

Перечень

заданий для итоговой аттестации в форме дифференцированного зачета по дисциплине ФК.00 Адаптивная физическая культура 19727 «Штукатур», 12680 «Каменщик», 16671 «Плотник», 17531 «Рабочий зеленого хозяйства», 19601 Швея

Зачет проводится в форме устного опроса и выполнения практических заданий.

Зачет направлен на формирование ОК:

ОК.1 Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.

ОК.2 Организовывать собственную деятельность исходя из целей и способов ее достижения.

ОК.3 Анализировать рабочую ситуацию, осуществлять текущий итоговый контроль, оценку и коррекцию собственной деятельности, ответственность за результаты своей работы

ОК.4 Осуществлять поиск информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач

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

Результаты обучения:

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.

Вопросы зачета:

1. Средства и методы достижения духовно-нравственного, физического и психического благополучия
2. Порядок составления комплекса упражнений утренней гимнастики с учетом вашей медицинской группы (основной, подготовительной).
3. Что такое физическая культура? Ее связь с культурой общества. Почему она используется для укрепления здоровья человека.
4. Спортивно-оздоровительная деятельность.
5. Предупреждение травматизма во время занятий физической культурой.
6. Общие требования безопасности при проведении занятий по гимнастике.
7. Какими должны быть тренировочные нагрузки при выполнении физических упражнений?
8. Знание правильной осанки для человека (что такое осанка, тесты для осанки человека).
9. Общие требования безопасности при проведении занятий по легкой атлетике.
10. В чем заключаются признаки утомления? Меры по их предупреждению.
11. Общие требования безопасности при проведении занятий по лыжному спорту.
12. Физкультурно-оздоровительная деятельность (оздоровительные системы физического воспитания).
13. Составить и продемонстрировать свой комплекс утренней гимнастики.
14. Особенности организации и проведения закаливающих процедур в весеннее время года. Обосновать рассказ.
15. Общие требования безопасности при проведении занятий по спортивным, подвижным играм.
16. Расскажите о влиянии физической культурой родителей на особенности
17. здоровья и физического развития их детей.
18. Физиологическая характеристика предстартового состояния и «Второго

дыхания». Как вести себя в подобных ситуациях.

19. Общие требования безопасности при проведении занятий в тренажерном зале.
20. Что лежит в основе отказа от вредных привычек (курение, употребление спиртных напитков, наркотиков), в какой степени это зависит от занятий физически ми упражнениями.
21. Влияние осанки на функционирование внутренних органов в покое и во время выполнения двигательных действий. Изложите содержание, и выполнить 3-4 упражнения на формирование правильной осанки. Пульсивный режим при выполнении физических упражнений.
22. Спортивно-оздоровительная деятельность с прикладно-ориентированной
23. физической подготовкой.
24. Питание и двигательный режим учащегося.
25. Что вы знаете об Олимпийских играх. Итоги XXIII Зимних Олимпийских игр в Южной Корее (февраль 2018 г.)

КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ

Оценка уровня физических способностей студентов

№ п/п	Физические способности	Контрольные упражнения (тест)	Возраст, лет	Оценка		
				5	4	3
1.	Скоростные	Бег 30м, с	16	4,8	5,9-5,3	6,1
			17	и выше 4,8	5,9-5,3	и ниже 6,1
2.	Координационные	Челночный бег 310 м, с	16	8,4	9,3-8,7	9,7
			17	и выше 8,4	9,3-8,7	и ниже 9,6
3.	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	16	210	170-190	160 и
			17	и выше 210	170-190	ниже 160
4.	Выносливость	6-минутный бег, м	16	1300	1050-1200	900
			17	и выше 1300	1050-1200	и ниже 900
5.	Гибкость	Наклон вперед из положений стоя, см	16	20	12-14	7
			17	и выше 20	12-14	и ниже 7
6.	Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из виса, количество раз (юноши), на низкой перекладине из виса лежа, количество раз (девушки)	16	18	13-15	6
			17	и выше 18	13-15	и ниже 6

Оценка уровня физической подготовленности

	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.	Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)	8	6	4
4	Прыжок в длину с места (см)	190	175	160
5	Силовой тест – подтягивание на низкой перекладине (количество раз)	20	10	5
6	Координационный тест – челночный бег 3x10 м (с)	8,4	9,3	9,7
7	Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м)	10,5	6,5	5,0
8	Гимнастический комплекс упражнений: - утренней гимнастики; - производственной гимнастики; - релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	До 9	До 8	До 7,5

Практические задания:

1. Составить и провести с группой комплексы упражнений утренней и производственной гимнастики.
2. Продемонстрировать элементы техники релаксационных движений
3. Продемонстрировать элементы техники движений: ходьбы на лыжах
4. Составить комплексы физических упражнений для восстановления работоспособности после умственного и физического утомления.
5. Продемонстрировать на практике приемы массажа и самомассажа.
6. Продемонстрировать технический прием спортивной игры в волейбол
7. Продемонстрировать технический прием спортивной игры в баскетбол.
8. Продемонстрировать технический прием спортивной игры настольного тенниса.
9. Продемонстрировать технический прием спортивной игры в бадминтон.
10. Продемонстрировать дыхательные упражнения при выполнении релаксационных упражнений.
11. Назвать основные принципы, методы и факторы регуляции нагрузки при занятиях физическими упражнениями.
12. Выполнить упражнения:
- сгибание и выпрямление рук, в упоре лежа (для девушек – руки на опоре высотой до 50 см);
- подтягивание на перекладине (юноши);
13. Выполнить упражнения:
- поднимание туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены
14. Выполнить упражнения:
Прыжки в длину с места;
15. Выполнить упражнения:
- бег 100 м;
16. Выполнить упражнения:
- бег: юноши – 2 км, девушки – 1 км (без учета времени);