. Оценка «4» - имеются незначительные ошибки или неточности в осуществлении методико-практической деятельности. Оценка «3» - допускает грубые ошибки в подборе и демонстрации упражнений, направленных конкретной физической (двигательной) способности. Испытывает затруднения в организации мест занятий, подборе инвентаря. Удовлетворительно контролирует ход и итоги задания. Оценка «2» - учащийся не владеет умением осуществлять методико-практическую деятельность.	Наблюдение за выполнением практических заданий. Выполнение внеаудиторной самостоятельной работы. Определение уровня физической подготовленности. Личные достижения обучающихся. Участие в соревнованиях. Сдача контрольных нормативов.
Знания:		
роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни		Контроль устных ответов. Подготовка рефератов, сообщений, презентаций. Выполнение практических заданий