|  |
| --- |
| МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  федеральное 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 деятельности  У-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 перенапряжения  У-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 исходных  положений в цель и на дальность правой и левой рукой.  Для заданий по развитию быстроты также предлагается  выполнять:  – бег на месте – 15–20 секунд;  – повторный бег по лестнице через одну, две ступеньки;  – прыжки по лестнице с поочередной сменой ног, с отягощением  и без;  – повторный бег с ускорением на отрезках 30, 60, 100, 200 м;  – бег с отягощениями, прыжки со скакалкой в максимальном  темпе;  – 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 требования  по легкой атлетике:  1. Умение выполнять  бег: юноши (3000 м),  девушки (2000 м).  2. Умение выполнять  скоростной бег на 60  м.  3. Умение выполнять  бег 500 м (юн), 300 м  (дев)  4. Умение выполнять  прыжки в длину с  места.  6. Умение выполнять  гимнастический  комплекс  упражнений: утренней  гимнастики,  производственной  гимнастики;  релаксационной  гимнастики. |
| 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 с  предметами;  – сгибание–разгибание рук в упоре лежа;  – присед на одной ноге («пистолет»);  – присед из основной стойки 3х30.  Для занятий индивидуально также предлагается выполнять для  развития 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 медленное  опускание;  – бег и прыжки с грузом по лестнице;  – упражнения с гирями, гантелями, штангой.  Девушкам с низким уровнем развития силы предлагается  сгибание рук сначала от скамейки, затем от пола. | Зачетные требования  по силовой и  гимнастической  подготовке:  1. Умение выполнять  подтягивание на  высокой перекладине  из виса (юн).  2. Умение выполнять  подтягивание на  низкой перекладине  (дев).  3. Умение выполнять  наклон вперед из  положения стоя.  4. Сгибание и  разгибание рук в  упоре на брусьях  (юн).  5. Сгибание и  разгибание рук в  упоре лежа (дев).  6. Поднимание ног в  висе до касания  перекладины (юн).  7.Подниманиетулови  ща из положения лежа  на спине.  8. Умение выполнять  прыжки через  скакалку 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 с  предметами;  – сгибание–разгибание рук в упоре лежа;  – присед на одной ноге («пистолет»);  – присед из основной стойки 3х30  Приступая к разделу программы «Техническая подготовка» для  выполнения заданий можно использовать упражнения на  ловкость и быстроту:  – жонглирование;  – одновременные круговые движения руками, правая рука  вперед, 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 по  овладению техническими приемами спортивной игры. | Зачетные требования  по баскетболу:  1. Умение выполнить  ловлю, передачу мяча  двумя и одной рукой;  ведение мяча; уметь  вести двустороннюю  игру с соблюдением  правил.  2. Умение выполнить  10 штрафных бросков  со штрафной линии.  3. Умение выполнить  броски в движении  после ведения мяча.  Зачетные требования  по волейболу:  1. Умение выполнить  основные приемы  игры: передача мяча  сверху, прием мяча  снизу, подача мяча,  нападающий удар.  2. Умение выполнить подачу (девушки по выбору, юноши верхняя прямая). 3. Жонглирование мяча над собой (сверху, снизу). |
| 4. | Темы рефератов  1. Значение физической культуры в здоровом образе жизни.  2. Приемы самоконтроля при выполнении физических  нагрузок.  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 занятиях  физическими упражнениями.  8. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление  здоровья и основных систем организма. |  |