

Документ подписан квалифицированной электронной подписью

Сертификат: 029405EA0079B1609A42A43133C5FEFA3A

Владелец: АНО ВО «РОССИЙСКИЙ НОВЫЙ УНИВЕРСИТЕТ», АН

Действителен: с 23.05.2024 по 23.08.2025

Автономная некоммерческая организация высшего образования

«Российский новый университет»

Колледж

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

ДИСЦИПЛИНЫ

СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

для профессии среднего профессионального образования

программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих

46.01.03 Делопроизводитель

Москва 2024

Фонд оценочных средств разработан на основе федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по профессии 46.01.03 Делопроизводитель, утвержденного приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 14 ноября 2023 г. № 857, и учебного плана программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих по профессии 46.01.03 Делопроизводитель.

Одобен предметной (цикловой) комиссией по профессии:
Делопроизводитель

Протокол № 01 от «15» января 2024 г.

Председатель ПЦК:  / Санджарыкова К.В.

Составитель (автор): Мосина Е.Ю., преподаватель высшей кв. категории АНО ВО «Российский новый университет» колледж

Рецензент: Шафоростова В.В., начальник отдела кадров , ООО «МСХ-1»

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ	4
2. ПАСПОРТ ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ	5
3. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ	7
4. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ	20

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Фонд оценочных средств является частью программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих по профессии 46.01.03 Делопроизводство, разработанной в АНО ВО «Российский новый университет» колледж.

Фонд оценочных средств предназначен для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине СГ.04 Физическая культура

Результаты освоения дисциплины, подлежащие проверке:

Код	Наименование результата обучения
У 1	использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей
З 1	о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека
З 2	основы здорового образа жизни
ОК 4	Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде
ОК 8	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

2. ПАСПОРТ ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

Результаты обучения		Наименование темы	Уровень освоения темы	Наименование оценочного средства	
освоенные умения, усвоенные знания	ОК, ПК			для текущего контроля успеваемости	для промежуточной аттестации
У 1 З 1,2	ОК 4, ОК 8	Тема 1.1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО	2	Устный опрос, тест, рефераты, презентации.	Формирование накопительной оценки дифференцированного зачета на основании: -выполнения нормативов, -выполнения теоретических заданий
У 1 З 1,2	ОК 4, ОК 8	Тема 1.2. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	2	Рефераты, устный опрос	
У 1 З 1,2	ОК 4, ОК 8	Тема 2.1. Общая физическая подготовка (ОФП)	2	Контроль уровня физической подготовленности	Формирование накопительной оценки дифференцированного зачета на основании: -выполнения нормативов, -выполнения теоретических заданий
У 1 З 1,2	ОК 4, ОК 8	Тема 2.2. Гимнастика	2	Контроль уровня физической подготовленности, реферат, тест	
У 1 З 1,2	ОК 4, ОК 8	Тема 2.3. Баскетбол	3	Контроль уровня физической подготовленности, реферат, презентация, устный опрос	
У 1 З 1,2	ОК 4, ОК 8	Тема 2.4. Легкая атлетика	3	Контроль уровня физической подготовленности, реферат, презентация	Формирование накопительной оценки дифференцированного зачета на основании: -выполнения нормативов, -выполнения теоретических заданий
У 1 З 1,2	ОК 4, ОК 8	Тема 2.5. Кроссовая подготовка	2	Контроль уровня физической подготовленности	
У 1 З 1,2	ОК 4, ОК 8	Тема 2.6. Волейбол	3	Контроль уровня физической подготовленности, реферат, устный опрос, презентация	

Уровни освоения тем:

1 – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);

2 – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством);

3 – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач).

3. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ

3.1. Перечень вопросов для устного опроса

Тема 1.1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО

1. Техника безопасности на занятиях физической культуры.
2. Основы здорового образа жизни.
3. Физическая культура в обеспечении здоровья.

Тема 1.2. Средства физической культуры в регулировании работоспособности

1. Самооценка работоспособности, усталости, утомления.
2. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.
3. Саморегуляция (понятие, способы).
4. Соблюдение режима дня, суточной двигательной активности.

Тема 2.3. Баскетбол

1. Общие правила игры.
2. Методика судейства.
3. Ошибки игры в баскетбол.
4. Техника безопасности в баскетболе.
5. Технические особенности штрафного броска

Тема 2.6. Волейбол

1. Общие правила игры.
2. Методика судейства.
3. Ошибки игры в волейбол.
4. Техника безопасности в волейболе.
5. Технические особенности нападающего удара

Критерии оценки:

«Отлично» - дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос; в ответе прослеживается четкая структура, логическая последовательность, отражающая сущность раскрываемых понятий, теорий, явлений; знание по дисциплине демонстрируются на фоне понимания его в системе данной науки и междисциплинарных связей; свободное владение терминологией; ответы на дополнительные вопросы четкие, краткие;

«Хорошо» - дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос, показано умение выделять существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи; рассказ недостаточно логичен с единичными

ошибками в частностях, исправленными студентом с помощью преподавателя; единичные ошибки в терминологии; ответы на дополнительные вопросы правильные, недостаточно полные и четкие.

«Удовлетворительно» - ответ не полный, с ошибками в деталях, умение раскрыть значение обобщённых знаний не показано, речевое оформление требует поправок, коррекции; логика и последовательность изложения имеют нарушения, студент не способен самостоятельно выделить существенные и несущественные признаки и причинно-следственные связи; ошибки в раскрываемых понятиях, терминах; студент не может ответить на большую часть дополнительных вопросов.

«Неудовлетворительно» - ответ представляет собой разрозненные знания с существенными ошибками по вопросу; присутствуют фрагментарность, нелогичность изложения, студент не осознает связь обсуждаемого вопроса с другими объектами дисциплины, речь неграмотная; незнание терминологии; ответы на дополнительные вопросы неправильные.

3.2. Темы рефератов

Тема 1.1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО

1. Физическая культура и личность профессионала.
2. Оздоровительные комплексы физического воспитания.

Тема 1.2. Средства физической культуры в регулировании работоспособности

1. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий.
2. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки.

Тема 2.2. Гимнастика

1. Значение разминки, приемы самостраховки. Причины травматизма, характеристика травм и способы их профилактики.
2. Виды гимнастики.
3. Оздоровительное значение гимнастики. Комплекс УГГ (утренней гигиенической гимнастики).
4. Дыхательная гимнастика.
5. Гимнастика в системе физического воспитания личности.
6. Стретчинг. Гибкость как физическое качество.

Тема 2.3. Баскетбол

1. Развитие физических качеств посредством игры в баскетбол.
2. Командообразование в баскетболе.
3. Жесты судьи в волейболе
4. Правила соревнований в волейболе

Тема 2.4. Легкая атлетика

1. Техника дыхания и оздоровительная функция бега на длинные дистанции.
2. Самооценка работоспособности, усталости, утомления.
3. Использование методов самоконтроля.
4. Подвижные игры легкоатлетической направленности на свежем воздухе.
5. Виды легкой атлетики.
6. Способы развития скоростно- силовых качеств.
7. Техника передачи эстафетной палочки в легкой атлетике.
8. Способы развития скоростно- силовых качеств.

Тема 2.6. Волейбол

1. Развитие физических качеств посредством игры в волейбол.
2. Командообразование в волейболе.
3. Жесты судьи в волейболе.
4. Правила соревнований в волейболе.
5. Технические особенности нападающего удара и блокирования.
6. Специальные упражнения в волейболе.

Критерии оценки:

«Отлично» - работа соответствует всем требованиям, предъявляемым к рефератам. Тема работы полностью раскрыта, четко выражена авторская позиция, имеются логичные и обоснованные выводы, работа оформлена на высоком уровне. В работе проведен широкий и последовательный обзор научной литературы по исследуемой проблеме. Автор свободно ориентируется в материале, оперирует научной терминологией по рассматриваемой проблеме, может аргументировано отстаивать свою точку зрения и ответить на возникающие вопросы.

«Хорошо» - тема работы в целом достаточно полно раскрыта, прослеживается авторская позиция, сформулированы необходимые выводы; использованы соответствующая основная и дополнительная литература и другие источники. Автор достаточно уверенно ориентируется в материале. Имеются замечания или неточности в части изложения и отдельные недостатки по оформлению работы.

«Удовлетворительно» - тема работы раскрыта недостаточно полно, использовались только основные источники; имеются ссылки на философские тексты и литературные источники, однако не выражена авторская позиция; выводы не обоснованы; материал изложен непоследовательно, без соответствующей аргументации и необходимого анализа. Имеются недостатки в оформлении.

«Неудовлетворительно» - тема работы не раскрыта; материал изложен без собственной оценки и выводов; отсутствуют ссылки на

литературные источники и другие источники. Имеются недостатки в оформлении работы. Автор плохо ориентируется в представленном материале. Содержание работы заимствовано из какого-либо источника.

3.3. Задания для презентаций

Тема 1.1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО

1. Комплекс ГТО.
2. Развитие физических качеств (понятия физических качеств; составление плана индивидуального развития).

Тема 2.3. Баскетбол

1. Баскетбол - олимпийский вид спорта.
2. Мировые звезды баскетбола.

Тема 2.4. Легкая атлетика

1. История возникновения легкой атлетики.
2. Виды легкой атлетики и их характеристика.
3. Мировые и олимпийские рекорды в легкой атлетике.
4. Соревнования по легкой атлетике.
5. Мировые рекордсмены в легкой атлетике.
6. Легкая атлетика- королева спорта.
7. Эстафетный бег- правила и лучшие команды мира.

Тема 2.6. Волейбол

1. Волейбол - олимпийский вид спорта.
2. Мировые звезды волейбола.
3. Игровое поле в волейболе.
4. Правила волейбола.
5. Жесты судьи в волейболе.
6. Достижения сборной России.

Критерии оценки:

Критерии	Минимальный ответ, 2 балла	Изложенный, раскрытый ответ, 3 балла	Законченный, полный ответ, 4 балла	Образцовый, примерный, достойный подражания ответ, 5 баллов
-----------------	-----------------------------------	---	---	--

Раскрытие проблемы	Проблема не раскрыта. Отсутствуют выводы	Проблема раскрыта не полностью. Выводы не сделаны и/или выводы не обоснованы	Проблема раскрыта. Проведен анализ проблемы без привлечения дополнительной литературы. Не все выводы сделаны и/или обоснованы	Проблема раскрыта полностью. Проведен анализ проблемы с привлечением дополнительной литературы. Выводы обоснованы
Представление	Представляемая информация логически не связана. Не использованы профессиональные термины	Представляемая информация не систематизирована и/или не последовательна. Использованы 1-2 профессиональных термина	Представляемая информация систематизирована и последовательна. Использовано более 2 профессиональных терминов	Представляемая информация систематизирована, последовательна и логически связана. Использовано более 5 профессиональных терминов
Оформление	Не использованы информационные технологии. Больше 4 ошибок в представляемой информации	Использованы информационные технологии. 3-4 ошибки в представляемой информации	Использованы информационные технологии. Не более 2 ошибок в представляемой информации	Широко использованы возможности информационных технологий. Отсутствуют ошибки в представляемой информации
Ответы на вопросы	Ответы на вопросы не получены	Только ответы на элементарные вопросы	Ответы на вопросы полные и/или частично полные	Ответы на вопросы полные с приведением примеров и/или пояснений

3.4. Контроль уровня физической подготовленности

Тема 2.1. ОФП

Нормативы (девушки)	5 балло в	4 балла	3 балла	2 балла
1. Бег 3*10 м (сек)	7.5	7.8	8.0	9.0
2. Бег 60 м (сек)	10.1	10.4	10.8	11.2

3. Бег 500 м (мин, сек)	1.55	1.50	2.10	2.40
4. Поднимание (сед) и опускание туловища из положения лежа руки за головой (кол-во раз за 30 сек)	26	24	20	15
5. Наклон из положения сидя (см)	+18	+15	+11	+5
6. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз до 15 см от пола)	13	11	9	7
7. Прыжки в длину с места (см)	175	170	160	150
8. Прыжки через скакалку (кол-во за 30 сек)	65	60	55	50

Нормативы (юноши)	5 балло в	4 балла	3 балла	2 балла
1. Бег 3*10 м (сек)	7.1	7.4	7.7	8.3
2. Бег 60 м (сек)	8.4	9.0	9.3	10.0
3. Бег 1000 м (мин, сек)	3.50	4.00	4.15	5.00
4. Поднимание (сед) и опускание туловища из положения, лежа за 30 сек. Руки за головой	30	27	23	20
5. Наклон из положения сидя (см)	+11	+9	+7	+5
6. Подтягивание на высокой перекладине из виса	8	7	5	3
7. Прыжки в длину с места (см)	215	210	200	180
8. Прыжки через скакалку (30 сек)	65	60	55	50

Тема 2.2. Гимнастика

Нормативы (девушки)	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла
Поднимание и опускание ног (до прямого угла и обратно) в висе на гимнастической стенке (кол-во раз)	11	8	6	4

Наклон вперед сидя (ноги на ширине плеч прямые) (см)	+18	+15	+11	+5
Акробатическая связка из 5 элементов	Последовательное выполнение, без ошибок, с фиксацией элементов	Пропуск элемента, незначительные ошибки, с фиксацией элементов	Пропуск 2 элементов, незначительные ошибки, без фиксации элементов	Пропуск 2 элементов, значительные ошибки, без фиксации элементов

Нормативы(юноши)	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла
Поднимание и опускание ног (до прямого угла и обратно) в вися на гимнастической стенке	15	10	8	4
Наклон вперед сидя (ноги на ширине плеч прямые)	+11	+9	+7	+3
Акробатическая связка из 5 элементов	Последовательное выполнение, без ошибок, с фиксацией элементов	Пропуск 1 элемента, незначительные ошибки, с фиксацией элементов	Пропуск 2 элементов, незначительные ошибки, без фиксации элементов	Пропуск 2 элементов, значительные ошибки, без фиксации элементов

Тема 2.3. Баскетбол

Нормативы (юноши (девушки))	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла
Штрафные броски в баскетболе с линии штрафного броска (кол-во попаданий из 10 бросков)	5	4	3	1
Ведение мяча от лицевой линии и обратно с изменением направления движения с последующим броском в кольцо с двух шагов; с одной попыткой подбора у каждого из 2-х колец и броском (кол-во	27 (30)	30 (35)	35 (40)	40 (45)

сек; с добавлением 2 сек за каждое двойное ведение)				
Ведение мяча скоростное (челночное) со сменой рук переводом через пол при развороте: 1 этап: от лицевой линии до первой линии нападения и обратно до лицевой; 2 этап: от лицевой линии до центральной линии и обратно до линии нападения; 3 этап: от первой линии нападения до второй линии нападения (кол- во сек; с добавлением 2 сек за каждое двойное ведение)	20 (25)	21 (30)	22 (35)	24 (40)

Тема 2.4. Легкая атлетика

Нормативы (девушки)	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла
1. Бег 100 м (сек)	15.4	15.7	16.7	17.6
2. Бег 500 м (мин, сек)	1.55	1.50	2.10	2.40
3. Бег 2000 м (без учета времени)	----	-----	-----	-----
4. Прыжки в длину с места (см)	175	170	160	150
5. Многоскоки (кол- во метров за 8 прыжков)	16	15	11	8

Нормативы (юноши)	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла
1. Бег 100 м (сек)	14.5	15.2	15.8	16.2
2. Бег 1000 м (мин, сек)	3.50	4.00	4.15	5.00
3. Бег 2000 м (без учета времени)	----	-----	-----	-----
4. Прыжки в длину с места (см)	215	210	200	180
5. Многоскоки (кол- во метров за 8 прыжков)	18	16	14	10

Тема 2.5. Кроссовая подготовка

Нормативы (девушки)	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла
1. Бег 500 м (мин, сек)	1.55	1.50	2.10	2.40

2. Бег 1000 м (мин, сек)	4.30	4.50	5.00	5.30
3. Бег 2000 м (без учета времени)	----	-----	-----	-----

Нормативы (юноши)	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла
1. Бег 1000 м (мин, сек)	3.50	4.00	4.15	5.00
2. Бег 1500 м (мин, сек)	5.30	5.50	6.00	6.30
3. Бег 2000 м (без учета времени)	----	-----	-----	-----

Тема 2.6. Волейбол

Нормативы (юноши и девушки)	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла
Верхняя и нижняя передача волейбольного мяча над собой (кол-во раз)	20	18	16	13
Верхняя и нижняя передача волейбольного мяча в парах (кол-во раз)	20	18	16	13
Прямая верхняя подача в поле противника (кол-во попаданий из 10 подач)	6	4	3	1
Прямая нижняя подача в поле противника (кол-во попаданий из 10 подач)	6	4	3	1

3.5. Тесты

Тема 1.1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО

1. Наиболее важным слагаемым здорового образа жизни является:
 - а) двигательный режим;
 - б) рациональное питание;
 - в) личная и общественная гигиена; г) закаливание организма.
2. Умственную работу следует прерывать физкультурными паузами через каждые:
 - а) 25 – 30 мин;
 - б) 40 – 45 мин;
 - в) 55 – 60 мин;
 - г) 70 – 75 мин.
3. Какие элементы включает в себя здоровый образ жизни:
 - а) активный отдых; закаливание организма; раздельное питание; гигиена труда; гармонизация психоэмоциональных взаимоотношений;

б) двигательный режим; закаливание организма; рациональное питание; гигиена труда и отдыха; личная и общественная гигиена; гармонизация психоэмоциональных взаимоотношений;

в) двигательный режим; молочное питание; гигиена труда и отдыха; личная и общественная гигиена; гармонизация психоэмоциональных взаимоотношений;

г) двигательный режим; закаливание организма; вегетарианское питание; гигиена тела; гармонизация психоэмоциональных взаимоотношений

4. Укажите последовательно, от каких факторов, прежде всего, зависит здоровье человека:

1) деятельность учреждений здравоохранения;

2) наследственности;

3) состояние окружающей среды;

4) условия и образ жизни.

а) 1, 2, 3, 4;

б) 2, 4, 1, 3;

в) 4, 3, 2, 1;

г) 3, 1, 4, 2.

5. Работа мышц благотворно действует, прежде всего: а) в целом на весь организм;

б) преимущественно на суставы;

в) на соединительно-тканые структуры опорно-двигательного аппарата;

г) преимущественно на нервные «стволы», иннервирующие мышцы.

6. Абу-Али ИбнСина (Авицена) в книге «Канон врачебной науки» в главе «Сохранение здоровья» указал, что главным для сохранения здоровья является:

а) режим сна;

б) режим питания;

в) спортивный режим; г) двигательный режим.

7. Установите последовательность действий первой помощи при ранах – 1) ввести противостолбнячную сыворотку; 2) доставить пострадавшего в лечебное учреждение; 3) обработать края раны перекисью водорода; 4) остановить кровотечение; 5) поднять поврежденную часть тела выше туловища:

а) 1, 2, 3, 4, 5.

б) 4, 3, 5, 2, 1.

в) 2, 3, 4, 4, 1.

г) 5, 4, 2, 1, 3.

8. Укажите уровень частоты сердечных сокращений у здорового человека:

а) 60 – 80 уд./мин.;

б) 72 – 80 уд./мин.;

в) 80 – 85 уд./мин.;

г) 85 – 90 уд./мин.

9. Признаки наркотического отравления:

а) повышение мышечного тонуса, сужение зрачков, ослабление их реакции на свет, покраснение кожи;

б) тошнота и рвота, головокружение, кровотечение из носа, кашель, насморк;

в) горечь во рту, беспричинный смех, пожелтение кожи.

10. В соответствии с состоянием здоровья, физическим развитием, уровнем физической подготовленности, все школьники распределяются на следующие медицинские группы:

а) основную, подготовительную, специальную; б) слабую, среднюю, сильную;

в) без отклонений в состоянии здоровья, с отклонениями в состоянии здоровья;

г) оздоровительную, физкультурную, спортивную.

11. Для предупреждения развития плоскостопия надо соблюдать следующие профилактические меры:

а) не носить слишком тесную обувь, обувь на высоком каблуке или на плоской подошве;

б) для уменьшения деформации свода стопы пользоваться супинаторами, постоянно выполнять корригирующие упражнения, укрепляющие мышцы стопы и голени;

в) выполнять общеразвивающие упражнения, упражнения для нижних конечностей;

г) все перечисленные.

12. С какой целью планируют режим дня:

а) с целью организации рационального режима питания;

б) с целью четкой организации текущих дел, их выполнения в установленные сроки;

в) с целью высвобождения времени на отдых и снятия нервных напряжений;

г) с целью поддержания высокого уровня работоспособности организма.

13. Оздоровительный эффект в занятиях с учащимися подросткового возраста достигается с помощью:

а) упражнений аэробной направленности средней и большой интенсивности;

б) изменения количества повторений одного и того же упражнения;

в) проведения занятий на обычной, увеличенной и уменьшенной площади;

г) упражнений с интенсивностью выше порога анаэробного обмена.

14. Группа, которая состоит из учащихся, имеющих отклонения в состоянии здоровья, при которых противопоказаны повышенные физические нагрузки, называется:

- а) специальной медицинской группой;
- б) оздоровительной медицинской группой; в) группой лечебной физической культуры; г) группой здоровья.

15. При проведении закаливающих процедур нужно придерживаться основных принципов закаливания. Определите, какие? 1. принципа систематичности, 2. принципа разнообразности, 3. принципа постепенности, 4. принципа активности, 5. принципа индивидуальности: а) 2, 4, 5;

б) 1, 2, 4;

в) 3, 4, 5;

г) 1, 3, 5.

16. Выполнение физических упражнений оказывает существенное влияние:

а) на рост волос, рост ногтей, плоскостопие, форму ног;

б) на дыхание, сердцебиение, лабильность нервной системы, осанку, на нарушение обмена веществ в организме;

в) на внешнее дыхание, вентиляция воздуха в легких, на обмен в легких кислорода и углекислоты между и воздухом и кровью, на использование кислорода тканями организма;

г) на внешнее дыхание, вентиляция воздуха в легких, на нарушение обмена веществ в организме, конституцию организма.

17. К основным типам телосложения относятся: а) недостаточный, достаточный, большой;

б) легкий, средний, тяжелый;

в) астенический, нормастенический, гиперстенический; г) астенический, суперстенический, мегастенический.

18. Группа, которая состоит из учащихся, имеющих отклонения в состоянии здоровья, при которых противопоказаны повышенные физические нагрузки, называется:

а) специальной медицинской группой;

б) оздоровительной медицинской группой; в) группой лечебной физической культуры; г) группой здоровья.

19. Что понимается под закаливанием:

а) купание в холодной воде и хождение босиком;

б) сочетание воздушных и солнечных ванн с гимнастикой и подвижными играми;

в) укрепление здоровья;

г) приспособление организма к воздействию внешней среды.

20. Чем регламентируются гигиенические нормы и требования: а) распоряжением директора школы;

б) специальными санитарно-гигиеническими правилами (нормами) - СанПИН;

в) инструкцией учителя физической культуры (тренера); г) учебной программой.

Критерии оценки:

«Отлично» - студент правильно ответил минимум на 80% вопросов теста.

«Хорошо» - студент правильно ответил на 70% вопросов теста.

«Удовлетворительно» - студент правильно ответил на 60% вопросов

«Неудовлетворительно» - студент правильно ответил на менее чем 50% вопросов теста.

4. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

Критерии формирования накопительной оценки, дифференцированного зачета:

Студенты, освобожденные по состоянию здоровья от практических занятий, осваивают теоретический и учебно-методический материал, готовят рефераты, выполняют презентации по темам.

Все нормативы по физической культуре студенты сдают в зависимости от группы здоровья, диагноза заболевания (студенты имеют ограничения и освобождения от сдачи нормативов по рекомендациям медицинских учреждений).

Уровень подготовленности при выполнении нормативов влияет на формирование накопительной оценки дифференцированного зачета, в комплексе с учетом группы здоровья студента, мотивации, освоения технических навыков и упражнений, выполнения теоретических заданий.

Итоговый тест

1. Дайте определение физической культуры:

- а) Физическая культура удовлетворяет биологические потребности;
- б) Физическая культура – средство отдыха;
- в) *Физическая культура – специфический процесс и результат человеческой деятельности, средство и способ физического совершенствования личности;*
- г) Физическая культура – средство физической подготовки.

2. Самоконтроль и учет при проведении самостоятельных занятий могут быть представлены в виде количественных показателей:

- а) частота сердечных сокращений;
- б) результаты выполнения тестов;
- в) тренировочные нагрузки;
- г) *все вместе.*

3. Что такое закаливание?

- а). *Повышение устойчивости организма к факторам среды, путем систематического их воздействия на организм.*
- б). Длительное пребывание на холоде, с целью привыкания к низким температурам
- в). Перечень процедур для воздействия на организм холода
- г). Купание в зимнее время

4. Пульс у взрослого нетренированного человека в состоянии покоя составляет:

- а) 60–90 уд./мин.;
- б) 90–150 уд./мин.;
- в) 150–170 уд./мин.;

г) 170–200 уд./мин.

5. Наиболее распространенные средства самостоятельных занятий - это:

- а) бокс;
- б) ходьба и бег;
- в) спортивная гимнастика;
- г) единоборства.

6. Выберите правильное распределение перечисленных ниже упражнений в занятии по общей физической подготовке (ОФП).

1. ходьба или спокойный бег в чередовании с «дыхательными» упражнениями.

2. упражнения, постепенно включающие в работу все большее количество мышечных групп.

3. упражнения «на выносливость».

4. упражнения «на быстроту и гибкость».

5. упражнения «на силу».

6. дыхательные упражнения.

а) 1,2,5,4,3,6;; б) 6,2,3,1,4,5; в) 2, 6,4,5,3,1 г) 2,1,3,4,5,6

7. Что такое здоровый образ жизни?

а). Перечень мероприятий, направленных на сохранение и укрепление здоровья

б). Лечебно-физкультурный оздоровительный комплекс

в). *Индивидуальная система поведения, направленная на сохранение и укрепление здоровья*

г) Отсутствие болезней.

8. Прикладная сторона физического воспитания отражена в принципе:

а) *связи физического воспитания с трудовой и оборонной практикой;*

б) всестороннего развития личности;

в) оздоровительной направленности;

г) здорового образа жизни.

9. Что такое личная гигиена?

а) перечень правил для предотвращения инфекционных заболеваний.

б) *совокупность гигиенических правил, выполнение которых способствует сохранению и укреплению здоровья.*

в) правила ухода за телом, кожей, зубами.

г) выполнение медицинских мероприятий по профилактике заболеваний.

10. Назовите основные двигательные качества?

а) умение играть в спортивные игры, бегать и выполнять гимнастические упражнения.

б) количество движений в единицу времени, максимальная амплитуда движений, мышечная сила.

в) *гибкость, выносливость, быстрота, сила, ловкость.*

г) состояние мышц, выражающая их готовность к выполнению движений.

11. Процесс психофизической подготовки к будущей профессиональной деятельности называется:

- а) профессиональная подготовка;
- б) профессионально-прикладная подготовка;
- в) *профессионально-прикладная физическая подготовка;*
- г) спортивно – техническая подготовка.

12. Целью ППФП является:

а) повышение устойчивости организма к внешним воздействиям условий

труда;

б) содействие формированию физической культуры личности;

в) достижение психофизической готовности человека к успешной профессиональной деятельности;

г) *все вышеперечисленное.*

13. Что такое двигательная активность?

а) количество движений, необходимых для работы организма.

б) *занятие физической культурой и спортом.*

в) выполнение каких-либо движений в повседневной деятельности.

г) любая мышечная активность, обеспечивающая оптимальную работу организма и хорошее самочувствие.

14. Регулярные наблюдения за состоянием своего здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью и их изменения под влиянием регулярных занятий упражнениями и спортом называются:

а) самонаблюдение;

б) *самоконтроль;*

в) самочувствие;

г) *все вышеперечисленное.*

15. Укажите, какая последовательность в комплексе утренней гигиенической гимнастики должна выполняться (используя перечисленные ниже упражнения).

1. Прыжки и бег

2. Потягивания.

3. Упражнения для мышц ног

4. Упражнения для мышц туловища

5. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса

6. Дыхательные упражнения, спокойная ходьба

а) 1,2,3,4,5,6, ; б) 3,5,1,4,2,6; в) 2,5,4,3,1,6; г) 6,4,1,3,2,5.

16. Недостаток двигательной активности людей называется:

а) гипертонией

б) гипердинамией

в) *гиподинамией*

г) гипотонией

17. Под гибкостью как физическим качеством понимается...

а) комплекс морфофункциональных свойств опорно-двигательного аппарата человека, определяющий глубину наклона;

б) *способность выполнять движения с большой амплитудой за счет мышечных напряжений;*

в) комплекс физических свойств двигательного аппарата, определяющих подвижность его звеньев.

г) эластичность мышц и связок.

18. Под выносливостью как физическим качеством понимается...

а) комплекс психофизических свойств человека, обуславливающий возможность выполнять разнообразные физические нагрузки;

б) комплекс психофизических свойств человека, определяющих способность противостоять утомлению;

в) *способность длительно совершать физическую работу, практически не снижая её интенсивности;*

г) способность сохранять заданные параметры работы.

19. Если частота сердечных сокращений после выполнения упражнения восстанавливается до уровня, который был в начале занятия, за 60 секунд, то это свидетельствует, что нагрузка...

а) *мала и ее следует увеличить;*

б) переносится организмом относительно легко;

в) достаточно большая, но ее можно повторить;

г) чрезмерная и ее надо уменьшить.

20. Что относится к основным составляющим здорового образа жизни ?

а) рациональное использование свободного времени; организация сна; режим питания; контроль врачей; выполнение требований санитарии, гигиены, закаливания.

б) *режим учебы и отдыха; организация сна; режим питания; организация двигательной активности; выполнение требований гигиены, закаливания; профилактика вредных привычек.*

в) режим работы и отдыха; организация сна; режим питания; занятия спортом; выполнение требований санитарии, профилактика вредных привычек.

21. Физическая культура представляет собой...

а) учебный предмет;

б) выполнение упражнений;

в) процесс совершенствования возможностей человека;

г) *часть человеческой культуры.*

22. Физическими упражнениями называются...

а) двигательные действия, с помощью которых развивают физические качества и укрепляют здоровье;

б) *двигательные действия, дозируемые по величине нагрузки и продолжительности выполнения;*

в) движения, выполняемые на уроках физической культуры и во время утренней гимнастики;

г) формы двигательных действий, способствующие решению задач физического воспитания.

23. Интенсивность выполнения упражнений можно определить по частоте сердечных сокращений. Укажите, какую частоту пульса вызывает большая интенсивность упражнений:

- а) 120 — 130 ударов в минуту;
- б) 130 — 140 ударов в минуту;
- в) 140 — 150 ударов в минуту;
- г) свыше 150 ударов в минуту.

24. Основой, фундаментом ППФП студентов любой специальности являются:

- а) занятия легкой атлетикой;
- б) занятия лыжной подготовкой;
- в) *общая физическая подготовка;*
- г) специальная физическая подготовка.

25. Среди факторов риска для здоровья ставится на первое место:

- а) перегруженность учебно-профессиональными и домашними обязанностями;
- б) конфликты с окружающими;
- в) *злоупотребление алкоголем;*
- г) несоблюдение режима дня.

26. К показателям физической подготовленности относятся:

- а) *сила, быстрота, выносливость;*
- б) рост, вес, окружность грудной клетки;
- в) артериальное давление, пульс;
- г) частота сердечных сокращений, частота дыхания.

27. Бег на длинные дистанции развивает:

- а) гибкость;
- б) ловкость;
- в) быстроту;
- г) *выносливость.*

28. Назовите питательные вещества, имеющие энергетическую ценность?

- а). Белки, жиры, углеводы и минеральные соли.
- б). Вода, белки, жиры и углеводы.
- в). Белки, жиры, углеводы.
- г). *Жиры и углеводы.*

29. Под общей физической подготовкой (ОФП) понимают тренировочный процесс, направленный:

- а) на формирование правильной осанки;
- б) на гармоническое развитие человека;
- в) *на всестороннее развитие физических качеств;*
- г) на достижение высоких спортивных результатов.

30. Динамометр служит для измерения показателей:

- а) роста;
- б) жизненной емкости легких;
- в) силы воли;
- г) *силы кисти.*

Критерии оценки:

«Отлично» - студент правильно ответил минимум на 80% вопросов теста.

«Хорошо» - студент правильно ответил на 70% вопросов теста.

«Удовлетворительно» - студент правильно ответил на 60% вопросов

«Неудовлетворительно» - студент правильно ответил на менее чем 50% вопросов теста.