

Департамент образования, культуры и спорта Ненецкого автономного округа
государственное бюджетное профессиональное образовательное
учреждение Ненецкого автономного округа
«Ненецкий аграрно-экономический техникум имени В.Г. Волкова»
(ГБПОУ НАО «Ненецкий аграрно-экономический техникум имени В.Г. Волкова»)

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА
ОГСЭ.05. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Нарьян-Мар
2022

Фонд оценочных средств учебной дисциплины ОГСЭ.05 Физическая культура разработан на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 43.02.15 Поварское и кондитерское дело, входящей в укрупненную группу специальностей 43.00.00 Сервис и туризм, и рабочей программы учебной дисциплины ОГСЭ.05 Физическая культура.

Организация-разработчик: ГБПОУ НАО «Ненецкий аграрно-экономический техникум имени В.Г. Волкова»

Разработчик: Соков Роман Станиславович, преподаватель физической культуры ГБПОУ НАО «Ненецкий аграрно-экономический техникум имени В.Г. Волкова»

Рассмотрена и одобрена к утверждению на заседании предметно – цикловой комиссий естественнонаучных дисциплин ГБПОУ НАО «Ненецкий аграрно-экономический техникум имени В.Г. Волкова».

Заключение предметно – цикловой комиссии естественнонаучных дисциплин № 9 от «20» мая 2022 г.

Председатель ПЦК: _____ / О.А. Кудряк /

СОДЕРЖАНИЕ

1. Паспорт фонда оценочных средств.....	4
2. Область применения фонда оценочных средств.....	4
3. Форма текущей аттестации по учебной дисциплине.....	4
4. Форма промежуточной аттестации по учебной дисциплине	8
5. Форма итоговой аттестации по учебной дисциплине	14
6. Результаты освоения учебной дисциплины	20

1. Паспорт фонда оценочных средств

Фонд оценочных средств (далее - ФОС) предназначен для контроля и оценки образовательных достижений обучающихся, освоивших программу *учебной дисциплины Физическая культура*. ФОС включает контрольные материалы для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации, разработан на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальностям СПО.

В результате освоения учебной дисциплины физическая культура обучающийся должен обладать предусмотренными ФГОС следующими умениями, знаниями:

уметь:

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

знать:

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

2. Область применения фонда оценочных средств.

Фонд оценочных средств - предназначен для оценки результатов освоения знаний и умений по физической культуре.

3. Форма текущей аттестации по учебной дисциплине.

Темы рефератов по дисциплине «Физическая культура»

3 семестр

Обязательная тема:

Краткая характеристика заболевания студента. Медицинские противопоказания при занятиях физической культурой. ЛФК при данном заболевании.

Темы по выбору:

1. Азбука оздоровительного бега и ходьбы
2. Дыхательная гимнастика Стрельниковой и Бутейко
3. Материальные и духовные ценности физической культуры
4. Основы рационального питания и контроль за весом тела
5. Роль физических упражнений в режиме дня студента
6. Влияние осанки на здоровье человека

7. ЛФК в период беременности
8. Гигиена физической культуры и спорта (одежда, обувь, места занятий, инвентарь)
9. Физическая культура в общекультурной, профессиональной и социальной подготовке студента
10. Движение – источник здоровья, энергии и успешной карьеры
11. Современные системы оздоровительной физической культуры
12. Методика проведения разминки в учебно-тренировочных занятиях
13. Гипокинезия и гиподинамия
14. Лечебная физкультура в системе реабилитации при гиподинамии
15. Сочетание массажа с активными и пассивными упражнениями на растягивание

4 семестр

Обязательная тема:

Техника основных движений и методика их обучения в волейболе

Темы по выбору:

1. Социально-биологические и психофизиологические основы физической культуры
2. Самостоятельные занятия оздоровительной Физической культурой
3. Методика эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками (ходьба, передвижение на лыжах, плавание)
4. Влияние дыхательной гимнастики на различные функции человека
5. Ожирение и его последствия на различные функции человека. Методы профилактики и борьбы с ожирением
6. Тысяча движений для здоровья по методике Н.М. Амосова
7. Структура физической культуры
8. Физическая культура как вид культуры личности в обществе
9. Физическая культура в профилактике различных заболеваний человека
10. Утомление и восстановление организма. Роль физических упражнений в регулировании этих состояний.
11. Физическое развитие человека и методы его определения
12. Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений
13. Роль физической культуры в профессиональной подготовке студента
14. Основы и составляющие здорового образа жизни
15. Нетрадиционные виды гимнастики: стрейчинг, калланетика, йога (их характеристика, достоинства, недостатки)

5 семестр

Обязательная тема:

Техника основных движений и методика их обучения в баскетболе

Темы по выбору:

1. Тренажеры и их использование для развития физических качеств (общей силы, силовой выносливости, скоростной и скоростно-силовой выносливости)
 2. Физическая культура в семье
 3. Простейшие методики оценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции.
 4. Нормы двигательной активности для лиц разной подготовленности и уровня здоровья
 5. Путь к долголетию
 6. Шейпинг в укреплении здоровья и формировании гармоничного телосложения
 7. Атлетическая гимнастика В. Дикуля
 8. Аутотренинг. Комплексы физических упражнений по расслаблению
 9. Социальные ценности и функции физической культуры
 10. Физическая культура в рекреации и реабилитации человека
 11. Влияние никотина, алкоголя и наркотических веществ на развитие личности и состояние здоровья человека
 12. Аэробика для всех
 13. Методы определения физической работоспособности и подготовленности человека
 14. Воспитывающее значение занятий физическими упражнениями
 15. Краткая характеристика возникновения и развития лечебной физкультуры
- 6 семестр

Обязательная тема:

Техника основных движений и методика их обучения в легкой атлетике (бег, ходьба, прыжки в длину)

Темы по выбору:

1. Нормы двигательной активности для лиц различной подготовленности и уровня здоровья
2. Преимущества и недостатки упражнений силовой направленности
3. Стрейчинг. Методика занятий стрейчингом
4. Система двигательной активности по К.Куперу
5. Основные средства по регуляции стресса и нервного напряжения
6. Роль физической культуры в современном обществе. Уровень развития физической культуры в России.
7. Классический, восстановительный и спортивный массаж

8. Основные приемы борьбы с вредными привычками
9. Понятие гиподинамии и меры по ее предупреждению
10. Профилактические, реабилитационные и восстановительные мероприятия в процессе занятий физической культурой и спортом
11. Туризм и здоровье человека
12. Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями с гигиенической и тренировочной направленностью
13. Методика контроля за функциональным состоянием организма
14. Антропометрические данные человека, их значение для занятий спортом и физической культурой. Методы антропометрических измерений.
15. Двигательные навыки и их формирование средствами физической культуры

7 семестр

Обязательная тема:

Цель, задачи и средства общей физической подготовки (ОФП)

Темы по выбору:

1. Взаимосвязь красоты телосложения и здоровья
2. История возникновения Олимпийского движения в древней Греции
3. Основные положения методики закаливания
4. Развитие физической культуры и спорта в нашем городе
5. Основы методики самомассажа
6. Здоровье человека как феномен культуры
7. Методика коррекции строения тела человека средствами физической культуры
8. Как стать сильным
9. Особенности занятий физической культурой и спортом женщин
10. Подвижные игры как средство воспитания координационных способностей и общей выносливости
11. Основные приемы и методы омоложения организма
12. Групповые, индивидуальные и самостоятельные занятия при заболеваниях сердечно - сосудистой системы
13. Основные факторы, определяющие профессионально-прикладную физическую подготовку будущего специалиста
14. Оптимальный вес и способы его сохранения
15. Анализ сборной России на Олимпийских Играх по волейболу

8 семестр

Обязательная тема:

Цель, задачи и средства специальной физической подготовки (СФП)

Темы по выбору:

1. История современного Олимпийского движения.
2. Режим питания, составляющие компоненты и их роль в обеспечении жизнедеятельности. Питание при повышенных спортивных нагрузках
3. Организация и проведения туристического похода
4. Методы релаксации в процессе занятий физическими упражнениями и спортом
5. Изменения, происходящие в организме человека при систематических занятиях физическими упражнениями, спортом, туризмом
6. Методика занятий физической культурой и спортом в зависимости от индивидуальных особенностей организма
7. Физическая культура молодой матери
8. Оптимальный двигательный режим – один из важнейших факторов укрепления и сохранения здоровья
9. Методика проведения производственной гимнастики с учетом будущей профессии
10. Виды и профилактика утомления
11. Методики регуляции эмоционального состояния
12. Физические упражнения для людей, ведущих сидячий образ жизни. Комплексы физических упражнений для этой категории людей
13. Анализ выступления спортсменов России на Олимпийских Играх
14. Классификация и характеристика легкоатлетических упражнений
15. Анализ выступления сборной России по баскетболу на Олимпийских Играх

4. Форма промежуточной аттестации по учебной дисциплине.

ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОБУЧЕНИЯ

В результате изучения учебной дисциплины «Физическая культура» обучающийся должен:

знать/понимать:

- 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;

уметь:

- 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;
- проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
- осуществлять 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 своего организма;

использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;
- подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
- активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

Требования к результатам обучения Специальной медицинской группы

- 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, ходьбы на лыжах, в плавании.
- Уметь составить 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 (терренкур, кроссовая и лыжная подготовка).
- 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 определить индивидуальную оптимальную нагрузку при занятиях физическими упражнениями. Знать основные принципы, методы и факторы ее регуляции.
- Уметь выполнять контрольные задания

**Примерные обязательные контрольные задания
для определения и оценки уровня физической
подготовленности обучающихся
Юноши**

№ п/ п	Физические, способности.	Контрольное упражнение	Кур с	Оценка			
				юноши			
				"5"	"4"	"3"	"2"
1	Скоростные	Бег 100 м, с	1	13,5	14	14,5	больше 14,5
			2	13,3	13,8	14,2	больше 14,2
			3,4	13	13,5	14	больше 14,0
		Прыжки через скакалку за 1 мин. (кол-во раз)	1	120	110	100	меньше 100
			2	130	120	110	меньше 110
			3,4	150	135	120	меньше 120
2	Координационные	Челночный бег 3x 10 м, с (5x 10 м, с; 3,4 курс)	1	7,3	8	8,2	больше 8,2
			2	7	7,7	8	больше 8,0
			3,4	12	12,8	13,6	больше 13,6
3	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	1	220	195	180	меньше 180
			2	230	205	190	меньше 190
			3,4	240	220	200	меньше 200
4	Выносливость	Скоростная выносливость 1000 м (мин./сек.)	1	3,4	3,5	4,1	больше 4,10
			2	3,35	3,45	4,05	больше 4,05
			3,4	3,3	3,4	4	больше 4,00
		Общая выносливость – бег 3000 м (мин./сек.)	1	15	15,3	16	больше 16,00
			2	14	14,3	15,3	больше 15,30
			3,4	13	13,3	15	больше 15,00
5	Силовые	Метание гранаты 700 гр. (м)	1	34	32	30	меньше 30
			2	36	34	32	меньше 32
			3,4	38	36	32	меньше 32
		Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (кол-во раз)	1	12	9	7	меньше 7
			2	12	9	7	меньше 7
			3,4	12	10	8	меньше 8
		Пресс	1	45	40	35	меньше 35
			2	50	45	40	меньше 40
			3,4	55	50	45	меньше 45
		Поднимание ног в висе до перекладины (кол-во раз)	1	7	5	3	меньше 3
			2	9	7	5	меньше 5
			3,4	10	8	6	меньше 6
		Броски набивного мяча 2 кг из-за головы (м)	1	9	7	6	меньше 6,0
			2	9,5	7,5	6,5	меньше 6,5
			3,4	10,5	8,5	7,5	меньше 7,5
		Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	1	10	8	6	меньше 6
			2	11	9	7	меньше 7
			3,4	13	11	9	меньше 9
6	Гибкость	Гимнастический комплекс упражнений: 1 утренней гимнастики; 2 производственной гимнастики; 3 спортивной аэробики	1	упражнения выполнены технически правильно, уверенно, в соответствии с музыкальным сопровождением, эмоционально	упражнения выполнены технически правильно, в соответствии с музыкальным рисунком, но не совсем уверенно, менее эмоционально	упражнения выполнены правильно, но с напряжением и недостаточной амплитудой, допущены мелкие ошибки	упражнения выполнены с грубыми техническими ошибками, небрежно
			2				
			3				
			4				

Девушки

№ п/ п	Физические, способности.	Контрольное упражнение	Кур с	Оценка			
				девушки			
				"5"	"4"	"3"	"2"
1	Скоростные	Бег 100 м, с	1	16,5	16,7	17	больше 17,0
			2	16,3	16,5	16,7	больше 16,7
			3,4	16	16,3	16,8	больше 16,8
		Прыжки через скакалку за 1 мин. (кол-во раз)	1	130	120	110	меньше 110
			2	140	130	120	меньше 120
			3,4	150	135	120	меньше 120
2	Координационные	Челночный бег 3x 10 м, с (5x 10 м, с; 3,4 курс)	1	8,4	8,7	9,3	больше 9,3
			2	8,2	8,5	9	больше 9,0
			3,4	15	15,8	16,6	больше 16,6
3	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	1	190	175	160	меньше 160
			2	195	180	165	меньше 165
			3,4	200	185	170	меньше 170
4	Выносливость	Скоростная выносливость 500 м (мин./сек.)	1	1,55	2,05	2,15	больше 2,15
			2	1,5	2	2,1	больше 2,10
			3,4	1,4	1,5	2	больше 2,00
		Общая выносливость – бег 2000 м (мин./сек.)	1	10,5	11,1	11,3	больше 11,30
			2	10,2	10,4	11,1	больше 11,10
			3,4	10	10,3	11	больше 11,00
5	Силовые	Метание гранаты 500 гр. (м)	1	20	18	16	меньше 16
			2	21	19	17	меньше 17
			3,4	22	20	18	меньше 18
		Сгибание и разгибание рук в упоре на полу (кол-во раз)	1	12	9	7	меньше 7
			2	13	10	8	меньше 8
			3,4	15	13	10	меньше 10
		Пресс	1	40	35	30	меньше 30
			2	45	40	35	меньше 35
			3,4	50	45	40	меньше 40
		Броски набивного мяча 1 кг из-за головы (м)	1	9,5	7,5	6	меньше 6
			2	10	8	6,5	меньше 6,5
			3,4	11,5	7,5	6	меньше 6
		Вис на перекладине, (сек).	1	25	20	15	меньше 15
			2	25	20	15	меньше 15
			3,4	30	25	20	меньше 20
6	Гибкость	Гимнастический комплекс упражнений: 1 утренней гимнастики; 2 производственной гимнастики; 3 спортивной аэробики	1	упражнения выполнены технически правильно, уверенно, в соответствии с музыкальным сопровождением, эмоционально	упражнения выполнены технически правильно, в соответствии с музыкальным рисунком, но не совсем уверенно, менее эмоционально	упражнения выполнены правильно, но с напряжением и недостаточной амплитудой, допущены мелкие ошибки	упражнения выполнены с грубыми техническими и ошибками, небрежно
			2				
			3				

			4				
--	--	--	---	--	--	--	--

5. Форма итоговой аттестации по учебной дисциплине
Билеты по физической культуре для итогового контроля.

Задание 1. Цель физической культуры.

Задание 2. Методы физического воспитания

Задание 3. Что является основным документом самоконтроля?

Задание 4. Методика определения пульса

Задание 5. Формы физического воспитания

Задание 6. Осанка, дать определение.

Задание 7. Особенности интеллектуальной деятельности студентов

Задание 8. Основные причины травматизма во время занятий физической культурой

Задание 10. Какие меры безопасности необходимо принять перед началом занятий по гимнастике?

Задание 11. Ваши действия по оказанию первой помощи при травмах во время занятий физическими упражнениями.

Задание 12. Как влияют на развитие двигательных способностей занятия подвижными играми.

Задание 13. Что понимается под физической культурой

Задание 14. Требования безопасности во время проведения подвижных игр

Задание 15. Техника двигательного действия

Задание 16. Этапы в построении процесса освоения двигательного действия

Задание 17. Понятие физического качества «сила»

Задание 18. Что понимается под индивидуальным физическим развитием

Задание 19. Что понимается под качеством «выносливость»

Задание 20. Понятие «физическая нагрузка»

Ответы:

Задание 1. Целью физического воспитания является оптимизация физического развития человека, всестороннего совершенствования свойственных каждому физических качеств и связанных с ними способностей, в единстве с воспитанием духовных и нравственных качеств, характеризующих общественно активную личность. Обеспечить на этой основе подготовленность каждого члена общества к плодотворной трудовой и другим видам деятельности.

Задание 2. Специфические методы физического воспитания:

1) методы строго регламентированного упражнения;

2) игровой метод (использование упражнений в игровой форме);

3) соревновательный метод (использование упражнений в соревновательной форме).

Общепедагогические методы физического воспитания:

- 1) словесные методы;
- 2) методы наглядного воздействия.

Задание 3. Ведение дневника самоконтроля.

Задание 4. Частоту пульса при правильном ритме определяют, подсчитывая число пульсовых ударов за полминуты и умножая результат на два; при аритмии число пульсовых ударов подсчитывают в течение целой минуты. Нормальная частота пульса в покое у взрослого человека составляет 60-80 ударов в минуту; при длительном стоянии, а также при возбудимом волнении может быть достигать 100 ударов в минуту.

У детей пульс чаще: у новорожденных он в норме равен примерно 140 ударам в минуту; к концу первого года жизни частота пульса снижается до 110-130 ударов в минуту, к 6 годам примерно до 100 ударов в минуту, а к 14-16 годам частота пульса приближается, к нормальной для взрослого человека. Повышение частоты пульса называется тахикардией, понижение - брадикардией.

Задание 5.

I. Урок физической культуры.

- 1) является самой массовой формой организованных, систематических и обязательных занятий школьников;
- 2) проводится на базе научно обоснованной государственной программы, рассчитанной на длительные сроки обучения;
- 3) осуществляется под руководством педагога при учете возрастно-половых и индивидуальных особенностей школьников;
- 4) содействует всестороннему и гармоничному физическому совершенствованию всех учащихся вне зависимости от их двигательных способностей, спортивных результатов, распределения на медицинские группы и т.д.

II. Внеклассные формы организации занятий.

- 1) спортивные секции по видам спорта; 2) секции общей физической подготовки;
- 3) секции ритмической и атлетической гимнастики;
- 4) школьные соревнования;
- 5) туристские походы и слеты;
- 6) праздники физической культуры;
- 7) дни здоровья, плавания и т.д.

III. Формы физического воспитания в семье

- 1) утренняя гигиеническая гимнастика (зарядка);
- 2) физкультурные минутки (пауза) во время выполнения домашних заданий. Проводятся после 30–35 мин непрерывной работы со школьниками младшего возраста и через 40–45 мин работы со школьниками среднего и старшего школьного возраста;
- 3) индивидуальные занятия различными физическими упражнениями в домашних условиях: – силовая (атлетическая) гимнастика; - оздоровительная аэробика (танцевальная аэробика, шейпинг);
- 4) активный отдых на свежем воздухе в свободное от уроков и выполнения домашних заданий время. Он включает в себя прогулки, катание на велосипеде, купание, ходьбу на лыжах, разные игры и др.
- 5) участие совместно с родителями в различных соревнованиях-конкурсах (типа «Мама, папа, я – спортивная семья») и викторинах;
- 6) семейные походы (пешие, лыжные, велосипедные, водные) в выходные дни и в каникулярное время совместно с родителями;
- 7) закаливающие процедуры, применяемые после зарядки, самостоятельные занятия физическими упражнениями или перед сном.

Задание 6. Осанка — комбинация положений всех суставов тела в данный конкретный момент времени.

Задание 7. Физическое, психическое духовное здоровье. Уверенность в своих силах. Критичность к себе.

Здравый смысл. Желание и умение постоянно учиться, в том числе и на подсознательном уровне.

Активное использование алгоритмов умственной деятельности, владение техникой быстрого чтения, развитое внимание и память.

Профессионализм и компетентность в конкретной области знаний. Развитое логическое мышление.

Развитие воображения и интуиции. Способность к парадоксальному мышлению.

Трудолюбие. Высокий уровень ответственности.

Развитая рефлексия - умение видеть события и себя со стороны: коммуникабельность и открытость в общении.

Задание 8. Причиной получения травм во время выполнения физических упражнений может стать: неудовлетворительное состояние места занятий, неисправное оборудование и инвентарь, неблагоприятные погодные условия, неподходящая одежда или обувь, отсутствие страховки, чрезмерная нагрузка,

нарушение врачебных требований, низкая поведенческая культура занимающихся.

Задание 9. Здоровый образ жизни следует рассматривать как активную и целенаправленную форму поведения, которая обеспечивает сохранение и длительное поддержание психического и физического здоровья. Понятие «здоровый образ жизни» включает в себя: соблюдение рационального режима дня, чередование труда и отдыха; следование правилам личной гигиены, закаливание; рациональное питание; оптимальную двигательную активность (занятия физическими упражнениями и спортом).

Задание 10. Инструктаж по технике безопасности. Выполнение упражнений только со страховкой. Надеть спортивный костюм и спортивную обувь с нескользкой подошвой;

протереть гриф перекладины сухой тряпкой и зачистить наждачной бумагой;

проверить надёжность крепления перекладины, опор гимнастического бревна, козла и коня, закрепление стопоров жердей брусьев;

в местах соскоков со снарядов положить гимнастические маты так, чтобы их поверхность была ровной.

Задание 11. Первая помощь при травмах во время занятий физическими упражнениями может быть оказана на месте её получения самим пострадавшим (самопомощь), его товарищем (взаимопомощь). Для этого необходимо определить место, вид, степень полученной травмы и принять решение о действиях по оказанию конкретной помощи. Мероприятиями первой помощи являются: временная остановка кровотечения наложение стерильной повязки на рану, транспортная иммобилизация, укрытие от жары и холода, частичная санитарная обработка (перекисью водорода, спиртовым раствором йода, бриллиантовым зеленым). Все приёмы первой медицинской помощи должны быть щадящими. Грубые вмешательства могут повредить пострадавшему и ухудшить его состояние.

На голову накладывается простейшая бинтовая круговая повязка снизу вверх обеими руками - левой удерживают её и расправляют ходы бинта, а правой развёртывают его головку, которая должна свободно катиться по бинтуемой части тела, не отходя от неё. Ходы бинта накладывают по отношению к бинтуемому слева направо. Каждый оборот бинта перекрывает предыдущий на 1/2-2/4 его ширины. Конечную часть бинта, заправляют на здоровой стороне, чтобы узел не беспокоил пострадавшего. После наложения повязки проверяют вероятность её сползания и степень закрытия раны.

На голеностопный сустав накладывается колесообразная повязка: перегибы бинта, обычно необходимые при этой повязке, нужно делать на одной линии, чтобы образовалась фигура колоса. Повязку начинают и завершают фиксирующими круговыми турами бинта.

Задание 12. Почти с рождения человек начинает знакомиться с играми. Играя в подвижные игры, можно соревноваться в беге, прыжках, но, в отличие от спортивных игр, подвижные игры не требуют специальной подготовки, для них нет единых правил. Одни и те же игры могут проводиться в разных условиях с большим или меньшим числом участников.

Задание 13. Физическая культура - это часть общей культуры общества. Она включает систему физического воспитания, специальные научные знания по анатомии, психологии и другим отраслям, спортивные достижения. В понятие физической культуры входят общественная и личная гигиена быта и труда, правильный режим труда и отдыха, оздоровление и закаливание

Задание 14. Перед игрой необходимо провести разминку;
слушать внимательно и выполнять указания (сигналы) учителя и капитана группы (команды);

строго соблюдать правила игры;

избегать столкновений, ударов, толчков;

при падении надо сгруппироваться и как можно быстрее встать на ноги;

при возникновении неисправности спортивного инвентаря или оборудования следует прекратить игру и устранить неполадки.

Задание 15. Процесс обучения технике движений (двигательному действию), свойственной определённому виду спорта и необходимой в нём, называется технической подготовкой. Принято различать общую и специальную техническую подготовку. Общая подготовка направлена на овладение разнообразными двигательными умениями и навыками из вспомогательных видов спорта, специальная техническая подготовка - на достижение технического мастерства в избранном виде спорта.

Задание 16. 1) начальное разучивание;

2) углубленное, детализированное разучивание;

3) закрепление и дальнейшее совершенствование двигательного действия.

Задание 17. Силой (или силовыми способностями) называют способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему посредством мышечных усилий. Сила как физическое качество характеризуется степенью напряжения или сокращения мышц. Развитие силы сопровождается утолщением и образованием новых мышечных волокон. Развивая массу различных мышечных групп, можно изменить конфигурацию тела (телосложения).

Задание 18. Физическое развитие - это процесс изменения форм и функций организма человека вследствие естественного роста, составная часть физического воспитания. В понятие физического развития наряду с такими признаками, как рост, вес, окружность груди, входят также показатели развития основных двигательных качеств (быстрота, сила, выносливость) и способностей к овладению двигательными навыками. Физическое развитие во многом зависит от наследственных признаков, однако направление физического развития, его характер, уровень, а также физические качества и способности в большей степени зависят от условий жизни и воспитания.

Задание 19. Выносливость - это способность к длительному выполнению какой-либо деятельности без снижения её эффективности. Выделяют общую выносливость, а также выносливость к деятельности силового и скоростного характера.

Задание 20. Физическая нагрузка (тренировочная нагрузка) - это степень воздействия физических упражнений на организм человека. Высокие результаты занятий физическими упражнениями зависят от правильного выбора и строгого соблюдения объёма и интенсивности тренировочной нагрузки. Развитие двигательных (физических) качеств - происходит при повторном применении тренировочной нагрузки, постепенном её увеличении и чередовании с отдыхом.

6. Результаты освоения учебной дисциплины

Фонд оценочных средств позволяет оценивать освоение умений и усвоение знаний:

Таблица 2

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<i>1</i>	<i>2</i>
Умения:	
использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Экспертное наблюдение и оценка умений студентов в ходе проведения методико-практических и учебно-тренировочных занятий, занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП, проверки ведения дневника индивидуальной физкультурно-спортивной деятельности студента. Экспертная оценка умений студентов при выполнении фрагмента учебно-тренировочного занятия; тестовых заданий и учебных нормативов (примерные нормативы приведены в табл. 2) на контрольных работах, зачетах и дифференцированном зачете.
Знания:	
роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека	Экспертное наблюдение и регулярная оценка знаний студентов в ходе проведения: методико-практических и учебно-тренировочных занятий; занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП; проверки ведения дневника индивидуальной физкультурно-спортивной деятельности студента. Экспертная оценка знаний студентов при контроле качества теоретических знаний по результатам выполнения контрольных тестовых заданий.
основ здорового образа жизни	Экспертное наблюдение и регулярная оценка знаний студентов в ходе проведения: методико-практических и учебно-тренировочных занятий; занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП; проверки ведения дневника индивидуальной физкультурно-спортивной деятельности студента. Экспертная оценка знаний студентов при контроле качества теоретических знаний по результатам выполнения контрольных тестовых заданий.