

**ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ  
«ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ ЭКОНОМИКИ И ПРАВА»  
ПО АНО ПКЭИП**

**Утверждаю:**

Директор ПО АНО ПКЭИП

\_\_\_\_\_ Л.Д. Джавадова

Протокол № \_\_\_\_\_ от «\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2023г.

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ  
по дисциплине социально-гуманитарного цикла  
СГЦ. 04 «Физическая культура»**

**для специальности:**

44.02.02 Преподавание в начальных классах

**квалификация:**

учитель начальных классов с дополнительной подготовкой

г. Дербент

Фонд оценочных средств (далее - ФОС) по данной учебной дисциплине разработан в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования (далее ФГОС СПО) и учетом Профессионального стандарта.

Фонд оценочных средств по оценке результатов освоения данной учебной дисциплины представляет собой совокупность комплектов оценочных средств, предназначенных для оценки уровня достижения обучающимся установленных результатов обучения.

Настоящий Фонд оценочных средств является неотъемлемым приложением к рабочей программе данной учебной дисциплины.

На данный Фонд оценочных средств распространяются все реквизиты и материалы, утвержденные и представленные в РП по данной учебной дисциплине.

**Организация-разработчик:** Профессиональная образовательная автономная некоммерческая организация «Педагогический колледж экономики и права».

# І. ПАСПОРТ ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

## 1. Область применения

ФОС предназначен для проверки результатов освоения, контроля и оценки образовательных достижений студентов, освоивших программу СГЦ. 04 Физическая культура.

ФОС является неотъемлемой частью общеобразовательного цикла Основной образовательной программы СПО по специальности 44.02.02 Преподавание в начальных классах и предназначен для контроля и оценки образовательных достижений обучающихся (в т.ч. по самостоятельной работе студентов), освоивших программу данной СГЦ. 04 Физическая культура.

Целью ФОС является установление соответствия уровня подготовки обучающихся требованиям ФГОС СПО.

Задачи ФОС заключаются в контроле и оценке входных, текущих, промежуточных и остаточных знаний студента на соответствие их компетенциям, предусмотренным в рабочей программе СГЦ. 04 Физическая культура.

ФОС включают контрольные материалы для проведения промежуточной аттестации в форме зачета/экзамена по СГЦ. 04 Физическая культура.

## 2. Объекты оценивания – результаты освоения

ФОС позволяет оценить результаты освоения СГЦ. 04 Физическая культура в соответствии с ФГОС СПО по специальности 44.02.02 Преподавание в начальных классах и рабочей программой СГЦ. 04 Физическая культура, а также - достижение студентами следующих результатов:

*личностных:*

<b>Личностные результаты</b> ( <i>дескрипторы</i> )	<b>Код личностных результатов</b>
Осознающий себя гражданином и защитником великой страны	<b>ЛР 1</b>
Проявляющий активную гражданскую позицию, демонстрирующий приверженность принципам честности, порядочности, открытости, экономически активный и участвующий в студенческом и территориальном самоуправлении, в том числе на условиях добровольчества, продуктивно взаимодействующий и участвующий в деятельности общественных организаций	<b>ЛР 2</b>
Соблюдающий нормы правопорядка, следующий идеалам гражданского общества, обеспечения безопасности, прав и свобод граждан России. Лояльный к установкам и проявлениям представителей субкультур, отличающий их от групп с деструктивным и девиантным поведением. Демонстрирующий неприятие и предупреждающий социально опасное поведение окружающих	<b>ЛР 3</b>
Проявляющий и демонстрирующий уважение к людям труда,	<b>ЛР 4</b>

осознающий ценность собственного труда. Стремящийся к формированию в сетевой среде лично и профессионального конструктивного «цифрового следа»	
Демонстрирующий приверженность к родной культуре, исторической памяти на основе любви к Родине, родному народу, малой родине, принятию традиционных ценностей многонационального народа России	<b>ЛР 5</b>
Проявляющий уважение к людям старшего поколения и готовность к участию в социальной поддержке и волонтерских движениях	<b>ЛР 6</b>
Осознающий приоритетную ценность личности человека; уважающий собственную и чужую уникальность в различных ситуациях, во всех формах и видах деятельности.	<b>ЛР 7</b>
Проявляющий и демонстрирующий уважение к представителям различных этнокультурных, социальных, конфессиональных и иных групп. Сопричастный к сохранению, преумножению и трансляции культурных традиций и ценностей многонационального <u>российского государства</u>	<b>ЛР 8</b>
Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно-сложных или стремительно меняющихся ситуациях	<b>ЛР 9</b>
Заботящийся о защите окружающей среды, собственной и чужой безопасности, в том числе цифровой	<b>ЛР 10</b>
Проявляющий уважение к эстетическим ценностям, обладающий основами эстетической культуры	<b>ЛР 11</b>
Принимающий семейные ценности, готовый к созданию семьи и воспитанию детей; демонстрирующий неприятие насилия в семье, ухода от родительской ответственности, отказа от отношений со своими детьми и их финансового содержания	<b>ЛР 12</b>
<b>Личностные результаты реализации программы воспитания, определенные отраслевыми требованиями к деловым качествам личности</b>	
Принимающий и транслирующий ценность детства как особого периода жизни человека, проявляющий уважение к детям, защищающий достоинство и интересы обучающихся, демонстрирующий готовность к проектированию безопасной и психологически комфортной образовательной среды, в том числе цифровой.	<b>ЛР 13</b>
Стремящийся находить и демонстрировать ценностный аспект учебного знания и информации и обеспечивать его понимание и переживание обучающимися	<b>ЛР 14</b>
Признающий ценности непрерывного образования, необходимость	<b>ЛР 15</b>

постоянного совершенствования и саморазвития; управляющий собственным профессиональным развитием, рефлексивно оценивающий собственный жизненный и профессиональный опыт	
Демонстрирующий готовность к профессиональной коммуникации, толерантному общению; способность вести диалог с обучающимися, родителями (законными представителями) обучающихся, другими педагогическими работниками и специалистами, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения.	<b>ЛР 16</b>
Проявляющий ценностное отношение к культуре и искусству, к культуре речи и культуре поведения, к красоте и гармонии, готовность транслировать эстетические ценности своим воспитанникам	<b>ЛР 17</b>

*Комплекс примерных критериев оценки личностных результатов обучающихся:*

- демонстрация интереса к будущей профессии;
- оценка собственного продвижения, личностного развития;
- положительная динамика в организации собственной учебной деятельности по результатам самооценки, самоанализа и коррекции ее результатов;
- ответственность за результат учебной деятельности и подготовки к профессиональной деятельности;
- проявление высокопрофессиональной трудовой активности;
- участие в исследовательской и проектной работе;
- участие в конкурсах профессионального мастерства, олимпиадах по профессии, викторинах, в предметных неделях;
- соблюдение этических норм общения при взаимодействии с обучающимися, преподавателями, мастерами и руководителями практики;
- конструктивное взаимодействие в учебном коллективе/бригаде;
- демонстрация навыков межличностного делового общения, социального имиджа;
- готовность к общению и взаимодействию с людьми самого разного статуса, этнической, религиозной принадлежности и в многообразных обстоятельствах;
- сформированность гражданской позиции; участие в волонтерском движении;
- проявление мировоззренческих установок на готовность молодых людей к работе на благо Отечества;
- проявление правовой активности и навыков правомерного поведения, уважения к Закону;
- отсутствие фактов проявления идеологии терроризма и экстремизма среди обучающихся;
- отсутствие социальных конфликтов среди обучающихся, основанных на межнациональной, межрелигиозной почве;
- участие в реализации просветительских программ, поисковых, археологических, военно-исторических, краеведческих отрядах и молодежных объединениях;

- добровольческие инициативы по поддержке инвалидов и престарелых граждан;
- проявление экологической культуры, бережного отношения к родной земле, природным богатствам России и мира;
- демонстрация умений и навыков разумного природопользования, нетерпимого отношения к действиям, приносящим вред экологии;
- демонстрация навыков здорового образа жизни и высокий уровень культуры здоровья обучающихся;
- проявление культуры потребления информации, умений и навыков пользования компьютерной техникой, навыков отбора и критического анализа информации, умения ориентироваться в информационном пространстве;
- участие в конкурсах профессионального мастерства и в командных проектах;
- проявление экономической и финансовой культуры, экономической грамотности, а также собственной адекватной позиции по отношению к социально-экономической действительности.

***метапредметных:***

- способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;
- готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;
- освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебнометодических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;
- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;
- формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;
- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;

***предметных:***

- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

– владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

**Требования к результатам освоения СГЦ. 04 Физическая культура в соответствии с ФГОС СПО по специальности - следующие:**

**Общие компетенции (ОК):**

Выпускник, освоивший образовательную программу, должен обладать следующими общими компетенциями (далее - ОК):

- **ОК 01.** Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам;
- **ОК 02.** Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности;
- **ОК 03.** Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях;
- **ОК 04.** Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;
- **ОК 05.** Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке Российской Федерации с учетом особенностей социального и культурного контекста;
- **ОК 06.** Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения;
- **ОК 07.** Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, применять знания об изменении климата, принципы бережливого производства, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях;
- **ОК 08.** Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности;
- **ОК 09.** Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языках.

**Профессиональные компетенции (ПК):**

Выпускник, освоивший образовательную программу по квалификации «Учитель начальных классов», должен обладать профессиональными компетенциями (далее - ПК), соответствующими видам деятельности, предусмотренными подпунктом «а» пункта 2.4 ФГОС СПО, сформированными в том числе на основе профессиональных стандартов (при наличии), указанных в ПООП:

<b>Виды деятельности</b>	<b>Профессиональные компетенции, соответствующие видам деятельности</b>
1	2
<p>педагогическая деятельность по проектированию, реализации и анализу процесса обучения в начальном общем образовании</p>	<p><b>ПК 1.1.</b> Проектировать процесс обучения на основе федеральных государственных образовательных стандартов, примерных основных образовательных программ начального общего образования.</p> <p><b>ПК 1.2.</b> Организовывать процесс обучения обучающихся в соответствии с санитарными нормами и правилами.</p> <p><b>ПК 1.3.</b> Контролировать и корректировать процесс обучения, оценивать результат обучения обучающихся.</p> <p><b>ПК 1.4.</b> Анализировать процесс и результаты обучения обучающихся.</p> <p><b>ПК 1.5.</b> Выбирать и разрабатывать учебно-методические материалы на основе ФГОС и примерных образовательных программ с учетом типа образовательной организации, особенностей класса/группы и отдельных обучающихся.</p> <p><b>ПК 1.6.</b> Систематизировать и оценивать педагогический опыт и образовательные технологии в области начального общего образования с позиции эффективности их применения в процессе обучения.</p> <p><b>ПК 1.7.</b> Выстраивать траекторию профессионального роста на основе результатов анализа процесса обучения и самоанализа деятельности.</p> <p><b>ПК 1.8.</b> Использовать и апробировать специальные подходы к обучению в целях включения в образовательный процесс всех обучающихся, в том числе с особыми потребностями в образовании: обучающихся, проявивших выдающиеся способности; обучающихся, для которых русский язык не является родным; обучающихся с ограниченными возможностями здоровья</p>
<p>педагогическая деятельность по проектированию, реализации и анализу внеурочной деятельности обучающихся</p>	<p><b>ПК 2.1.</b> Разрабатывать программы внеурочной деятельности на основе требований ФГОС, примерной образовательной программы и с учетом примерных программ внеурочной деятельности и интересов обучающихся и их родителей (законных представителей).</p> <p><b>ПК 2.2.</b> Реализовывать программы внеурочной деятельности в соответствии с санитарными нормами и правилами.</p> <p><b>ПК 2.3.</b> Анализировать результаты внеурочной</p>

	<p>деятельности обучающихся.</p> <p><b>ПК 2.4.</b> Выбирать и разрабатывать учебно-методические материалы для реализации программ внеурочной деятельности.</p> <p><b>ПК 2.5.</b> Систематизировать и оценивать педагогический опыт и образовательные технологии в области начального общего образования с позиции эффективности их применения в организации внеурочной деятельности обучающихся.</p> <p><b>ПК 2.6.</b> Выстраивать траекторию профессионального роста на основе результатов анализа эффективности внеурочной деятельности обучающихся и самоанализа программы воспитания на основе ценностного содержания образовательного процесса</p>
деятельность, в том числе классное руководство	<p><b>ПК 3.2.</b> Анализировать процесс и результаты реализации программы воспитания.</p> <p><b>ПК 3.3.</b> Систематизировать и оценивать педагогический опыт и образовательные технологии в области начального общего образования с позиции эффективности их применения в области воспитания обучающихся.</p> <p><b>ПК 3.4.</b> Выстраивать траекторию профессионального роста на основе результатов анализа эффективности воспитательной деятельности и самоанализа</p> <p><b>ПК 3.5.</b> Осуществлять педагогическое просвещение и сопровождение родителей обучающихся (их законных представителей).</p> <p><b>ПК 3.6.</b> Организовывать взаимодействие с субъектами образовательного процесса для решения задач воспитания (родителями обучающихся (их законными представителями), коллегами, представителями учреждений культуры, спорта, здравоохранения и тому подобное).</p>
преподавание иностранного языка в начальной школе (по выбору)	<p><b>ПК 4.1.</b> Проектировать, организовывать и контролировать процесс изучения иностранного языка в начальных классах на ФГОС, примерных основных образовательных программ начального общего образования</p>
преподавание информатики в начальной школе (по выбору)	<p><b>ПК 4.1.</b> Проектировать, организовывать и контролировать процесс изучения информатики в начальных классах на основе ФГОС, примерных основных образовательных программ начального общего образования</p>
преподавание	<p><b>ПК 4.1.</b> Проектировать, организовывать и</p>

дисциплин художественно-эстетического цикла в начальной школе (по выбору)	контролировать процесс изучения дисциплин художественно-эстетического цикла в начальной школе на основе ФГОС, примерных основных образовательных программ начального общего образования
---	---

### 3. Формы контроля и оценки результатов освоения

Контроль и оценка результатов освоения – это выявление, измерение и оценивание знаний, умений и формирующихся общих и профессиональных компетенций в рамках освоения СГЦ. 04 Физическая культура.

В соответствии с учебным планом, ФГОС СПО по специальности 44.02.02 Преподавание в начальных классах и рабочей программой СГЦ. 04 Физическая культура предусматривается текущий и промежуточный контроль результатов освоения.

#### 3.1. Формы текущего контроля

Текущий контроль успеваемости представляет собой проверку усвоения учебного материала, регулярно осуществляемую на протяжении курса обучения.

Текущий контроль результатов освоения СГЦ. 04 Физическая культура в соответствии с рабочей программой и тематическим планом происходит при использовании следующих форм контроля:

- выполнение практических работ,
- проверка выполнения самостоятельной работы студентов,
- проверка выполнения контрольных работ.

Во время проведения учебных занятий дополнительно используются следующие формы текущего контроля – устный опрос, выполнение упражнений.

#### **Выполнение практических работ.**

Практические работы проводятся с целью усвоения и закрепления практических умений и знаний, овладения профессиональными компетенциями. В ходе практической работы студенты приобретают умения, предусмотренные рабочей программой СГЦ. 04 Физическая культура, учатся анализировать полученные результаты и делать выводы, опираясь на теоретические знания.

#### **Список практических работ (сдача контрольных нормативов):**

Контрольный норматив	Методические указания	Критерии оценивания		
		Оценка	Юноши	Девушки
Спортивная ходьба 1 км	Оценивается: выполнение основ техники спортивной ходьбы: отсутствие фазы полета, постоянный контакт с опорой, интенсивная перекрестная работа рук, прямое колено и постановка ноги на	5	8 мин	8.30 мин
		4	8.30 мин	9.00мин
		3	9 мин	9.30мин
		2	Более 15мин, , или не соблюдении техники.	Более 15мин, , или не соблюдении техники.

	опору с пятки.			
Бег 30м	Оценивается правильность положения низкого старта, техника стартовых шагов, бег по дистанции, техника финиша, общая техника бега	5	4,5 сек	5.0сек
		4	5.0 сек	5.5сек
		3	5.1сек и более	6.0сек и более
		2	при не соблюдении техники.	не соблюдении техники.
Бег 30м с ходу	Оценивается техника стартовых шагов, бег по дистанции, техника финиша, общая техника бега.	5	4.0 сек и менее	4,5 сек
		4	4.5	5.0сек
		3	5.0сек и более	5,5 сек и более
		2	при не соблюдении техники.	При не соблюдении техники.
Бег 100м	Оценивается правильность положения низкого старта, техника стартовых шагов, бег по дистанции, техника финиша, общая техника бега	5	13,5сек	16.0сек
		4	15.0сек	17.5сек
		3	15.1сек и более	17.6сек и более
		2	при не соблюдении техники.	при не соблюдении техники.
Бег 500м	Оценивается общая техника бега	5		2,30
		4		3,00
		3		3,30 и более
		2		при не соблюдении техники.
Бег 1000м	Оценивается общая техника бега	5	3,30мин	
		4	4мин	
		3	4,1мин и более	
		2	при не соблюдении техники.	
Тест Купера	Разрешается переход на ускоренную ходьбу	5	2400м	1800м
		4	2000м	1600м
		3	1700м и менее	1500м и менее

Прыжок в длину с мета	Оценивается техника прыжка, фазы отталкивания, полета и приземления	5	2,20м	1,90м
		4	2,10м	1,80м
		3	2м и менее	1,70м и менее
		2	При не соблюдении техники.	при не соблюдении техники.
Тройной прыжок в длину с трех шагов	Оценивается правильность выполнения схемы и техники тройного прыжка	5	7,30м	6.00м
		4	7.00м	5,30м
		3	6,30 и менее	5,00 и менее
		2	не соблюдении техники.	при не соблюдении техники.
Прыжок в высоту способом «ножницы»	Оценивается правильность выполнения разбега по дуге, подхода к планке, отталкивания, перехода через планку и приземления.	5	1,20м	1м
		4	1,10м	90см
		3	1м и менее	80см и менее
		2	при не соблюдении техники.	при не соблюдении техники.
Метания облегченного мяча	Оценивается правильность скрестного шага, скоординированность движений рук и ног, финальное усилие кистью, и траектория полета снаряда.	5	40м	25м
		4	35м	20м
		3	30м и менее	18м и менее
		2	При несоблюдении техники	При несоблюдении техники
Наклон из положения стоя на гимнастической лавке	Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается: - сгибание ног в коленях; - фиксация результата пальцами одной руки; - отсутствие фиксации результата в течение 2 секунд.	5	12см	15см
		4	8см	10см
		3	6см и менее	8см и менее
		2	При несоблюдении техники	При несоблюдении техники
Прыжки на скакалке за 1 мин	Засчитываются только прыжки на двух ногах, оценивается техника выполнения и	5	120р	100р
		4	100р	90р
		3	80р и менее	80р и менее
		2	При несоблюдении	При несоблюдении

	скоординированность работы рук и ног		техники	техники
Сгибание разгибание рук в висе на перекладине (у девушек в висе лежа)	Засчитываются при отсутствии: 1) подтягивание рывками или с махами ног (туловища); 2) подбородок не поднялся выше грифа перекладины; 3) отсутствие фиксации на 0,5 секунд исходного положения; 4) разновременное сгибание рук.	5	12р	18р
		4	8р	12р
		3	6р и менее	10р и менее
		2	При несоблюдении техники	При несоблюдении техники
Поднимание и опускание туловища из положения сидя с согнутыми ногами(пресс)	Ошибки, при которых выполнение не засчитывается: - отсутствие касания локтями бедер (коленей); - отсутствие касания лопатками мата; - размыкание пальцев рук «из замка»; - смещение таза (поднимание таза) - изменение прямого угла согнутых ног.	5	50р	40р
		4	40р	30р
		3	39р и менее	29р и менее
		2	При несоблюдении техники	При несоблюдении техники
Гимнастическая связка с элементами акробатики	Оценивается: - правильный порядок выполнения элементов; - плавность перехода из одного элемента в другой; - точность уверенность в движениях, осанка и чистота выполнения	5	Чистое выполнение, все элементы выполнены, порядок соблюден, недочетов нет.	
		4	Незначительные недочеты при полном объеме элементов и правильным их порядком	
		3	Грубые нарушения техники , или не выполнение 1 или 2х элементов.	
		2	Не знание техники и порядка выполнения элементов	
Передачи мяча в волейболе над	Оценивается управление мячом,	5	20 передач без потери мяча	
		4	20 передач с 1,2мя потерями	

собой	техника постановки рук, и синхронность работы ног и рук. Мяч должен отрываться от рук на высоту не менее 1м.	3	20 передач с 3мя и более потерями
		2	При несоблюдении техники
Передачи мяча в парах	Оценивается правильное использование верхней и нижней передачи и их техники	5	20 передач без потери мяча
		4	20 передач с 1,2мя потерями
		3	20 передач с 3мя и более потерями
		2	При несоблюдении техники
Подачи мяча	Подача считается неудачной при: -подаче мяча на свою половину или в аут; -попадании мяча в сетку или в стойки; -подача выполнена броском или другим касанием мяча 2мя руками	5	5 из 5ти подач верные
		4	3-4 подачи верные
		3	2и менее подач верные
		2	При несоблюдении техники

Содержание, этапы проведения и критерии оценивания практических работ представлены в методических указаниях по проведению практических работ.

#### ***Проверка выполнения самостоятельной работы.***

Самостоятельная работа направлена на самостоятельное освоение и закрепление студентами практических умений и знаний, овладение профессиональными компетенциями.

Самостоятельная подготовка студентов по СГЦ. 04 Физическая культура предполагает следующие виды и формы работы:

- Составление опорного конспекта по заданным темам.
- Систематическая проработка учебной и специальной технической литературы.
- Самостоятельное изучение материала и конспектирование лекций по учебной и специальной технической литературе.
- Написание и защита доклада; подготовка к сообщению или беседе на занятии по заданной преподавателем теме.
- Подготовка к контрольным работам.
- Выполнение тестов на самопроверку.
- Написание рефератов по заданной теме.

#### ***Пример заданий самостоятельной работы:***

1. Составление опорного конспекта по заданным темам.
2. Систематическая проработка учебной и специальной литературы.
3. Самостоятельное изучение материала и конспектирование лекций по учебной и специальной технической литературе.

4. Написание и защита доклада; подготовка к сообщению или беседе на занятии по заданной преподавателем теме.
5. Работа со справочной литературой и нормативными материалами.
6. Оформление отчетов по практическим работам, и подготовка к их защите.
7. Подготовка к контрольным работам.
8. Выполнение тестов на самопроверку.
9. Написание рефератов по заданной теме.

*Темы рефератов (докладов, сообщений):*

1. Профилактика вредных привычек средствами физической культуры.
2. Психосоматические заболевания и их профилактика.
3. Режим труда и отдыха – залог долголетия.
4. Здоровье населения России
5. Роль двигательной активности в сохранении и укреплении здоровья.
6. Формирование культуры здоровья студентов СПО.
7. Проблема культуры здоровья современной молодежи.
8. Гиподинамия - проблема современного мира.
9. Роль физической культуры в сохранении психического здоровья студентов.
10. Стресс и здоровье.
11. Физическая культура как фактор здорового образа жизни.
12. Нарциссизм как проблема психического здоровья.
13. Компьютерная зависимость как проблема психического здоровья.
14. Двигательная рекреация и ее роль в организации здорового образа жизни современного человека.
15. Оздоровительное воздействие физических упражнений
16. Рациональное питание как фактор ЗОЖ.
17. Правила личной гигиены.
18. Методические основы закаливания.
19. Здоровый образ жизни и его значение в профессиональной деятельности
20. Здоровый студент – востребованный специалист
21. Физическая культура как средство профилактики заболеваний
22. Оптимальный двигательный режим студента.
23. Развитие физических качеств средствами футбола (на выбор обучающегося).
24. История развития футбола в России.
25. История развития футбола в регионе.
26. Методика судейства в футболе.
27. Техника игры вратаря.
28. Влияние футбола на развитие физических качеств обучающихся.
29. Влияние футбола на всестороннее развитие обучающихся.
30. Развитие физических качеств обучающихся средствами баскетбола (по выбору).
31. История развития баскетбола в России.
32. История развития баскетбола в регионе.
33. Методика судейства в баскетболе.
34. Тактика защиты в игровых ситуациях при игре в баскетбол.
35. Тактика нападения в игровых ситуациях при игре в баскетбол.
36. Влияние баскетбола на развитие физических качеств обучающихся.

37. Влияние баскетбола на всестороннее развитие личности.
38. Самоконтроль функционального состояния организма во время игры в баскетбол.
39. Варианты внеаудиторных занятий физической культурой.
40. Развитие физических качеств обучающихся средствами волейбола (по выбору).
41. История развития волейбола в России.
42. История развития волейбола в регионе.
43. Методика судейства в волейболе.
44. Тактика защиты в игровых ситуациях при игре в волейбол.
45. Тактика нападения в игровых ситуациях при игре в волейбол.
46. Влияние волейбола на развитие физических качеств обучающихся.
47. Влияние волейбола на всестороннее развитие личности.
48. Самоконтроль функционального состояния организма при игре в волейбол.
49. Развитие физических качеств средствами бадминтона (на выбор обучающегося).
50. Бадминтон как средство профилактики профессиональных заболеваний.
51. История развития бадминтона в России.
52. Методика судейства в бадминтоне.
53. Техника игры в бадминтон.
54. Влияние бадминтона на развитие физических качеств обучающихся.
55. Влияние бадминтона на всестороннее развитие обучающихся.
56. Развитие физических качеств средствами тенниса (на выбор обучающегося)
57. Влияние тенниса на развитие физических качеств обучающихся.
58. Влияние тенниса на всестороннее развитие обучающихся.
59. Развитие физических качеств обучающихся средствами хоккея (по выбору).
60. История развития хоккея в России.
61. История развития хоккея в регионе.
62. Методика судейства в хоккее.
63. Тактика защиты в игровых ситуациях при игре в хоккей.
64. Тактика нападения в игровых ситуациях при игре в хоккей.
65. Влияние хоккея на развитие физических качеств обучающихся
66. Влияние хоккея на всестороннее развитие личности.
67. Самоконтроль функционального состояния организма при игре в хоккей.
68. История возникновения лапты.
69. Обучение тактике игры лапта.
70. Лапта и ее разновидности.
71. Развитие физических качеств средствами плавания (на выбор обучающегося).
72. История развития плавания в России.
73. Влияние плавания на развитие физических качеств обучающихся.
74. Влияние плавания на всестороннее развитие обучающихся.

Задания для выполнения самостоятельной работы, методические рекомендации по выполнению и критерии их оценивания представлены в методических рекомендациях по организации и проведению самостоятельной работы студентов.

***Проверка выполнения контрольных работ.***

Контрольная работа проводится с целью контроля усвоения умений и знаний и последующего анализа типичных ошибок и затруднений студентов в конце изучения темы или раздела.

Согласно календарно-тематическому плану СГЦ. 04 Физическая культура предусмотрено проведение контрольных работ, спецификация которых приведена ниже в данном ФОС.

**Контрольная работа 1.** Научно-методические основы формирования физической культуры личности

**Контрольная работа 2.** Учебно-практические основы формирования физической культуры личности

**Контрольная работа 3.** Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)

### **3.2. Форма промежуточной аттестации**

Промежуточная аттестация по СГЦ. 04 Физическая культура – зачет/экзамен, спецификация которого содержится в данном ФОС. Студенты допускаются к сдаче зачета/экзамена при выполнении всех видов самостоятельной работы, практических и контрольных работ, предусмотренных рабочей программой и календарно-тематическим планом СГЦ. 04 Физическая культура.

### **Система оценивания комплекта КИМ текущего контроля и промежуточной аттестации**

Система оценивания каждого вида работ описана в соответствующих методических рекомендациях и в спецификации к контрольным работам и промежуточной аттестации. При оценивании практической и самостоятельной работы студента учитывается следующее:

- качество выполнения практической части работы;
- качество оформления отчета по работе;
- качество устных ответов на вопросы при защите самостоятельной работы.

## **II. КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ И ОЦЕНКИ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ**

### **Тестовые задания для проведения среза знаний по СГЦ. 04 Физическая культура**

#### **1. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ОБЩЕКУЛЬТУРНОЙ И ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКЕ**

##### **ТЕСТ 1**

**1. В каком году появились первые отечественные работы, где встречается термин «физическая культура»?**

- А) 1756;
- Б) 1895;
- В) 1911;
- Г) 1917.

**2. В какой стране зародился термин «физическая культура»?**

- А) Италия;
- Б) Франция;
- В) США и Англия;
- Г) Германия.

**3. Соревновательная деятельность и подготовка к ней – это:**

- А) спорт;
- Б) физическая подготовка;
- В) физическое развитие;
- Г) физическое совершенство.

**4. Что такое физическая рекреация?**

- А) физический отдых;
- Б) восстановление;
- В) двигательная активность;
- Г) спортивная травма.

**5. Какой из перечисленных видов физической культуры является фоновыми?**

- А) базовый;
- Б) рекреативный;
- В) спорт;
- Г) реабилитационный.

**6. Иными словами, двигательная реабилитация – это:**

- А) физическая подготовка;
- Б) восстановление;
- В) отдых;
- Г) физическое развитие.

**7. Какие задачи не решаются в процессе физического воспитания?**

- А) идеологические;
- Б) оздоровительные;
- В) образовательные;
- Г) воспитательные.

**8. Что не входит в структуру физической культуры?**

- А) физическое образование;
- Б) спорт;
- В) физическая рекреация;
- Г) физическое восприятие.

**9. Что отражает эмоциональное отношение к физической культуре?**

- А) психика;
- Б) двигательная активность;
- В) психофизическая активность;
- Г) ценностно-мотивационные компоненты.

## ТЕСТ 2

**1. В какой период времени появился термин «физическая культура»?**

- А) в конце XIX в;
- Б) в середине XVIII в;
- В) в XX в;

Г) в начале XXI в.

**2. 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.

**3. Какой компонент не входит в структуру физического образования?**

- А) спорт;
- Б) СМИ;
- В) двигательная реабилитация;
- Г) физическая рекреация (отдых).

**4. Верно ли утверждение: «...основным этапом в формировании физической культуры личности является образовательный период в жизни человека, т.е. с 5 до 30 лет»?**

- А) верно;
- Б) неверно (7-25).

**5. Недельной нормой двигательной активности студентов являются занятия физическими упражнениями в объеме:**

- А) 4-6 ч;
- Б) 5-7 ч;
- В) 16 ч;
- Г) 10-12 ч.

**6. Соотнесите термин с его верным определением.**

1) Двигательная реабилитация – это...	А) процесс выполнения движений или действий, используемые для развития физических качеств, внутренних органов и систем двигательных навыков.
2) Физическая подготовка – это...	Б) целенаправленный процесс восстановления или компенсации частично или временно утраченных двигательных способностей вследствие заболеваний, травм и др. причин.
3) Физическое развитие – это...	В) процесс изменения форм и функций организма под воздействием естественных условий либо целенаправленного использования специальных физических упражнений.
4) Физические упражнения – это...	Г) вид физического воспитания: развитие и совершенствование двигательных навыков и физических качеств, необходимых в конкретной профессиональной или спортивной деятельности.

**7. Понятие, отражающее прикладную направленность физического воспитания:**

- А) физическое воспитание;
- Б) физическое состояние;

- В) физическая подготовка;
- Г) физическая нагрузка.

**8. Вставьте верное словосочетание на место многоточия: «Студенты, освобожденные по состоянию здоровья от практических занятий на длительный срок, зачисляются в ....»**

- А) специальное учебное отделение 2 (ЛФК);
- Б) основное учебное отделение;
- В) специальное учебное отделение;
- Г) дополнительное учебное отделение.

**9. Процесс психофизической подготовки к будущей профессиональной деятельности называется:**

- А) профессиональная подготовка;
- Б) профессионально-прикладная подготовка;
- В) профессионально-прикладная физическая подготовка;
- Г) спортивно–техническая подготовка.

**Ключи к тестам:**

Тест 1. 1.В 2.В 3.А 4.А 5.Б 6.Б 7.А 8.Г 9.Г

Тест 2. 1.А 2.В 3.Б 4.Б 5.Б 6.Аб, Бг, Вв, Га 7.В 8.А 9.В

## **2. ИСТОРИЯ СТАНОВЛЕНИЯ И РАЗВИТИЯ ОЛИМПЕЙСКОГО ДВИЖЕНИЯ. УНИВЕРСИАДЫ. ИСТОРИЯ КОМПЛЕКСОВ ГТО И БГТО. НОВЫЙ ВСЕРОССИЙСКИЙ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНЫЙ КОМПЛЕКС**

### **ТЕСТ 1**

**1. В чьих песнях впервые упоминаются Олимпийские игры?**

- А) Пиндар;
- Б) Софокл;
- В) Гесиод;
- Г) Архимед.

**2. Где зародились Олимпийские игры?**

- А) Рим;
- Б) Греция;
- В) Египет;
- Г) Персия.

**3. Как звали первого победителя Олимпийских игр, проведенных в 776 г. до н.э.?**

- А) Корэб;
- Б) Диоген;
- В) Ахилл;
- Г) Геракл.

**4. Как часто проводятся Олимпийские игры?**

- А) каждые 4 года;
- Б) каждые 10 лет;
- В) раз в столетие;
- Г) ежегодно.

**5. Имя римского императора, запретившего в 394 г. н.э. Олимпийские игры:**

- А) Феодосий I;
- Б) Константин;
- В) Юлий Цезарь;
- Г) Марк Аврелий.

**6. Где прошли первые современные Олимпийские игры?**

- А) Берлин;
- Б) Мадрид;
- В) Афины;
- Г) Лондон.

**7. В каком году олимпийский факел впервые совершил морское путешествие?**

- А) 1899;
- Б) 1911;
- В) 1948;
- Г) 1990.

**8. В каких годах XX в. не проходили Олимпийские игры? А) 1916, 1940, 1944;**

- Б) 1920, 1940, 1956;
- В) 1916, 1920, 1924;
- Г) 1984, 1988, 1996.

**9. В какой стране проводились зимние Олимпийские игры 2014?**

- А) Россия;
- Б) Китай;
- В) США;
- Г) Германия.

**10. Сколько стран приняло участие в первых современных Олимпийских играх?**

- А) 14;
- Б) 20;
- В) 27;
- Г) 48.

## ТЕСТ 2

**1. Во времена какого бога, согласно древнейшему сказанию, в Древней Греции возникли Олимпийские игры?**

- А) Зевс;
- Б) Кронос;
- В) Аид;
- Г) Афина.

**2. Что позволило узнать нам дату первых в истории Олимпийских игр?**

- А) имена олимпийских победителей – олимпиоников – древние греки выгравировали на мраморных колоннах, установленных вдоль берега реки Алфей;
- Б) записи на глиняных табличках;
- В) заметки из устного творчества современников, передававшиеся из поколения в поколение;
- Г) монумент на площади Олимпии в честь первой Олимпиады.

**3. Какие цели преследовал Пьер де Кубертен, желая возродить Олимпийские игры?**

- А) сближение наций через молодёжь, которая будет соревноваться в спорте, а не сражаться на войне;  
Б) отвлекающий манёвр для осуществления дворцового переворота; В) проведение массового социального эксперимента;  
Г) получение молодёжью достаточного физического обучения, повышение их физической подготовки.

**4. За 100 лет современные Олимпийские игры не были проведены трижды. В какие годы их не было?**

- А) 1898, 1917, 1954;  
Б) 2000, 1996, 1896;  
В) 1916, 1940, 1944;  
Г) 1900, 1979, 1937.

**5. Что с 1932 года должен строить город-организатор Олимпийских игр?**

- А) «олимпийскую деревню»;  
Б) «олимпийскую гору»;  
В) «олимпийский город»;  
Г) ничего.

**6. Каким трём основным целям служит Олимпийская Хартия?**

- А) фиксирует показатели необходимой общей и специальной физической подготовки для участников Олимпийских игр;  
Б) она в качестве основного конституционного инструмента формулирует основополагающие принципы и главные ценности олимпизма;  
В) служит в качестве устава Международного олимпийского комитета;  
Г) определяет основные права и взаимные обязательства трех главных составляющих Олимпийского движения, а также организационных комитетов Олимпийских игр.

**7. На чём основана вся деятельность Олимпийского комитета России, в том числе его плодотворное взаимодействие с общероссийскими спортивными федерациями и территориальными органами управления физической культурой и спортом субъектов РФ?**

- А) устав Олимпийского комитета России;  
Б) постановления Олимпийского собрания;  
В) трудовой кодекс РФ;  
Г) всемирная Олимпийская Хартия.

**8. При активном содействии каких трёх государств удалось организовать первые международные университетские игры в Париже в 1923 году?**

- А) США;  
Б) Англия;  
В) Россия;  
Г) Италия.

**9. Где и когда число участников летней Универсиады достигло рекордных 7805 человек?**

- А) Турин, 1959г.;  
Б) Измир, 2005г.;  
В) Неаполь, 2019г.;

Г) Дэгу, 2003г.

**10. Проводилась ли Всемирная летняя Универсиада в России до Универсиады в Казани в 2013 году?**

А) нет, не проводилась;

Б) да, проводилась в Москве в 1973 году и в Екатеринбурге в 2005 году; В) да, проводилась в Москве в 1973 году;

Г) да, проводилась в Красноярске в 1997 году.

**11. Какие рекорды были поставлены во время Всемирной летней Универсиады 2013 года, прошедшей в Казани?**

А) Казань установила рекорд по количеству видов спорта (26) на Универсиаде;

Б) на торжественной церемонии открытия собралось рекордное для Универсиад количество зрителей – 60 тыс. человек;

В) Российская сборная в Казани поставила абсолютный рекорд универсиад по завоеванию медалей, получив около половины золотых медалей и около четверти всех медалей;

Г) Казань предложила рекордное число дополнительных видов спорта, 13 из которых были утверждены.

**12. Чем отличались комплексы ГТО и БГТО друг от друга в первое время их учреждения?**

А) комплекс БГТО был ступенью для юношей и девушек в возрасте 18-22 лет;

Б) значок БГТО был учрежден только для школьников 14-15 лет; В) отличий не было;

Г) значкист БГТО должен был также уметь провести занятия по одному из видов спорта, знать правила и уметь судить спортивные игры.

**13. Какие две специальные ступени комплекса ГТО были введены в 1965 и 1966 годах?**

А) «Военно-спортивный комплекс» (ВСК);

Б) «Готов к защите Родины» (ГЗР);

В) «Будь готов к труду и обороне» (БГТО);

Г) «Специальный спортивный комплекс для пожилых людей» (ССКПЛ).

**14. Какие задачи поставлены перед обновлённым Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом?**

А) увеличение числа граждан, систематически занимающихся физической культурой и спортом, а также повышение уровня физической подготовленности, продолжительности жизни граждан;

Б) Повышение общего уровня знаний населения о средствах, методах и формах организации самостоятельных занятий, в том числе с использованием современных информационных технологий;

В) Модернизация системы физического воспитания и системы развития массового, детско-юношеского, школьного и студенческого спорта в образовательных организациях, в том числе путем увеличения количества спортивных клубов;

Г) Формирование у населения осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, физическом самосовершенствовании, ведении здорового образа жизни.

**15. Сколько ступеней в обновлённом Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе?**

- А) 5 ступеней;
- Б) 11 ступеней;
- В) 9 ступеней;
- Г) 20 ступеней.

**Ключи к тестам:**

Тест 1. 1.А 2.Б 3.А 4.А 5.А 6.В 7.В 8.А 9.А 10.А

Тест 2. 1.Б 2.А 3.АГ 4.В 5.А 6.БВГ 7.А 8.АБГ 9.Б 10.В 11.АВГ 12.БГ

### **3. СОЦИАЛЬНО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

#### **ТЕСТ 1**

**1. Что является реакцией организма на раздражение, поступающее из внешней или внутренней среды?**

- А) рефлекс;
- Б) инстинкт;
- В) болезнь;
- Г) усталость.

**2. Сколько всего мышц в теле человека? А) больше 1000;**

- Б) 100;
- В) около 400;
- Г) меньше 200.

**3. Какой процент от всего тела составляет мышечная масса среднестатистического здорового человека?**

- А) до 40%;
- Б) около 50%;
- В) 20%;
- Г) свыше 70%.

**4. На сколько видов делятся мышцы?**

- А) 5;
- Б) 10;
- В) 3;
- Г) 4.

**5. Из скольких костей состоит костная система?**

- А) более 200;
- Б) более 300;
- В) около 500;
- Г) 1000.

**6. Кости на 50% состоят из: А) кальция;**

- Б) фосфора;
- В) воды; Г) кислот.

**7. Из скольких позвонков состоит шейный отдел позвоночника?**

- А) 5;
- Б) 7;

В) 10;

Г) 11.

**8. Каков объем крови в теле взрослого человека? А) 4-6 л;**

Б) 5-7 л;

В) 7-8 л;

Г) 8-9 л.

**9. Какой показатель является важной характеристикой дыхательной системы?**

А) ЖЕЛ;

Б) бег; В) вдох;

Г) выдох.

**10. Соотношение кол-ва энергии, поступающей с пищей, и энергии, расходуемой организмом, называется:**

А) энергобаланс;

Б) стагнация;

В) рекреация;

Г) моцион.

## ТЕСТ 2

**1. Что представляет собой организм человека? А) функциональная система аппаратов и систем;**

Б) сложно организованная система тесно связанных элементов;

В) целостная система многочисленных элементов (клеток, тканей, органов, систем);

Г) много элементов, связанных в системе.

**2. Что такое гомеостаз?**

А) обеспечение оптимальных внутренних условий при изменении внешней среды;

Б) подстраивание внешней среды под внутренние ощущения; В) период замедления жизненных процессов и метаболизма; Г) пониженная реакция на окружающий мир.

**3. Что такое рефлекс?**

А) раздражение организма без видимых причин; Б) ответная реакция организма на раздражение;

В) перераспределение ресурсов в экстремальных условиях; Г) терморегуляция в организме.

**4. Виды мышц:**

А) прямая облегающая, поперечно иссеченные и генеральная; Б) сердечная мышца, гладкие, мышцы скелета;

В) большая мышца, сердечная, гладкие;

Г) поперечная большая, поперечная малая, сердечная и мышцы скелета.

**5. Костная система состоит из:**

А) из более 1000 костей, соединённых и пронизанных сосудами; Б) из 300 костей, скрепленных костной тканью и мышцами;

В) из более 150 костей, соединенных клейким секретом и суставами;

Г) из более 200 костей, соединённых с помощью суставов в подвижные сочленения.

**6. Функции крови:**

- А) транспортировка кислорода к клеткам;
- Б) транспортировка питательных веществ;
- В) выполняет регуляторную функцию, осуществляя перенос гормонов;
- Г) перераспределение количества воды.

**7. Дыхательная система это:**

- А) это комплекс физиологических процессов, а также потребление кислорода и выделение углекислого газа тканями живого организма;
- Б) структура в форме пузырька, открывающегося в просвет респираторных бронхиол, составляющих респираторные отделы;
- В) часть сосудистой системы у позвоночных животных, дополняющая сердечно-сосудистую систему;
- Г) совокупность органов, обеспечивающих функцию внешнего дыхания человека.

**8. Обмен веществ состоит в том, что:**

- А) это обмен газов между организмом и внешней средой. Из окружающей среды в организм непрерывно поступает кислород, который потребляется всеми клетками органами и тканями;
- Б) это совокупность процессов потребления воды и солей (электролитов), их всасывания, распределения во внутренних средах и выделения из организма;
- В) из внешней среды в организм поступают разнообразные, богатые потенциальной химической энергией, вещества. В организме они расщепляются на более простые;
- Г) окисление органических соединений и использование освобождающейся при их распаде энергии для генерации электрического потенциала, синтеза АТФ и термогенеза.

**9. Начальным этапом обмена веществ является:**

- А) термогенез;
- Б) перцепция;
- В) рефлексия;
- Г) пищеварение.

**10. Центральную нервную систему (ЦНС) составляют:**

- А) позвоночник, ствольные клетки, спинной мозг и головной;
- Б) головной мозг;
- В) позвоночник, копчик и солнечное сплетение;
- Г) спинной мозг.

**11. Физическое развитие это:**

- А) формирование психических процессов и особенностей личности с помощью воспитания и обучения. Этот процесс осуществляется согласно характеристикам возрастного периода;
- Б) развитие способностей к различным видам художественной деятельности (умения красиво рисовать, сочинять стихи, писать музыку...) интеллектуальный процесс, в результате которого на основе прошлого опыта создается качественно новое знание;
- В) закономерный естественный процесс становления и изменения морфологических и функциональных свойств организма в продолжении индивидуальной жизни;

Г) процесс, включающий в себя намеренную эволюцию личностных качеств, которая заключается в совершенствовании внутреннего мира ради рационального взаимодействия его с внешней средой.

**12. Умение это:**

А) действие, доведённое путём повторения до такой степени совершенствования, при которой оно выполняется правильно, быстро и экономно с высоким количественным и качественным результатом;

Б) выдающиеся способности человека, проявляемые в определённой сфере деятельности, позволяющие на основе принятия нестандартных решений добиваться высоких результатов;

В) специфически-человеческая форма активности, обусловленная наличием сознания;

Г) это действие, основу которого составляет практическое применение полученных знаний, приводящее к успеху конкретной деятельности.

**13. Навык это:**

А) действие, доведённое путём повторения до такой степени совершенствования, при которой оно выполняется правильно, быстро и экономно с высоким количественным и качественным результатом;

Б) целесообразная, сознательная деятельность человека, направленная на удовлетворение потребностей индивида и общества;

В) действие, основу которого составляет практическое применение полученных знаний, приводящее к успеху конкретной деятельности;

Г) выдающиеся способности человека, проявляемые в определённой сфере деятельности, позволяющие на основе принятия нестандартных решений добиваться высоких результатов.

**14. Утомление это:**

А) состояние покоя, либо времяпрепровождение, целью которого является восстановление сил, достижение работоспособного состояния организма; Б) это состояние, которое возникает вследствие работы при недостаточности восстановительных процессов и проявляется в снижении работоспособности, нарушении координации регуляторных механизмов и в ощущении усталости;

В) естественное физиологическое состояние, противоположное состоянию бодрствования, характеризующееся пониженной реакцией на окружающий мир;

Г) является следствием того, что мозг человека, обладая большими компенсаторными возможностями, способен длительное время работать с перегрузкой, не давая знать о своём утомлении, которое мы ощущаем только тогда, когда практически уже наступила фаза переутомления.

**15. Умственное переутомление:**

А) это состояние, которое возникает вследствие работы при недостаточности восстановительных процессов и проявляется в снижении работоспособности, нарушении координации регуляторных механизмов и в ощущении усталости;

Б) состояние, когда паралич мышц наступает до засыпания, или же пробуждение происходит до его спада;

В) является следствием того, что мозг человека, обладая большими компенсаторными возможностями, способен длительное время работать с

перегрузкой, не давая знать о своём утомлении, которое мы ощущаем только тогда, когда практически уже наступила фаза переутомления;

Г) состояние сознания, при котором человек осознаёт, что видит сон, и может в той или иной мере управлять его содержанием.

**Ключи к тестам:**

Тест 1. 1.А 2.В 3.А 4.В 5.А 6.В 7.Б 8.А 9.А 10.А

Тест 2. 1.ВВ 2.А 3.Б 4.Б 5.Г 6.АВВ 7.АГ 8.В 9.Г 10.БГ 11.В 12.Г. 13.А  
14.Б 15.В

#### **4. ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ. РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ОБЕСПЕЧЕНИИ ЗДОРОВЬЯ**

##### **ТЕСТ 1**

**1. Какой фактор не влияет на здоровье и продолжительность жизни человека?**

- А) генетика;
- Б) образ жизни;
- В) здравоохранение;
- Г) образование

**2. Кто автор классификации темпераментов у людей?**

- А) И. Павлов;
- Б) Гиппократ;
- В) Ч. Дарвин;
- Г) И. Ньютон.

**3. Какому темпераменту соответствует слабый тип?**

- А) холерик;
- Б) флегматик;
- В) сангвиник;
- Г) меланхолик.

**4. Сколько часов, как правило, составляет норма монофазного здорового сна?**

- А) около 10;
- Б) около 8;
- В) 12;
- Г) 5-6.

**5. Сколько в среднем ккал составляет суточное потребление энергии у юношей?**

- А) около 2,700;
- Б) больше 3,000;
- В) около 3,500;
- Г) 4,000.

**6. После приема алкоголя сразу наступает фаза возбуждения или:**

- А) эйфория;
- Б) забывание;
- В) амнезия;
- Г) гиперреактивность.

**6. За сколько часов до физических упражнений следует употребить пищу?**

- А) 2-2,5;
- Б) 1-2;
- В) 0,5-1;
- Г) 4-5.

**7. Кто чаще других страдает раком легких?**

- А) курильщики;
- Б) алкоголики;
- В) наркоманы;
- Г) любители фаст-фуда.

**8. Влияет ли физкультурно-спортивная деятельность на культуру межличностного общения?**

- А) да, положительно;
- Б) да, отрицательно;
- В) нет;
- Г) в исключительных случаях.

**9. Главное условие здорового образа жизни:**

- А) общество;
- Б) окружающая среда;
- В) гигиена;
- Г) физическое самовоспитание.

## ТЕСТ 2

**1. Кому принадлежит следующее высказывание: «Жизнь есть способ существования белковых тел...»?**

- А) И.П. Павлову;
- Б) И.М. Сеченову;
- В) Ф. Энгельсу;
- Г) А. Флемингу.

**2. Какие виды здоровья можно выделить?**

- А) физическое, психическое;
- Б) физическое, психическое, нравственное;
- В) физическое, нравственное;
- Г) виды здоровья выделить нельзя.

**3. Какой процент заболеваний обуславливает наследственность?**

- А) около 30%;
- Б) около 60%;
- В) около 20%;
- Г) около 5%.

**4. Сильный уравновешенный инертный темперамент – это...**

- А) холерик;
- Б) сангвиник;
- В) флегматик; Г) меланхолик.

**5. Сколько часов сна являются нормой для среднестатистического студента?**

- А) 10 часов;
- Б) 9 часов;

В) 8 часов;

Г) 6 часов.

**Ключи к тестам:**

Тест 1. 1.Г 2.Б 3.Г 4.Б 5.А 6.А 7.А 8.А 9.А 10.Г

Тест 2. 1.В 2.Б 3.В 4.В 5.В

## **5. ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК СРЕДСТВО ПРОФИЛАКТИКИ И РЕАБИЛИТАЦИИ ПРИ РАЗЛИЧНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЯХ**

### **ТЕСТ 1**

**1. Реабилитация это...**

А) дневной стационар;

Б) комплекс лечебных мероприятий, направленных на восстановление здоровья;

В) способность организма восстанавливаться;

Г) упражнения фитнеса.

**2. Что такое механотерапия?**

А) восстановление функций с помощью трудовых процессов;

Б) восстановление функций с помощью специальных аппаратов;

В) лечебный массаж;

Г) занятия на тренажере.

**2. Корректирующие упражнения...**

А) убирают лишний вес;

Б) уменьшают дефекты осанки;

В) позволяют накачать мышцы;

Г) расслабляют организм.

**3. Для чего выполняются упражнения в равновесии?**

А) для улучшения вестибулярного аппарата;

Б) для растяжки;

В) для исправления осанки;

Г) для лечения дыхательной системы.

**4. Сколько различают основных исходных положения?**

А) 5;

Б) 3;

В) 7;

Г) 10.

**5. Для чего проводится лечебная дозированная ходьба?**

А) для лечения вестибулярного аппарата;

Б) для нормализации походки после травмы; В) для лечения сна;

Г) для улучшения осанки.

**6. Что такое терренкур?**

А) дозированная ходьба;

Б) упражнение на тренажере;

В) дозированное восхождение;

Г) улучшение зрения.

**7. Тахикардия это...**

- А) пониженное кровеносное давление;
- Б) токсикоз;
- В) учащение сердцебиения;
- Г) нехватка кислорода в организме.

**8. Кому противопоказана лечебная физкультура?**

- А) людям в острой стадии заболевания;
- Б) слабослышащим;
- В) астматикам;
- Г) людям с переломами.

**9. Цианоз это...**

- А) признак нарушения кровообращения;Б) болезнь печени;
- В) яд;
- Г) напиток.

## ТЕСТ 2

**1. На каких принципах базируется лечебная физическая культура?**

- А) принципы всестороннего воздействия, прикладности и оздоровительной направленности;
- Б) принципы отсутствия агрессии и верховенстве силы духа;
- В) принципы баланса вдоха и выдоха вдобавок к концентрации на ощущениях тела и сознания;
- Г) принципы осознанного присутствия и отказов от канонов.

**2. Что представляет собой гипокинезия?**

- А) чрезмерные физические нагрузки;
- Б) недостаток кислорода в крови;
- В) недостаточность двигательной активности;Г) утомляемость организма.

**3. За что отвечает гуморальная система?**

- А) регуляция процессов жизнедеятельности в организме, осуществляемых через жидкие среды организма (кровь, лимфу, тканевую жидкость, слюну);
- Б) регуляция деятельности внутренних органов посредством гормонов, выделяемых непосредственно в кровь либо диффундирующих через межклеточное пространство в соседние клетки;
- В) регуляция реакции на изменение условий внутренней и внешней среды;
- Г) процесс защиты биологических структур и процессов организма от инфекций, токсинов и злокачественных клеток;

**4. Что НЕ является механизмом лечебного действия физических упражнений?**

- А) механизм тонизирующего влияния;Б) механизм трофического действия;
- В) механизм формирования компенсаций;
- Г) механизм увеличения гормонов эндокринной системы.

**5. В чем проявляется трофическое действие физических упражнений? А) гибель измененных клеток;**

- Б) нарушение обмена веществ;
- В) активизация обменных процессов;
- Г) расход аденозинтрифосфорной кислоты.

**6. При заболеваниях нарушения функций возмещаются адаптацией поврежденного органа или других систем органов за счет оптимизации регуляторных механизмов или компенсацией. Что такое компенсация?**

- А) это временное или постоянное замещение нарушенных функций;
- Б) формирование психологических блокировок и комплексов;
- В) компенсация физических навыков умственными способностями;
- Г) отсутствие необходимых гормонов для поддержания обмена веществ.

**7. При каких нарушениях формирование компенсаций происходит незамедлительно?**

- А) нарушение функций жизненно важного органа;
- Б) нарушения рН баланса слизистых и желудка;
- В) нарушение газообмена в межклеточной ткани;
- Г) нарушения окислительных процессов.

**8. Что такое реабилитация?**

- А) способность живых организмов со временем восстанавливать поврежденные ткани, а иногда и целые потерянные органы;
- Б) комплекс симптомов, появляющихся при попадании в ткани ядовитых веществ, а также продуцируемых в самих тканях;
- В) изменения в клетках и тканях, зависящие от общего или местного нарушения обмена веществ;
- Г) комплекс лечебных, психологических, педагогических, социальных и трудовых мероприятий, направленных на восстановление здоровья и трудоспособности больного.

**9. Какие три этапа входят в наиболее распространенный процесс реабилитации?**

- А) больница – дневное отделение поликлиники – посещение участкового врача;
- Б) больница – стационарный центр реабилитации или санаторий - поликлиника (санаторий);
- В) больница – домашний уход – периодические осмотры у участкового врача;
- Г) больница – санаторий – домашний уход.

**10. По каким признакам гимнастические упражнения НЕ классифицируются?**

- А) по анатомическому признаку;
- Б) по признаку активности;
- В) по признаку использования гимнастических предметов и снарядов;
- Г) по половому признаку.

**11. Что НЕ является формой лечебной физической культуры?**

- А) утренняя гигиеническая гимнастика;
- Б) кардио-тренировки;
- В) дозированные плавание;
- Г) массовые формы оздоровительной физической культуры.

**12. Что такое терренкур как вид лечебной физкультуры?**

- А) дозированное восхождение;
- Б) умеренные физические нагрузки;
- В) плавание на расстояние;
- Г) неустрашающие силовые нагрузки.

**13. Какой принцип не относится к дидактическим принципам формирования упражнений по ЛФК?**

- А) принцип наглядности обучения;
- Б) принцип доступности выполнения упражнений в зависимости от диагноза;
- В) принцип пассивного участия;
- Г) принцип постепенного повышения нагрузки.

**14. Какой способ помогает корректировать интенсивность физической нагрузки?**

- А) ежедневные физические нагрузки; Б) подбор физических упражнений;
- В) уменьшение числа и амплитуды выполнения упражнения;
- Г) стационарные условия выполнения упражнения.

**15. Что не является типом дыхания во время выполнения лечебной физкультуры?**

- А) брюшное (диафрагмальное) дыхание;
- Б) грудное дыхание;
- В) смешанное дыхание;
- Г) эпителиальное дыхание.

**Ключи к тестам:**

Тест 1. 1.Б 2.Б 3.Б 4.А 5.Б 6.Б 7.В 8.В 9.А 10.А

Тест 2. 1.А 2.В 3.А 4.Г 5.В 6.А 7.А 8.Г 9.Б 10.Г 11.Б 12.А 13.В 14.В

15.Г

## **6. ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ УЧЕБНОГО ТРУДА И ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ. СРЕДСТВА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В РЕГУЛИРОВАНИИ РАБОТОСПОСОБНОСТИ**

### **ТЕСТ 1**

**1. Выберите верное определение психофизиологической характеристики труда.**

- А) потенциальная возможность человека выполнить целесообразную, мотивированную деятельность;
- Б) потеря интереса к работе, мотивации и прекращение деятельности;
- В) изменения состояния систем и функций организма под влиянием определённой трудовой деятельности;
- Г) комплекс субъективных ощущений, сопровождающих развитие состояния утомления.

**2. Что такое работоспособность?**

- А) стремление самостоятельности в отборе знаний с учётом личных интересов и жёсткими рамками учебного плана и учебных программ;
- Б) понимание студентами нормального протекания их учебной деятельности;
- В) трудности, которые сказываются на учебе и психоэмоциональном состоянии студентов;
- Г) потенциальная возможность человека выполнить целесообразную, мотивированную деятельность на заданном уровне эффективности в течение определённого времени.

**3. Чем сопровождается утомление?**

- А) отсутствием хорошо налаженных межличностных отношений;

- Б) формированием профессионального идеала как ориентировочной основы деятельности;
- В) потерей интереса к работе, преобладанием мотивации на прекращение деятельности, негативными эмоциональными реакциями;
- Г) интеграцией личности со студенческой средой, принятием её ценностей, норм, стандартов поведения.

**4. Какие выделяют виды утомления?**

- А) физическое и умственное, острое и хроническое, нервно-эмоциональное и др.;
- Б) лимфатическое, эндокринное, эпителиальное и др.;
- В) возбудимость, проводимость, сократимость, эластичность и др.;
- Г) изотонический, изометрический, ауксотонический вид и др.

**5. Какими признаками характеризуется усталость?**

- А) покраснение лица, головокружения, учащенное сердцебиение, нарушения памяти;
- Б) чувство слабости, вялости, физиологического дискомфорта, нарушением протекания психических процессов;
- В) отвлекаемость внимания и гиперрасторможенность, которая проявляется с первых месяцев жизни;
- Г) изменение массы тела, нарушения работы сердечно-сосудистой системы, нарушения ритма сердца.

**6. Что такое произвольная релаксация?**

- А) расслабление мышц, до этого вовлечённых в различные виды активности, принятие спокойной позы;
- Б) состояние покоя и расслабленности, возникающее вследствие снятия напряжения;
- В) отход ко сну;
- Г) физкультурная пауза.

**7. Какой человеческий орган потребляет до 20% кислорода?**

- А) сердце;
- Б) мозг;
- В) печень;
- Г) кишечник.

**8. Какой период является оптимальным по продолжительности устойчивой работоспособности?**

- А) 30 – 40 минут;
- Б) 1,5 – 3 часа;
- В) 15 – 20 минут;
- Г) 4 – 5 часов.

**9. Какая группа НЕ относится к заболеваниям?**

- А) заболевания периферической нервной системы;
- Б) заболевания опорно-двигательного аппарата;
- В) синдром самозванца, хронической усталости;
- Г) координаторные неврозы.

**10. Какую оптимальную освещённость на рабочем месте выявили физиологическими исследованиями?**

- А) 200 - 3000 люкс;
- Б) 1 – 100 люкс;
- В) 101 – 199 люкс;
- Г) 3000 – 5000 люкс.

**11. Что относится к «малым формам» физической культуры в режиме учебного труда студентов?**

- А) утренняя гигиеническая гимнастика, микропаузы в учебном труде студентов;
- Б) систематический терренкур;
- В) продолжительные дыхательные упражнения;
- Г) смена фокуса внимания с физических упражнений на умственный труд.

**12. Какие аспекты НЕ составляют основу работоспособности?**

- А) состояние сердечно-сосудистой, дыхательной, мышечной, эндокринной и других систем;
- Б) уровень развития выносливости, силы, быстроты движений;
- В) социально-психологическая адаптация;
- Г) специальные знания, умения, навыки.

**13. Какой вид адаптации НЕ играет важную роль становления личности специалиста?**

- А) профессиональная адаптация;
- Б) социально-психологическая адаптация;
- В) дидактическая адаптация;
- Г) физиологическая адаптация.

**14. Какой фактор относится к группе субъективных факторов, влияющих на психофизическое состояние студента?**

- А) возраст;
- Б) состояние здоровья;
- В) продолжительность отдыха;
- Г) уровень знаний.

**15. Что представляет собой дидактическая адаптация?**

- А) повышение уровня психической и интеллектуальной готовности студентов к вузовской специфике обучения;
- Б) идентификация личностных качеств с требованиями профессии и активно положительным отношением к избранной специальности;
- В) интеграция личности со студенческой средой, принятие её ценностей, норм, стандартов поведения;
- Г) процесс внутренней переориентации личности.

## ТЕСТ 2

**1. Укажите правильную психофизиологическую характеристику труда:**

- А) потенциальная возможность человека выполнить какую-либо работу;
- Б) изменение функций организма;
- В) сопряженная характеристика изменения состояния психофизиологических и физиологических систем и функций организма под влиянием трудовой деятельности;
- Г) изменение психофизического состояния человека.

**2. Укажите правильную характеристику утомления:**

- А) чрезмерная нагрузка;

- Б) временное объективное снижение работоспособности под влиянием длительного воздействия нагрузки на организм человека;
- В) постоянное снижение работоспособности человека;
- Г) частичная потеря работоспособности, в связи с физической нагрузкой.

**3. Чем характеризуется релаксация:**

- А) состоянием покоя, расслабленности, снятие напряженности;
- Б) отдых, необходимый для накопления сил;
- В) ощущение внутреннего состояния комфорта или дискомфорта;
- Г) чувство слабости.

**4. Что представляет собой активная учебно-трудовая и познавательная деятельность студентов:**

- А) непрерывный процесс образования;
- Б) сложный процесс в условиях объективно существующих противоречий;
- В) дефицит времени;
- Г) хроническая усталость;

**5. Укажите, в каких аспектах наблюдается снижение умственной работоспособности:**

- А) при заболеваниях ЦНС;
- Б) при нарушении обмена питательных веществ;
- В) при органических заболеваниях головного мозга;
- Г) при расстройстве зрения.

**6. Укажите, где развивается остеохондроз:**

- А) в спинном мозгу человека.
- Б) в мышцах ног;
- В) в глазном яблоке;
- Г) в шейном и поясничном отделе позвоночника;

**7. Укажите внешний признак резкого утомления, наблюдающийся в движении человека:**

- А) точные движения;
- Б) отсутствие интереса;
- В) суетливое движение рук и пальцев;
- Г) частая смена положения.

**8. Укажите правильную характеристику работоспособности:**

- А) способность выполнения конкретной умственной работы в рамках заданного временного лимита;
- Б) способность выполнять любую заданную работу;
- В) специальные знания, умения;
- Г) психофизическое состояние.

**9. Какая патология занимает второе место после сердечнососудистых заболеваний:**

- А) потеря слуха;
- Б) потеря зрения;
- В) потеря сна;
- Г) потеря аппетита.

**10. Укажите правильную характеристику гипокинезии:**

- А) чрезмерная двигательная активность;
- Б) нехватка веса, при большом росте;
- В) вид заболевания центрально-нервной системы;
- Г) состояние недостаточной двигательной активности.

**Ключи к тестам:**

Тест 1. 1.В 2.Г 3.В 4.А 5.Б 6.А 7.Б 8.Б 9.В 10.А 11.А 12.В 13.Г 14.Г 15.А

Тест 2. 1.В 2.Б 3.А 4.Б 5.В 6.Г 7.В 8.А 9.Б 10.Г

## **7. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ И СПОРТИВНАЯ ПОДГОТОВКА В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ**

### **ТЕСТ 1**

**1. Процесс, направленный на воспитание двигательных (физических) качеств, способностей, необходимых в жизни и спортивной деятельности, называется:**

- А) тренировочным процессом;
- Б) учебным процессом;
- В) физической подготовкой;
- Г) физическим развитием.

**2. Процесс, направленный на разностороннее воспитание физических качеств человека, обеспечивающий формирование с детского возраста физически крепкого молодого поколения с гармоничным развитием, называется ...**

- А) общей физической подготовкой;
- Б) специальной физической подготовкой;
- В) гармонической физической подготовкой;
- Г) общим развитием.

**3. Какой метод, позволяющий наращивать физическую силу, является основным?**

- А) метод круговой тренировки с выполнением силовых упражнений на 8-10 станциях;
- Б) переменный метод, позволяющий варьировать интервалы отдыха между подходами к снарядам, менять вес и количество повторений;
- В) метод повторного упражнения с использованием неопредельных отягощений в упражнениях, выполняемых до отказа;
- Г) метод переменного непрерывного упражнения

**4. Одним из основных подходов в воспитании выносливости является**

- А) метод переменного непрерывного упражнения;
- Б) использование метода «фартлек»;
- В) метод равномерного непрерывного упражнения;
- Г) метод повторного выполнения упражнения.

**5. Какой метод при выработке скорости движений (бега и т.д.) признано считать ведущим?**

- А) переменный метод;
- Б) метод повторного выполнения двигательных действий;
- В) равномерный метод;
- Г) метод круговой тренировки.

**6. Какие факторы необходимо учитывать при подборе физических упражнений, способствующих качественному решению задач специальной физической подготовки?**

- А) уровень физической подготовленности занимающихся, особенности конкретного вида спорта, период спортивной подготовки;
- Б) цель занятий данным видом спорта; задачи, решаемые на определенном этапе спортивной подготовки;
- В) положительный и отрицательный перенос физических качеств, уровень развития физических качеств, возрастные особенности, вид спорта;
- Г) состояние здоровья.

**7. Основными составляющими тренированности организма являются: А) сердечная и дыхательная выносливость, мышечная выносливость, скоростные качества и гибкость;**

- Б) сила, ловкость, умение выдерживать различные нагрузки, высокая работоспособность;
- В) выносливость опорно-двигательного аппарата, своевременная реакция, центральной нервной системы на изменение физических нагрузок, гибкость и ловкость.
- Г) Сила воли.

**8. Основными средствами развития силовых способностей являются:**

- А) специальные упражнения на тренажерах;
- Б) упражнения с внешним сопротивлением, упражнения с преодолением веса собственного тела и изометрические упражнения;
- В) упражнения с преодолением собственного веса тела и упражнения с отягощениями;
- Г) изометрические упражнения и упражнения с внешним сопротивлением.

**9. Комплекс функциональных свойств организма, составляющих основу способности противостоять утомлению в различных видах деятельности, принято называть...**

- А) координационно-двигательной выносливостью;
- Б) спортивной формой;
- В) общей выносливостью;
- Г) подготовленностью.

**10. Физическая подготовка представляет собой ...**

- А) процесс обучения движениям и воспитания физических качеств;
- Б) уровень развития, характеризующийся высокой работоспособностью;
- В) физическое воспитание с ярко выраженным прикладным эффектом;
- Г) процесс укрепления здоровья и повышения двигательных возможностей.

## ТЕСТ 2

**1. Что подразумевает собой метод регламентированного упражнения**

- А) твердо предписываемая программа движений;
- Б) четко регламентированные действия;
- В) хаотичные физические упражнения;
- Г) игровые методы.

**2. Что включает в себя соревновательный метод:**

- А) обще силовой характер соревновательных игр;
- Б) включает в себя все физические упражнения;
- В) сопоставление силы занимающихся в условиях упорядоченного соперничества за первенство или высокое достижение;
- Г) общеразвивающий метод, не влияет на первенство.

**3. Укажите характеристику двигательного навыка:**

- А) повышенная концентрация внимания на составные операции;
- Б) элементарное действие, при котором не требуются специальных навыков;
- В) степень владения техникой действия, при которой управление действиями происходят автоматически;
- Г) прочный навык неправильных действий.

**4. Что такое общая выносливость:**

- А) эффективное выполнение работы при каких-либо спортивных действиях;
- Б) Быстрое и эффективное решение задач;
- В) способность выполнять движения с наивысшей амплитудой;
- Г) способность выполнять работу с невысокой интенсивностью в течение продолжительного времени.

**5. Что такое общая физическая подготовка:**

- А) процесс воспитания физических качеств;
- Б) процесс совершенствования двигательных физических качеств, направленных на всестороннее физическое развитие;
- В) необходимый уровень развития физических качеств;
- Г) целесообразное использование знаний и навыков для спортивных упражнений.

**6. Чем характеризуется нулевая зона для лиц студенческого возраста:**

- А) процесс энергетических превращений при частоте сокращений 100 ударов в мин;
- Б) спортивная нагрузка от 130 до 150 ударов в мин;
- В) аэробный процесс энергетических превращений при частоте сердечных сокращений до 130 ударов в мин;
- Г) анаэробный механизм энергообеспечения.

**7. Укажите работу в зоне умеренной мощности:**

- А) спортивная ходьба;
- Б) скалолазание на трудности;
- В) бег на средние дистанции;
- Г) плавание на короткие дистанции.

**8. Значение мышечной релаксации заключается:**

- А) в уменьшение напряжения мышечных волокон;
- Б) в напряжении мышц всего тела;
- В) в освоении физического труда;
- Г) в координации мышц лица.

**9. Число наибольшего КПД человека при привычной для него работе не превышает?**

- А) 0.45-0.55;
- Б) 0.15-0.20;

В) 0.20-0.30;

Г) 0.30-0.35.

**10. В каких формах может проявляться мышечная напряженность:**

А) Тоническая;

Б) Скоростная;

В) Координационная;

Г) Все вышеперечисленное.

**Ключи к тестам:**

Тест 1. 1.В 2.А 3.В 4.В 5.Б 6.В 7.А 8.Б 9.В 10.А

Тест 2. 1.А 2.В 3.В. 4.Г 5.Б 6.А 7.В 8.А 9.А 10.В

## **8. СТРУКТУРА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ЛИЧНОСТИ. ЗНАЧЕНИЕ МОТИВАЦИИ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ. ПРОБЛЕМЫ ФОРМИРОВАНИЯ МОТИВАЦИИ СТУДЕНТОВ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ**

### **ТЕСТ 1**

**1. Что включает в себя теоретические знания, определяющие кругозор личности в сфере физической культуры:**

А) направленность оценок и взглядов личной сферы в физической культуре;

Б) знание истории развития физической культуры, закономерности работы организма в двигательной деятельности;

В) навыки эффективного выполнения физических упражнений;

Г) знания в сфере медицинской помощи при выполнении физических упражнения.

**2. Что включает в себя предноминальный уровень развития физической культуры личности:**

А) осознанное отношение к физической культуре личности;

Б) убеждение в ценностной значимости физической культуры;

В) индифферентное отношение к физической культуре;

Г) отсутствие потребности в жизнедеятельной активности.

**3. Что представляет собой мотивация к физической активности:**

А) ежедневное самовнушение в необходимости занятий физической культурой;

Б) достижение оптимального уровня физической подготовленности;

В) стать лучше в физическом плане;

Г) укрепление собственного здоровья.

**4. Укажите психолого-значимые мотив к занятиям физической культурой:**

А) улучшение внешнего вида за счет физических упражнений;

Б) найти сподвижников к занятиям спортом;

В) физические упражнения благотворно влияют на психологическое состояние человека;

Г) развитие личностных навыков в занятиях спортом и физической культурой.

**5. Укажите одну из систем факторов, которые превращают потребность в практическую деятельность:**

А) сила воли;

Б) стремление избавиться от вредных привычек;

В) сохранение здоровья;

Г) установка, как внутренняя мобилизация, готовность к действию.

**6. Какая организационная форма проведения спортивной работы существует в Германии:**

- А) спортивные секции;
- Б) школьная спортивная группа;
- В) инициативный спортивный клуб;
- Г) спортивный урок в школах.

**7. Укажите индивидуальный фактор, благоприятствующий физической активности:**

- А) человек думает, что он не относится к спортивному типу;
- Б) намерение заняться физической культурой;
- В) опасение за личную безопасность;
- Г) ощущение усталости.

**8. Укажите правильное название программы в области спорта в Финляндии:**

- А) «Спортивный прыжок»;
- Б) «Вперед и только вперед»;
- В) «Финляндия в движении»;
- Г) «Бежим к победе».

**9. Укажите название программы по укреплению здоровья в Словении:**

- А) «Скажи, НЕТ, нездоровой еде»;
- Б) «Мы за правильное развитие»;
- В) «Молодые ребята»;
- Г) «За здоровую жизнь».

**10. Какую задачу преследовала эта программа:**

- А) иметь достаточное представление о нездоровой пище;
- Б) пропаганда ежедневных тренировок;
- В) стимулировать переход к здоровому образу жизни;
- Г) умение использовать спортивные навыки для введения ЗОЖ.

## ТЕСТ 2

*Тест может содержать несколько правильных ответов*

**1. Что является компонентом для успешного выполнения любой деятельности?**

- А) вознаграждение;
- Б) мотивация;
- В) здоровый сон;
- Г) правильное питание.

**2. Какие знания определяют кругозор личности в сфере физической культуры?**

- А) практические;
- Б) математические;
- В) космологические;
- Г) теологические;

**3. Сколько существует уровней проявления физической культуры личности?**

- А) 10;
- Б) 4;

- В) 1;
- Г) 15.

**4. ... уровень – присущ студентам, убежденным в ценности значимости и необходимости использовать физическую культуру.**

- А) предноминальный уровень;
- Б) творческий уровень;
- В) потенциальный уровень;
- Г) номинальный уровень.

**5. Один из самых сильных мотивов для занятия физической культурой это...**

- А) оздоровительный мотив;
- Б) соревновательный мотив;
- В) познавательный мотив;
- Г) обязанность.

**6. Эстетические мотивы к занятию физической культурой.**

- А) занятия с группой единомышленников;
- Б) улучшение внешнего вида;
- В) улучшить спортивные достижения.

**7. В какой стране имеется школа со спортивным уклоном?**

- А) Германия;
- Б) Австралия;
- В) Австрия;
- Г) Франция.

**8. В какой стране при проведении соревнований нет ограничений по возрасту?**

- А) Германия;
- Б) Япония;
- В) Россия;
- Г) Великобритания.

**9. Выберите положительные психологические факторы, влияющие на образ жизни людей.**

- А) самомотивация;
- Б) учеба;
- В) получение социальной поддержки;
- Г) ожидание будущей пользы от упражнений.

**10. Ключевые субъективные препятствия в отношении физической активности (выделить нужное):**

- А) получение удовольствия от упражнений;
- Б) ощущение нехватки времени;
- В) опасения за личную безопасность;
- Г) ощущение усталости.

**Ключи к тестам:**

Тест 1. 1.Б 2.Г 3.Б 4.В 5.Г 6.А 7.Б 8.В 9.Г 10.В

Тест 2. 1.Б 2.А 3.Б 4.Б 5.А 6.Б 7.В 8.А 9.АВГ 10.БВГ

**9. СПОРТ. КЛАССИФИКАЦИЯ ВИДОВ СПОРТА.ОСОБЕННОСТИ  
ЗАНЯТИЙ ИНДИВИДУАЛЬНЫМ ВИДОМ СПОРТА ИЛИ СИСТЕМОЙ  
ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ**

**ТЕСТ 1**

**1. Что такое спорт:**

- А) составная часть физической культуры, специфической особенностью которой является собственно-соревновательная деятельность и подготовка к ней со стремлением занимающихся к достижению возможно более высокого результата;
- Б) составная часть спорта, охватывающая широкие массы людей, практически занимающихся спортом;
- В) составная часть спорта, охватывающая избранную часть людей, спортивная деятельность которых превращается в основную, занимающую доминирующее положение в определённом периоде жизни;
- Г) совокупность специально подобранных физических упражнений, регулярные занятия которыми могут содействовать укреплению здоровья, коррекции телосложения, обеспечению двигательной активности.

**2. Какие системы классификаций видов спорта вы знаете:**

- А) «Олимпийская классификация», Военно-прикладные и служебно-прикладные виды спорта;
- Б) по характеру двигательной активности в соревнованиях;
- В) по количеству участников состязания и особенностям взаимодействия;
- Г) все вышеперечисленное.

**3. Сколько всего классификаций видов спорта по характеру двигательной активности в соревнованиях:**

- А) 2 группы;
- Б) 5 групп;
- В) 6 групп;
- Г) 8 групп;

**4. Сколько всего человек играет в баскетбольной команде:**

- А) 4;
- Б) 5;
- В) 6;
- Г) 7.

**5. Разрешается ли отбивать мяч ногой во время игры волейбола:**

- А) да;
- Б) частично да;
- В) нет;
- Г) разрешается, если мяч упал.

**6. Что является отличным средством закаливания:**

- А) гимнастика;
- Б) бег;

- В) атлетика;
- Г) плавание.

**7. К какой подготовленности относится это описание - «характеризует уровень развития именно тех физических качеств, возможностей органов и функциональных систем организма, с которыми непосредственно связаны достижения в избранном виде спорта»:**

- А) физической;
- Б) технической;
- В) тактической;
- Г) психологической.

**8. Что является важным показателем спортивного мастерства:**

- А) интуиция спортсмена;
- Б) его физическая активность;
- В) ум спортсмена;
- Г) активность тактических действий спортсмена.

**9. В структуре психической подготовленности спортсменов следует выделить две относительно самостоятельные и одновременно взаимосвязанные стороны, какие:**

- А) волевою и специальную психическую;
- Б) волевою и специальную;
- В) волевою и силовую;
- Г) психологическую и физическую.

**10. Какие разделы присутствуют в каждом виде спорта или в системе физических упражнений:**

- А) перспективное планирование;
- Б) годичное планирование;
- В) текущее и оперативное планирование;
- Г) все вышеперечисленное.

**11. Специальные информативные тесты педагогического, психологического и медико-биологического контроля определяют:**

- А) успешность и своевременность прохождения каждого из этапов спортивного пути;
- Б) морфологические особенности организма;
- В) тренировочные занятия и их части;
- Г) уровень физической подготовленности.

**12. В игровых видах спорта, борьбе, боксе, гимнастике, показатели модельных характеристик спортсменов:**

- А) совпадают;
- Б) различаются;
- В) соответствуют возрасту;
- Г) нет правильного ответа.

**13. Перспективное планирование спортивной подготовки студента заключается в необходимости:**

- А) вовремя отдохнуть;
- Б) обеспечить непрерывность тренировочного процесса;

- В) получить зачет по предмету «Физическая культура»;
- Г) нет правильного ответа.

**14. Физическую подготовленность можно условно подразделить:**

- А) на общую подготовленность;
- Б) вспомогательную подготовленность;
- В) универсальную подготовленность;
- Г) специальную подготовленность.

**15. Контроль за состоянием различных сторон подготовленности спортсменов может быть:**

- А) этапным;
- Б) физическим;
- В) тактическим;
- Г) техническим.

## ТЕСТ 2

**1. На сколько групп подразделяются виды спорта в Олимпийской классификации?**

- А) 4
- Б) 3
- В) 15
- Г) 6

**2. Правилами волейбола не разрешается:**

- А) отбивать мяч любой частью тела;
- Б) подбрасывать мяч перед подачей;
- В) делать переход из одной зоны в другую по часовой стрелке;
- Г) касаться сетки любой частью тела.

**3. Сколько человек в команде по баскетболу?**

- А) 8;
- Б) 5;
- В) 9;
- Г) 4.

**4. Выберите из списка один из древнейших видов спорта**

- А) волейбол;
- Б) легкая атлетика;
- В) баскетбол;
- Г) гандбол.

**5. Синхронное плавание - это:**

- А) использование особенностей плавательных движений и нахождения тел в воде в лечебных, профилактических, гигиенических, закаливающих, восстановительных, тонизирующих и др. целях;
- Б) акробатические упражнения в воде, выполняемые под музыку;
- В) плавание человека под водой с помощью различных поддерживающих средств и приспособлений;
- Г) совокупность различных комплексов движений, включающих элементы хореографии, акробатические и гимнастические комбинации.

**6. Как расшифровывается СФУ?**

- А) системы физических упражнений;
- Б) развитие физических качеств;
- В) совокупность физических упражнений;
- Г) системы физкультурных упражнений.

**7. Международные спортивные соревнования студентов включают А) областные соревнования;**

- Б) зональные соревнования;
- В) чемпионаты и универсиады Международной федерации университетского спорта;
- Г) зачетные соревнования на учебных занятиях.

**8. Принято выделять три вида контроля за эффективностью тренировочных занятий**

- А) этапный, оперативный и технический;
- Б) физический, технический и тактический;
- В) тактический, текущий и этапный;
- Г) этапный, текущий и оперативный.

**9. Средства и методы контроля могут носить ... характер.**

- А) педагогический, психологический и медико-биологический;
- Б) психологический, клинический и педагогический;
- В) педагогический и психологический;
- Г) медико-биологический и педагогический.

**10. Что такое ОФП?**

- А) общая физическая сила;
- Б) общая физическая подготовка;
- В) общая физическая перегрузка;
- Г) специальная физическая подготовка.

**11. Игра в настольный теннис ...**

- А) развивает быстроту, ловкость, координацию движений;
- Б) развивает все мышечные группы;
- В) способствует улучшению осанки;
- Г) способствует всестороннему физическому развитию.

**12. Спорт высших достижений - это:**

- А) составная часть спорта, охватывающая широкие массы людей, практически занимающихся спортом;
- Б) многогранное общественное явление, составляющее неотъемлемый элемент культуры общества, одно из средств и методов всестороннего гармонического развития человека, укрепления его здоровья;
- В) составная часть спорта, охватывающая избранную часть людей, спортивная деятельность которых превращается в основную, занимающую доминирующее положение в определённом периоде жизни;
- Г) процесс приобщения к спорту, его распространение и развитие в обществе.

**13. Выберите из списка военно-прикладные и служебно-прикладные виды спорта:**

- А) шахматы;

- Б) плавание;
- В) военно-прикладной спорт;
- Г) стрельба из лука.

**14. Выберите из списка парный вид спорта**

- А) синхронное плавание;
- Б) баскетбол;
- В) одиночное фигурное катание;
- Г) прыжки.

**15. Легкоатлетические метания включают в себя:**

- А) прыжки в высоту;
- Б) стипл-чейз;
- В) эстафетный бег;
- Г) толкание ядра.

**Ключи к тестам:**

Тест 1. 1.А 2.Г 3.В 4.Б 5.В 6.Г 7.А 8.Г 9.А 10.В 11.Б 12.В 13.Г 14.А  
15.Б

Тест 2. 1.Г 2.Г 3.Б 4.Б 5.Б 6.А 7.В 8.Г 9.А 10.Б 11.А 12.В 13.В 14.А  
15.Г

**ТЕСТ 1**

**1. Родиной футбола принято считать ...**

- А) Бразилию;
- Б) Португалию;
- В) Англию;
- Г) США.

**2. Сколько игроков с одной команды участвуют в игре футбол:**

- А) 9;
- Б) 10;
- В) 11;
- Г) 12.

**3. Сколько минут длится матч в футболе:**

- А) 60;
- Б) 90;
- В) 120;
- Г) до первого гола.

**4. В какой стране придумали баскетбол:**

- А) США;
- Б) СССР;
- В) Япония;
- Г) Германия.

**5. Сколько очков начисляется команде за штрафной бросок:**

- А) 4;
- Б) 3;
- В) 2;
- Г) 1.

**6. В каком году наши спортсмены по баскетболу впервые стали олимпийскими чемпионами:**

- А) 1972 г.;
- Б) 1976 г.;
- В) 1980 г.;
- Г) 1984 г.

**7. Какой размер волейбольной площадки:**

- А) 9x9;
- Б) 18x9;
- В) 18x12;
- Г) 27x9.

**8. Рекорд по количеству участия в олимпийских турнирах по волейболу принадлежит россиянке Евгении Эстес, сколько раз она участвовала Олимпийских играх:**

- А) 5;
- Б) 6;
- В) 7;
- Г) 8.

**9. Какой размер гандбольной площадки:**

- А) 20x40м;
- Б) 20x42м;
- В) 26x42м;
- Г) 28x44м.

**10. Продолжительность игры гандбол:**

- А) два тайма по 30 минут;
- Б) три тайма по 15 минут;
- В) три тайма по 20 минут;
- Г) четыре тайма по 10 минут.

**11. В какой стране придумали игру гандбол?**

- А) США;
- Б) Россия;
- В) Дания;
- Г) Германия.

**12. Какая страна считается родиной хоккея?**

- А) СССР;
- Б) США;
- В) Чехия;
- Г) Канада.

**13. В каком году был сыгран первый, официально зафиксированный матч в хоккей:**

- А) 2 марта 1874 года;
- Б) 3 марта 1874 года;
- В) 2 марта 1875 года;
- Г) 3 марта 1875 года;

**14. Сколько всего на хоккейной площадке нанесено точек для бросания:**

- А) 7;
- Б) 8;

- В) 9;
- Г) 10.

**15. Днем рождения хоккея в России и в СССР в целом считается:**

- А) 23 декабря 1945 года;
- Б) 22 декабря 1946 года;
- В) 23 декабря 1946 года;
- Г) 24 декабря 1946 года.

## ТЕСТ 2

**1. Сколько запасных игроков в команде по баскетболу?**

- А) 5;
- Б) 4;
- В) 7;
- Г) 2.

**2. Сколько зон на площадке для волейбола?**

- А) 6;
- Б) 2;
- В) 8;
- Г) 4.

**3. Что нельзя делать в гандболе?**

- А) защищая свои ворота, преграждать путь нападающему;
- Б) заходить с мячом в зону чужого вратаря;
- В) бросать в ворота мяч в опорном положении;
- Г) держать мяч без каких-либо действий две секунды.

**4. Каких цветов должны быть установлены фонари позади каждого ворот в хоккее с шайбой?**

- А) желтые и зеленые;
- Б) красные и зеленые;
- В) зеленые и синие;
- Г) розовые и синие.

**5. Какой игрок не использует клюшку в хоккее с мячом?**

- А) защитник;
- Б) нападающий;
- В) вратарь;
- Г) полузащитник.

**6. Что имеет право делать вратарь в водном поло?**

- А) переплывать среднюю линию;
- Б) отбрасывать мяч за среднюю линию;
- В) дотрагиваться до мяча за пределами средней линии;
- Г) ударять по мячу кулаком.

**7. Сколько судей присутствуют на официальных соревнованиях по бадминтону?**

- А) 5;
- Б) 2;
- В) 9;

Г) 4.

**8. Какие соревнования проводятся раз в год?**

- А) первенства или чемпионаты;
- Б) отборочные соревнования;
- В) матчевые встречи;
- Г) товарищеские встречи.

**9. Что из перечисленного не является названием подвижной игры?**

- А) подними соперника;
- Б) синица;
- В) воробьи вороны;
- Г) салки.

**10. Какие игроки побеждают в игре «Шишки, желуди, орехи»?**

- А) побеждают игроки, которых коснулся водящий;
- Б) побеждают игроки, которые остались в кругу;
- В) побеждают игроки, которые ни разу не были водящими;
- Г) побеждают те, кто переступит линию обеими ногами.

**11. Какая из перечисленных игра является игрой народов Кавказа?**

- А) Русская лапта;
- Б) Муштукс;
- В) Городки;
- Г) Лахти.

**12. В течение скольких дней проводятся сокращенные соревнования?**

- А) одного;
- Б) трех;
- В) двух;
- Г) четырех.

**13. Первоначально игра отображала только \_\_\_\_\_ или \_\_\_\_\_ действия:**

- А) подражательные или имитирующие;
- Б) трудовые или бытовые;
- В) бытовые или подражательные;
- Г) трудовые или имитирующие.

**14. Какое название изначально носил хоккей с мячом?**

- А) бенди;
- Б) хоккей с мячом;
- В) русский хоккей;
- Г) хоккей.

**15. Что из перечисленного разрешено в мужском хоккее?**

- А) подножки;
- Б) задержки руками;
- В) применять силовую борьбу;
- Г) играть высоко поднятой клюшкой.

**Ключи к тестам:**

Тест 1. 1.В 2.В 3.Б 4.А 5.Г 6.А 7.Б 8.Б 9.А 10.А 11.В 12.Г 13.Г 14.В  
15.Б

Тест 2. 1.В 2.А 3.Б 4.Б 5.В 6.Г 7.Г 8.А 9.Б 10.В 11.Г 12.А 13.Б 14.В  
15.В

**III. КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ  
ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ**

**Комплект оценочных средств зачета/экзамена по  
СГЦ. 04 Физическая культура**

Назначение зачета/экзамена – оценить уровень подготовки студентов по СГЦ. 04 Физическая культура с целью установления их готовности к дальнейшему усвоению специальности 44.02.02 Преподавание в начальных классах

**Содержание зачета/экзамена** определяется в соответствии с ФГОС СПО специальности 44.02.02 Преподавание в начальных классах, рабочей программой СГЦ. 04 Физическая культура

**Структура зачета/экзамена:**

Задания зачета/экзамена предлагаются в традиционной форме.

Устный (письменный) зачет/экзамен состоит из трех пунктов: 1, 2 – теоретические вопросы, третий – практическое задание.

Варианты устного (письменного) зачета/экзамен равноценны по трудности, одинаковы по структуре, под одним и тем же порядковым номером.

**Вопросы для устного опроса зачета/экзамена**

**Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни.**

1. Дайте определение - физическая культура — это...
2. Гиподинамия.
3. Средства физической культуры.
4. Общефизическая подготовка (ОФП).
5. Самоконтроль при занятиях физической культуры.
6. Современные виды спорта.
7. История Олимпийских игр.
8. Первые Олимпийские игры современности.
9. Какие основные разделы включает в себя программа по дисциплине «Физическая культура»?
10. Перечислите формы занятий физической культурой.
11. Дайте определение понятию «здоровье».
12. Факторы, влияющие на здоровье.
13. Основные элементы ЗОЖ.
14. Режим дня студента.
15. Каким должно быть правильное питание?
16. Эффективные средства восстановления работоспособности.
17. Что включает в себя личная гигиена?

18. Оптимальный режим занятий физической культурой.
19. Вредные привычки.
20. Средства закаливания.

### **Легкая атлетика.**

1. Какие виды спорта включает в себя легкая атлетика?
2. Перечислите беговые виды легкой атлетики.
3. Спринтерские дистанции.
4. На каких дистанциях используют низкий старт.
6. Перечислите прыжковые виды легкой атлетики.
7. Перечислите виды легкоатлетических метаний.
8. Специальные беговые упражнения легкоатлета.
9. Стайерские дистанции.
10. Легкая атлетика-королева спорта.

### **Кроссовая подготовка.**

1. Как называется бег по пересеченной местности?
2. Какое физическое качество развивает кроссовая подготовка?
3. Перечислите кроссовые дистанции.
4. Способы преодоления вертикальных препятствий.
5. Способы преодоления горизонтальных препятствий.

### **Спортивные игры.**

#### *Волейбол.*

1. Размеры волейбольной площадки.
2. Сколько волейболистов находится во время игры на площадке?
3. Как осуществляется переход?
4. Перечислите основные приёмы игры в волейбол.
5. Сколько партий играется в волейболе?
6. Может ли в волейболе быть ничейный результат?
7. Сколько времени даётся игроку на подачу?
8. До какого счёта ведётся игра в одной партии?
9. Какова высота сетки у мужчин, у женщин?
10. Какие физические качества развивает игра?

#### *Баскетбол.*

11. Размеры баскетбольной площадки?
12. Сколько игроков находится во время игры на площадке?
13. Сколько длится баскетбольный матч?
14. Что такое тайм-аут?
15. Что такое «фол»?
16. Что такое «заслон»?
17. Что такое «дриблинг»?
18. Перечислите основные технические приемы игры в баскетбол.
19. Какие физические качества развивает игра?
20. Правило «24 секунд», «3 секунд», «5 секунд»

#### *Настольный теннис*

21. Какие способы держания ракетки вы знаете?
22. Перечислите основные технические приемы игры в настольный теннис?

23. С чего начинается игра?
24. Сколько партий в игре?
25. До какого счета играется одна партия?
26. Сколько подач подряд выполняет один игрок?
27. Какие физические качества развивает игра?
28. Что такое «подрезка»?
29. Что такое «накат»?
30. Что такое «топ-спин»?

#### **Общая физическая подготовка.**

1. Техника безопасности на занятиях ОФП. Оборудование и инвентарь для тренажерных залов.
2. Атлетизм, атлетическая гимнастика, атлетическая тренировка.
3. Какие физические качества развиваются при занятиях с тренажерами?
4. Специальные упражнения.
5. С какими физическими упражнениями рекомендуется сочетать силовые упражнения?
6. Как избежать травм при занятиях ОФП?
7. Атлетизм и питание.
8. Базовые упражнения.

#### **Профессионально-прикладная физическая подготовка.**

1. Дайте определение ППФП?
2. Основная цель ППФП.
3. Перечислите средства ППФП.
4. Перечислите формы занятий ППФП.
5. Что влияет на содержание ППФП?
6. Дайте определение профессиограмма?
7. Какие профессионально - важные физические качества необходимы в избранной профессии?
8. Что называется «работоспособностью»?
9. Что является целью военно-прикладной физической подготовки?
10. Каковы критерии эффективности занятий ППФП?

### **Тестовые задания для проведения среза знаний по СГЦ. 04 Физическая культура**

#### **ТЕСТ 1**

*Задания с выбором варианта ответа. К каждому заданию дается 4 варианта ответа, один из них верный. Внимательно прочитайте каждое задание и все варианты ответов. Отметьте выбранный вариант ответа.*

**1. Необходимость подготовки людей к жизни, труду, другим необходимым видам деятельности исторически обусловила возникновение**

- а) физической культуры;
- б) физического воспитания;
- в) физического совершенства;
- г) видов спорта.

**2. Регулярные занятия физическими упражнениями способствуют повышению работоспособности, потому что...**

- а) во время занятий выполняются двигательные действия, способствующие развитию силы и выносливости;
- б) достигаемое при этом утомление активизирует процессы восстановления и адаптации;
- в) в результате повышается эффективность и экономичность дыхания и кровообращения;
- г) человек, занимающийся физическими упражнениями, способен выполнить большой объем физической работы за отведенный отрезок времени.

**3. Способность выполнять движения с большой амплитудой называется:**

- а) растяжкой
- б) стретчингом
- в) гибкостью
- г) акробатикой

**4. Какую пробу используют для определения состояния сердечно-сосудистой системы?**

- а) ортостатическую;
- б) антропометрическую;
- в) физическую;
- г) функциональную.

**5. Здоровый образ жизни – это способ жизнедеятельности, направленный на...**

- а) развитие физических качеств людей;
- б) поддержание высокой работоспособности людей;
- в) сохранение и улучшение здоровья людей;
- г) подготовку к профессиональной деятельности.

**6. При планировании и проведении самостоятельных занятий надо учитывать, что в период подготовки и сдачи зачетов и экзаменов интенсивность и объем физических нагрузок следует:**

- а) повышать;
- б) снижать;
- в) оставить на старом уровне;
- г) прекратить.

**7. Бег на длинные дистанции развивает:**

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

**8. Силовые упражнения рекомендуется сочетать с упражнениями на**

- а) координацию;
- б) быстроту;
- в) выносливость
- г) гибкость.

**9. Формами производственной гимнастики являются:**

- а) вводная гимнастика, физкультурная пауза, физкультурная минутка;

- б) упражнения на снарядах;
- в) игра в настольный теннис;
- г) подвижные игры.

**10. Основными признаками физического развития являются:**

- а) антропометрические показатели;
- б) социальные особенности человека;
- в) особенности интенсивности работы;
- г) хорошо развитая мускулатура.

## ТЕСТ 2

*Задания с выбором варианта ответа. К каждому заданию дается 4 варианта ответа, один из них верный. Внимательно прочитайте каждое задание и все варианты ответов. Отметьте выбранный вариант ответа.*

**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    з) 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.

**ТЕСТ 3**

*Задания с выбором варианта ответа. К каждому заданию дается 4 варианта ответа, один из них верный. Внимательно прочитайте каждое задание и все варианты ответов. Отметьте выбранный вариант ответа.*

**1. Процесс психофизической подготовки к будущей профессиональной деятельности называется:**

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

**2. 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.*

### **3. 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.

### **4. 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.*

### **5. 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.

### **6. Недостаток двигательной активности людей называется:**

- а) гипертонией
- б) гипердинамией
- в) *гиподинамией*
- г) гипотонией

### **7. 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.

### **8. 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.

**9. 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.

**10. 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.

#### ТЕСТ 4

*Задания с выбором варианта ответа. К каждому заданию дается 4 варианта ответа, один из них верный. Внимательно прочитайте каждое задание и все варианты ответов. Отметьте выбранный вариант ответа.*

**1. Физическая культура представляет собой...**

а) учебный предмет;

б) выполнение упражнений;

в) процесс совершенствования возможностей человека;

г) часть человеческой культуры.

**2. 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.

**3. 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.

**4.Основой, фундаментом ППФП студентов любой специальности являются:**

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

**5.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.

**6.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.

**7.Бег на длинные дистанции развивает:**

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

**8.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.*

**9.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.

**10.Динамометр служит для измерения показателей:**

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

**ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ КОНТРОЛЬНЫЕ ТЕСТЫ  
ДЛЯ ОЦЕНКИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ**

Характеристика тестов	Оценка в баллах				
	юноши				
	5	4	3	2	1
Тест на быстроту бег 100м (сек)	13,2	13,6	14,2	14,4	14,8
Тест на общую выносливость- бег	11,30	12,00	13,30	14,00	14,30

3000м (мин,сек)					
Тест на силовую подготовленность- подтягивание на перекладине (кол-во раз)	15	13	11	8	6

Характеристика тестов	Оценка в баллах				
	девушки				
	5	4	3	2	1
Тест на быстроту бег 100м (сек)	16,4	16,8	17,5	18,0	18,5
Тест на общую выносливость- бег 2000м (мин, сек)	11,00	12,00	12,20	12,30	12,40
Тест на силовую подготовленность - сгибание-разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	18	16	14	12	10

## VI. СПЕЦИФИКАЦИЯ ЗАЧЕТА/ЭКЗАМЕНА

Обучающиеся допускаются к сдаче зачета/экзамена при выполнении всех видов самостоятельной работы, контрольных работ, предусмотренных рабочей программой СГЦ. 04 Физическая культура и календарно-тематическим планом

При оценке учитывается глубина и прочность знаний, полученных в рамках обучения по рабочей программе СГЦ. 04 Физическая культура.

В целях повышения объективности при выставлении отметки экзаменатором анализируется ответ выпускника по следующим позициям:

- понимание вопросов экзаменационного билета, соответствие содержания ответа поставленным проблемам;
- привлечение необходимого объема литературного материала для ответа на вопросы, цитирование наизусть, точность в передаче фактического материала - аргументированность суждений, убедительность приводимых доказательств и обоснованность выводов;
- использование необходимых для ответа терминов и понятий;
- композиционная стройность ответа;
- ясность и точность изложения мысли, речевая грамотность.

При оценке ответа экзаменуемого используется пятибалльная система оценивания. Общая экзаменационная оценка выводится из оценок за ответ на каждый вопрос билета и является их средним арифметическим (по законам округления).