|  |
| --- |
| МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИфедеральное государственное АВТОНОМНОЕ образовательное учреждение высшего образования«Национальный исследовательский ядерный университет «МИФИ» |
| **Новоуральский технологический институт–**филиал федерального государственного автономного образовательного учреждения высшего образования «Национальный исследовательский ядерный университет «МИФИ»**(НТИ НИЯУ МИФИ)** |

**Колледж НТИ**

Цикловая методическая комиссия общетехнических дисциплин, энергетики и электроники

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**

**по дисциплине «Физическая культура»**

для студентов колледжа НТИ НИЯУ МИФИ,

обучающихся по программе среднего профессионального образования

специальность 11.02.16

««Монтаж, техническое обслуживание и ремонт электронных приборов и устройств»

очная форма обучения

на базе основного общего образования

квалификация
специалист по электронным приборам и устройствам

|  |  |
| --- | --- |
| **Код и наименование компетенции** | **Код и наименование индикатора достижения компетенции** |
| **ОК 04 Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде** | З-ОК-04- Знать: психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности; основы проектной деятельностиУ-ОК-04- Уметь: организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности |

|  |  |
| --- | --- |
| **№****п/п** | **Темы рефератов** |
|  | Баскетбол – как средство развития координационных способностей. |
|  | Коллективные спортивные игры как эффективная форма сотрудничества. |
|  | Активный отдых в жизни семьи. |
|  | Физическая культура как фактор здоровья и долголетия. |
|  | Развитие общей выносливости. Средства и методы |
|  | Развитие силы и силовой выносливости. Средства и методы. |
|  | Развитие скоростных качеств. Средства и методы. |
|  | Роль физической культуры и спорта в духовном воспитании личности. |
|  | Характеристика основных компонентов здорового образа жизни |
|  | Средства физической культуры в повышении функциональных возможностей организма |
|  | Физиологическая характеристика состояний организма при занятиях физическими упражнениями и спортом. |
|  | Современные популярные оздоровительные системы физических упражнений. |
|  | Методики применения средств физической культуры для направленной коррекции телосложения. |
|  | Основы психического здоровья и психосоматическая физическая тренировка (профилактика неврозов, аутогенная тренировка, самовнушение и т. п.) |
|  | Организация и проведение туристических соревнований, туристических слетов. |

|  |  |
| --- | --- |
| **Код и наименование компетенции** | **Код и наименование индикатора достижения компетенции** |
| **ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности**  | З-ОК-08- Знать: роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; средства профилактики перенапряженияУ-ОК-08- Уметь: использовать физкультурно- оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№****п/п** | **Задание** | **Зачетные требования** |
| Раздел «Легкоатлетическая подготовка» |
| 1. | Выполнять следующие комплексы упражнений:– упражнения для укрепления мышц спины;– упражнения для мышц брюшного пресса;– упражнение на укрепление косых мышц спины;– упражнения на гибкость;– упражнения на координацию движений;– упражнения на растяжку;– сгибание–разгибание рук в упоре лежа;– присед на одной ноге («пистолет»);– присед из основной стойки 3х30;– кроссовая подготовка 1000–3000 м;– бег с преодолением препятствий;– прыжки через препятствия;– метание различных предметов из различных исходныхположений в цель и на дальность правой и левой рукой.Для заданий по развитию быстроты также предлагаетсявыполнять:– бег на месте – 15–20 секунд;– повторный бег по лестнице через одну, две ступеньки;– прыжки по лестнице с поочередной сменой ног, с отягощениеми без;– повторный бег с ускорением на отрезках 30, 60, 100, 200 м;– бег с отягощениями, прыжки со скакалкой в максимальномтемпе;– серийные многоскоки;– челночный бег с предметами;– прыжок в длину с места и с разбега;– выпрыгивание вверх из низкого приседа.Для занятий для развития выносливости можно также выполнять:– гладкий бег;– кроссовый бег;– бег в умеренном темпе по лестнице– бег 400–1000 м.;– игра в баскетбол;– игра в футбол;– игра в настольный теннис;– прыжки со скакалкой 3–4 мин; | Зачетные требованияпо легкой атлетике:1. Умение выполнятьбег: юноши (3000 м),девушки (2000 м).2. Умение выполнятьскоростной бег на 60м.3. Умение выполнятьбег 500 м (юн), 300 м(дев)4. Умение выполнятьпрыжки в длину сместа.6. Умение выполнятьгимнастическийкомплексупражнений: утреннейгимнастики,производственнойгимнастики;релаксационнойгимнастики. |
| Разделы «Силовая и гимнастическая подготовка» |
| 2. | Выполнять следующие комплексы упражнений:– упражнения для укрепления мышц спины;– упражнения для мышц брюшного пресса;– упражнения на укрепление косых мышц спины;– упражнения на гибкость;– упражнения на координацию движений;– упражнения на растяжку;– силовые упражнения с отягощением (гантели);– упражнения с резиновой лентой;– комбинации общеразвивающих упражнений без предметов и спредметами;– сгибание–разгибание рук в упоре лежа;– присед на одной ноге («пистолет»);– присед из основной стойки 3х30.Для занятий индивидуально также предлагается выполнять дляразвития гибкости:– наклоны вперед;– упражнения на диске вращения «Грация»;– упражнения на растягивание по методике В. М. Гомозова:«Трон», «Лодочка», «Скоба», «Лягушка», «Корзинка».Для развития силы предлагаются упражнения:– подъем переворотом;– подтягивание на высокой перекладине;– сгибание рук в упоре лежа;– приседание с отягощениями;– поднимание прямых ног лежа до угла 90 градусов и медленноеопускание;– бег и прыжки с грузом по лестнице;– упражнения с гирями, гантелями, штангой.Девушкам с низким уровнем развития силы предлагаетсясгибание рук сначала от скамейки, затем от пола. | Зачетные требованияпо силовой игимнастическойподготовке:1. Умение выполнятьподтягивание навысокой перекладинеиз виса (юн).2. Умение выполнятьподтягивание нанизкой перекладине(дев).3. Умение выполнятьнаклон вперед изположения стоя.4. Сгибание иразгибание рук вупоре на брусьях(юн).5. Сгибание иразгибание рук вупоре лежа (дев).6. Поднимание ног ввисе до касанияперекладины (юн).7.Подниманиетуловища из положения лежана спине.8. Умение выполнятьпрыжки черезскакалку за 1 мин. |
| Раздел «Техническая подготовка (волейбол, баскетбол)» |
| 3. | Выполнять следующие комплексы упражнений:– упражнения для укрепления мышц спины;– упражнения для мышц брюшного пресса;– упражнение на укрепление косых мышц спины;– упражнения на гибкость;– упражнения на координацию движений;– упражнения на растяжку;– комбинации общеразвивающих упражнений без предметов и спредметами;– сгибание–разгибание рук в упоре лежа;– присед на одной ноге («пистолет»);– присед из основной стойки 3х30Приступая к разделу программы «Техническая подготовка» длявыполнения заданий можно использовать упражнения наловкость и быстроту:– жонглирование;– одновременные круговые движения руками, правая рукавперед, левая назад и наоборот;– прыжки со скакалкой 15, 30 сек, 1 мин;– эстафеты с разнообразными предметами.Успеваемость обучающихся оценивается в форме сдачи зачетов.Необходимо выполнить нормативные практические задания поовладению техническими приемами спортивной игры. | Зачетные требованияпо баскетболу:1. Умение выполнитьловлю, передачу мячадвумя и одной рукой;ведение мяча; уметьвести двустороннююигру с соблюдениемправил.2. Умение выполнить10 штрафных бросковсо штрафной линии.3. Умение выполнитьброски в движениипосле ведения мяча.Зачетные требованияпо волейболу:1. Умение выполнитьосновные приемыигры: передача мячасверху, прием мячаснизу, подача мяча,нападающий удар.2. Умение выполнить подачу (девушки по выбору, юноши верхняя прямая). 3. Жонглирование мяча над собой (сверху, снизу). |
| 4. | Темы рефератов1. Значение физической культуры в здоровом образе жизни.2. Приемы самоконтроля при выполнении физическихнагрузок.3. Закаливающие мероприятия.4. Вредные привычки и занятия физической культурой.5. Питание и двигательный режим студента.6. Олимпийские игры в России.7. Функции дыхательной системы при занятияхфизическими упражнениями.8. Влияние легкоатлетических упражнений на укреплениездоровья и основных систем организма. |  |