


МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«БАЙКАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
ЧИТИНСКИЙ ИНСТИТУТ
КОЛЛЕДЖ

УТВЕРЖДАЮ:
Первый заместитель директора

Н.В. Раевский
«25» июня 2024 г.

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

по учебной дисциплине

Физкультура

Специальность 09.02.07 Информационные системы и программирование

Чита 2024

**Структура
фонда оценочных средств
по дисциплине «Физическая культура»**

№ п/п	Этапы формирования результатов	Перечень формируемых результатов	Формируемые ЗУНы (З.1, У.1)	Контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, характеризующих этапы формирования результатов в процессе освоения программы	Описание показателей и критериев оценивания результатов на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания
1.	РАЗДЕЛ 1. Тема 1.1. Теоретическая часть: Введение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО	Л.1; Л.2; Л.4; Л.7;Л.10; Л.12;Л.13; М.1;М.3; П.2; П.5;	З.1;З.2; У.1;У.2	Презентация, устный опрос	«5» - за знание программного материала; способность применять теоретические знания для анализа практических ситуаций, делать правильные выводы; выполнение всех заданий полностью без ошибок и недочетов. «4» - за полное знание программного материала; правильное применение теоретических положений к оценке практических ситуаций; выполнение всех заданий, но при наличии, не более трех недочетов. «3» - за знание основного материала в объеме, необходимом для

					<p>предстоящей профессиональной деятельности; выполнение не менее 2/3 всех предложенных заданий, при наличии четырех-пяти недочетов.</p> <p>«2» - за существенные пробелы в знаниях основного учебного материала по дисциплине; если число ошибок и недочетов в работе превысило норму для оценки 3 или обучающийся выполнил правильно менее 2/3 всех заданий; допускает грубые ошибки при оформлении работы.</p>
2.	2. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья	Л.1; Л.2;Л.3; Л.4;Л.5;Л.6; Л.7; П.1; П.2; П.3; П.4;	3-9; 3-10; 3-11; У-7; У.8; У.10; У.11	Реферат, устный опрос	<p>«отлично» ставится, если выполнены все требования к написанию и защите реферата: обозначена проблема и обоснована её актуальность, сделан краткий анализ различных точек зрения на рассматриваемую проблему и логично изложена собственная позиция, сформулированы выводы, тема раскрыта полностью, выдержан</p>
3.	3 Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	Л.2; Л.3; Л.4;Л.5; Л.8; Л.10; М.2;М.4;	3.3;3.4;3.12;3.5;3.6; У.1;У.2;У.3;У.4;У.7	Реферат, презентация	
4.	4. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки	Л.3; Л.5; Л.6; Л.7;Л.8 ; М.3;М.4;М.6;П.2;П.3;П.4	3.4;3.5;У.3;У.4;	Реферат, презентация	
5.	5 Психофизиологические основы учебного и	Л.3;Л.6; Л.9;М.1;М.3;М.6; П.3;П.4;	3.7;3.8;3.9;3.10; У.4;У.5;У.6;У.10;У.11	Реферат, презентация	

	производственного труда. Средства физической культуры в регуливании работоспособности				объём, соблюдены требования к внешнему оформлению, даны правильные ответы на дополнительные вопросы. «хорошо» – основные требования к реферату и его защите выполнены, но при этом допущены недочёты. В частности, имеются неточности в изложении материала; отсутствует логическая последовательность в суждениях; не выдержан объём реферата; имеются упущения в оформлении; на дополнительные вопросы при защите даны неполные ответы. «удовлетворительно» – имеются существенные отступления от требований к реферированию. В частности, тема освещена лишь частично; допущены фактические ошибки в содержании реферата или при ответе на дополнительные вопросы; во время защиты отсутствует вывод. «неудовлетворительно» – тема реферата не
6.	6 Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста	Л.3;Л.6; Л.9;М.1;М.3;М.6 ;П.3;П.4;	;3.7;3.8;3.9;3.10;3.21; У.4;У.5;У.6;У.10;У.11;У.20.;У. 17; У.18;	Устный опрос, реферат	

					раскрыта, обнаруживается существенное непонимание проблемы.
7.	Учебно-тренировочные занятия 1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	Л.1;Л.2;Л.3;Л.10;М.2;М.4;М.5; П.4;П.5;	3.12;3.20; У.12;У.13;У.22	Сдача контрольных нормативов	Приложение 1
8.	2. Спортивные игры: волейбол, баскетбол, мини-футбол	Л-2,3,4,9,10,11,13; М- 1,2,5; П- 1,4,5;	3-15,16,17,18,20; У-2,3,21,22,23	Сдача контрольных нормативов по каждому виду	Приложение 1
9.	3. Лыжная подготовка	Л-2,3,4,9,10,11,13; М- 1,2,5; П- 1,4,5;	3-13,14; У-15,17,18,1415,16,	Сдача контрольных нормативов	Приложение 1
10.	4. Гимнастика	Л-2,3,4,9,10,11,13; М- 1,2,5; П- 1,4,5	3-3,4,15,18,19,20; У- 2,3,17,18,19,20,22	Сдача контрольных нормативов	Приложение 1
	Итого по текущей аттестации	Л.1-13 М.1-6 П.1-5	З. 1-21 У. 1-23	6 – Сдача контрольных нормативов; 3 – устный опрос 1 - тестирование; 2 –подготовка презентаций 3 - реферат.	Максимально возможный балл по текущей аттестации – 100%
10 ¹ .	Промежуточная аттестация	- Л.1. готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному	З-1. О состоянии современной физической культуры и спорта.	Зачет тест 20 вопросов,	

	<p>самоопределению;</p> <p>- Л.2. сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;</p> <p>- Л.3. потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;</p> <p>- Л.4. приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;</p> <p>- Л.5. формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной</p>	<p>3-2. информацию о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)</p> <p>3-3. формы и содержание физических упражнений</p> <p>3-4. основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиены</p> <p>3-5. Как внести коррекций в содержание занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля</p> <p>3-6. требования, которые предъявляет профессиональная деятельность к личности, ее психофизиологическим возможностям, здоровью и физической подготовленности.</p> <p>3-7. методы повышения эффективности производственного и учебного труда; приёмы аутотренинга для повышения работоспособности</p> <p>3-8. обоснование социально-экономической необходимости специальной адаптивной и психофизической подготовки к труду</p> <p>3-9. О применении средств и методов физического воспитания для профилактики профессиональных заболеваний.</p>	2 варианта	<p>Каждый правильный ответ оценивается в 1 балл</p> <p>«5» - 18-20 б</p> <p>«4» - 15-17 б</p> <p>«3» - 10-14 б</p> <p>«2» - 9 б и менее</p>
--	--	--	------------	---

		<p>двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;</p> <p>- Л.6. готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;</p> <p>- Л.7. способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;</p> <p>- Л.8. способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;</p> <p>- Л.9. формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других</p>	<p>3-10. Методы профилактики профессиональных заболеваний.</p> <p>3-11. приемы массажа и самомассажа, психорегулирующие упражнениями</p> <p>3-12. технику беговых упражнений (кроссового бега, бега на короткие, средние и длинные дистанции), высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования</p> <p>3-13. технику лыжных ходов, перехода с одновременных лыжных ходов на попеременные.</p> <p>3-14. правила соревнований, техники безопасности при занятиях лыжным спортом.</p> <p>3-15. технику общеразвивающих упражнений, упражнений в паре с партнером, упражнений с гантелями, набивными мячами, упражнений с мячом, обручем (девушки);</p> <p>3-16. основные игровые элементы.</p> <p>3-17. Знать правила соревнований по избранному игровому виду спорта</p> <p>3-18. о развитии координационных</p>		
--	--	--	--	--	--

		<p>участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;</p> <p>- Л.10. принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;</p> <p>- Л.11. умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;</p> <p>- Л.12. патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;</p> <p>- Л.13. готовность к служению Отечеству, его защите;</p> <p>• метапредметных:</p> <p>- М.1. способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физической, оздоровительной и социальной практике;</p> <p>- М.2. готовность учебного сотрудничества с</p>	<p>способностей, совершенствование ориентации в пространстве, скорости реакции, дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров движения.</p> <p>3-19. о развитии личностно-коммуникативных качеств. Совершенствование восприятия, внимания, памяти, воображения, согласованности групповых взаимодействий, быстрого принятия решений.</p> <p>3-20. о методах развития волевых качеств, инициативности, самостоятельности.</p> <p>3-21. технику самоконтроля при занятиях</p> <p>Уметь:</p> <p>У-1. обосновывать значение физической культуры для формирования личности профессионала, профилактики профзаболеваний.</p> <p>У-2. демонстрировать и мотивировать стремления к самостоятельным занятиям.</p> <p>У-3. организовывать занятия физическими упражнениями различной направленности с использованием знаний особенностей самостоятельных</p>	
--	--	---	---	--

		<p>преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;</p> <p>- М.3.освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;</p> <p>- М.4.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;</p> <p>- М.5.формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;</p> <p>- М.6. умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных,</p>	<p>занятий для юношей и девушек.</p> <p>У-4. Самостоятельно использовать и оценивать показатели функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности.</p> <p>У-5. Использовать знания динамики работоспособности в учебном году и в период экзаменационной сессии.</p> <p>У-6. определять основные критерии нервно-эмоционального, психического и психофизического утомления.</p> <p>У-7. использовать оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности.</p> <p>У-8. использовать на практике результаты компьютерного тестирования состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования</p> <p>У-9. демонстрировать</p>	
--	--	---	---	--

		<p>коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;</p> <ul style="list-style-type: none"> • предметных: <p>- П.1. умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;</p> <p>- П.2. владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</p> <p>- П.3. владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;</p> <p>- П.4. владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме</p>	<p>установки на психическое и физическое здоровье.</p> <p>У-10. Использовать тесты, позволяющие самостоятельно определять и анализировать состояние здоровья;</p> <p>У-11. составлять и проводить комплексы утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности</p> <p>У-12. технически грамотно выполнять (на технику): прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной.</p> <p>У-13. Метать гранату весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); толкать ядро;</p> <p>У-14. Преодолевать подъемы и препятствия; выполнять переходы с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни.</p> <p>У-15. разбираться в элементах тактики лыжных гонок: распределении сил, лидировании, обгоне, финишировании и др. Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши).</p>		
--	--	---	--	--	--

		<p>учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</p> <p>- П.5. 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).</p>	<p>У-16. оказывать первую помощь при травмах и обморожениях</p> <p>У-17. выполнять упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнений в чередовании напряжения с расслаблением)</p> <p>У-18. выполнять упражнения для коррекции нарушений осанки,</p> <p>У-19. выполнять упражнения на внимание, висов и упоров, упражнений у гимнастической стенки), упражнений для коррекции зрения.</p> <p>У-20. Выполнять комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики</p> <p>У-21. выполнять технику игровых элементов на оценку.</p> <p>У-22. поучаствовать в соревнованиях по избранному виду спорта;</p> <p>У-23. оказывать первую помощь при травмах в игровой ситуации</p>		
--	--	---	--	--	--

Темы для рефератов

Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов

Тема 2. Социально-биологические основы физической культуры

Тема 3. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья

Тема 4. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности

Тема 5. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания

Тема 6. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями

Критерии оценки реферата:

«отлично» ставится, если выполнены все требования к написанию и защите реферата: обозначена проблема и обоснована её актуальность, сделан краткий анализ различных точек зрения на рассматриваемую проблему и логично изложена собственная позиция, сформулированы выводы, тема раскрыта полностью, выдержан объём, соблюдены требования к внешнему оформлению, даны правильные ответы на дополнительные вопросы.

«хорошо» – основные требования к реферату и его защите выполнены, но при этом допущены недочёты. В частности, имеются неточности в изложении материала; отсутствует логическая последовательность в суждениях; не выдержан объём реферата; имеются упущения в оформлении; на дополнительные вопросы при защите даны неполные ответы.

«удовлетворительно» – имеются существенные отступления от требований к реферированию. В частности, тема освещена лишь частично; допущены фактические ошибки в содержании реферата или при ответе на дополнительные вопросы; во время защиты отсутствует вывод.

«неудовлетворительно» – тема реферата не раскрыта, обнаруживается существенное непонимание проблемы.

Итоговый тест по дисциплине Физическая культура

1 вариант

1. Под понятием «спорт» принято называть:

- а - исторически сложившуюся деятельность человека, направленную на физическое совершенствование и достижение высоких результатов в соревнованиях;
- б - исторически сложившуюся систему организации и управления процессом физического воспитания;
- в - целенаправленный педагогический процесс, в ходе которого осуществляется прикладная направленность физического воспитания;

г - наивысший уровень физического развития и физической подготовленности человека.

2. В чем заключается основная цель массового спорта:

а - достижение максимально высоких спортивных результатов;

б - восстановление физической работоспособности;

в - повышение и сохранение общей физической подготовленности?

3. Какие виды спорта относятся к циклическим:

а - ходьба, бег, плавание, лыжные гонки;

б - борьба, бокс, фехтование;

в - баскетбол, волейбол, футбол;

г - метание мяча, диска, гранаты, молота?

4. Какая функция подчеркивает большие возможности спорта не только для физического и спортивного совершенствования, но и для нравственного, эстетического, интеллектуального и трудового воспитания:

а - функция социализации личности;

б - воспитательная функция;

в - экономическая функция?

5. В соревнованиях по спортивным играм в большинстве случаев применяются три системы розыгрыша. Какая из них имеет второе название - олимпийская:

а - круговая;

б - смешанная;

в - с выбыванием.

6. Для допуска к соревнованиям учащиеся должны:

а - знать правила соревнований;

б - выполнять все требования тренера;

в - соблюдать правила спортивной этики;

г - иметь медицинское разрешение.

7. Документом, представляющим все аспекты организации соревнования, является:

а - программа соревнований;

б - правила соревнования;

в - положение о соревновании;

г - календарь соревнований.

8. Соревнования, цель которых выполнение соответствующих спортивных нормативов для присвоения званий и разрядов или для допуска к состязаниям более крупного масштаба, называются:

а - тренировочными;

б - товарищеские;

в - квалификационные;

г - контрольные.

9. Что такое ЕВСК? С какого времени существует:
а - это единая всесоюзная спортивная классификация, с 1935 г.;
б - это единые высшие спортивные курсы, с 1921 г.;
в - это единый всемирный спортивный клуб, с 1988 г.

10. Волейбол как спортивная игра появился в конце XIX в. в:
а - США;
б - Канаде;
в - Японии;
г - Германии.

11. Автором создания игры в волейбол считается:
а - Елмери Бери;
б - Вильям Морган;
в - Ясутака Мацудайра;
г - Анатолий Эйнгорн.

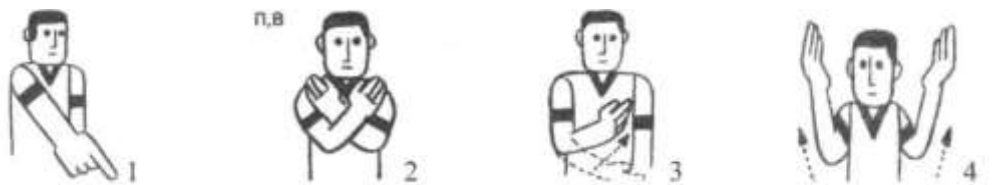
12. Игровое время в волейболе состоит:
а - из 2 партий по 20 минут;
б - из 3 партий по 15 минут
в - из 5 партий по 15 минут;
г - из 5 партий без ограничения времени.

13. Конец партии или встречи в волейболе соответствует жесту судьи:
а - 1;
б - 2;
в - 3;
г - 4.



14. Начальный удар в волейболе, вводящий мяч в игру называется:
а - бросок;
б - подача;
в - передача;
г - прием.

15. В волейболе мяч вышел из игры. Судья показывает жест. Какой:
а - 1;
б - 2;
в - 3;
г - 4.



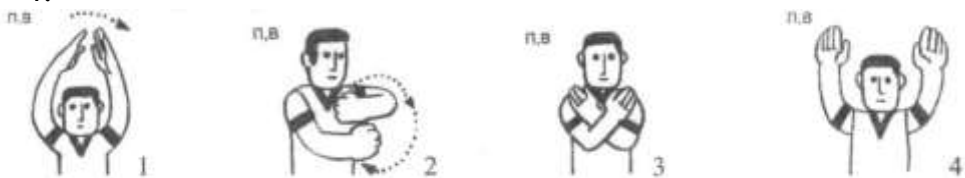
16. В волейболе судья показывает жест, разрешающий произвести замену:

а - 1;

б - 2;

в - 3;

г - 4.



17. Что означает этот жест судьи в волейболе?



18. Что означает этот жест судьи в волейболе?



19. Что означает этот жест судьи в волейболе?



20. Завершите предложение. Лишение спортсмена или команды права участвовать в соревнованиях с аннулированием результата выступления называется

Итоговый тест по дисциплине Физическая культура 2 вариант

1. Вид воспитания, специфическим содержанием которого являются обучение движения, воспитание физических качеств, овладение специальными физкультурными

знаниями и формирование осознанной потребности в физкультурных занятиях, называется:

- а - физической культурой;
- б - физической подготовкой;
- в - физическим воспитанием;
- г - физическим образованием.

2. Специализированный процесс, содействующий успеху в конкретной деятельности (вид профессии, спорта и т.д.), предъявляющий специализированные требования к двигательным способностям человека, называется:

- а - спортивной тренировкой,
- б - специальной физической подготовкой;
- в - физическим совершенством;
- г - профессионально-прикладной физической подготовкой.

3. Укажите, что послужило основой (источником) возникновения физического воспитания в обществе:

- а - результаты научных исследований;
- б - прогрессивные идеи о содержании и путях воспитания гармонически развитой личности;
- в - осознанное понимание людьми явления упражняемой (повторяемости действий), важности так называемой предварительной подготовки человека к жизни и установление связи между ними;
- г - желание заниматься физическими упражнениями.

4. Физическое воспитание осуществляется на основе обязательных государственных программ по физической культуре и спорту. Эти программы содержат:

- а - разрядные нормативы и требования по видам спорта;
- б - методики занятий физическими упражнениями;
- в - общие социально-педагогические принципы системы физического воспитания;
- г - научно обоснованные задачи и средства физического воспитания, комплексы двигательных умений и навыков, подлежащих усвоению, перечень конкретных норм и требований.

5. Основным специфическим средством физического воспитания являются:

- а - физические упражнения;
- б - оздоровительные силы природы;
- в - гигиенические факторы;
- г - тренажёры и тренажёрные устройства, гири, гантели, штанга, резиновые амортизаторы, эспандеры;

6. Какой принцип предусматривает оптимальное соответствие задач, средств и методов физического воспитания возможностям занимающихся?

- а - принцип сознательности и активности;
- б - принцип доступности и индивидуализации;
- в - принцип научности;
- г - принцип связи теории с практикой.

7. Обучение двигательному действию начинается с:

- а - создания общего первоначального представления (смыслового и зрительного) о двигательном действии и способе его выполнения;
- б - непосредственного разучивания техники двигательного действия по частям;
- в - непосредственного разучивания техники двигательного действия в целом;

г - разучивания общеподготовительных упражнений.

8. Способность противостоять физическому утомлению в процессе мышечной деятельности называется:

а - функциональной устойчивостью;

б - биохимической экономизацией;

в - тренированностью;

г - выносливостью.

9. Способность выполнения движения с большой амплитудой называется:

а - эластичностью;

б - стретчингом;

в - гибкостью;

г - растяжкой.

10. Под двигательно-координационными способностями следует понимать:

а - способности выполнять двигательные действия без излишней мышечной напряженности (скованности);

б - способности владеть техникой различных двигательных действий при минимальном контроле со стороны сознания;

в - способности быстро, точно, целесообразно, экономно и находчиво, т.е. наиболее совершенно, решать двигательные задачи (особенно сложные и возникающие неожиданно);

г - способности противостоять физическому утомлению в сложнокоординационных видах деятельности, связанных с выполнением точности движений.

11. На современном этапе развития общества основными критериями физического совершенства служат:

а - показатели телосложения;

б - показатели здоровья;

в - уровень и качество сформированных двигательных умений и навыков;

г - нормативы и требования государственных программ по физическому воспитанию в сочетании с нормативами единой спортивной классификации.

12. Оптимальная степень владения техникой действия, характеризующаяся автоматизированным (т.е. при минимальном контроле со стороны сознания) управлением движениями, высокой прочностью и надёжностью исполнения, называется:

а - двигательным умением;

б - техническим мастерством;

в - двигательной одарённостью;

г - двигательным навыком.

13. В чем суть и назначение оздоровительно-реабилитационной физической культуры:

а - использование физических упражнений как факторов профилактики и лечения различных заболеваний, восстановления, борьбы с переутомлением;

б - применение методик лечебной физической культуры после травм и заболеваний в условиях стационара, в целях реабилитации;

в - организация физкультурно-оздоровительных занятий с больными людьми в целях предупреждения вторичных заболеваний и отклонений?

14. Культурная привычка, применения в повседневной жизни средств физической культуры в соответствии с адекватным питанием, сном и другим в различных сочетаниях, является:

- а - мотивом к здоровому образу жизни;
- б - потребностью в физическом совершенствовании;
- в - биологической потребностью личности.

15. Достигнутые результаты в физическом совершенствовании человека и степень использования приобретенных двигательных качеств, навыков и специальных знаний в повседневной жизни, характеризуют:

- а - физическое образование субъекта;
- б - физическую культуру личности;
- в - физическое развитие индивида.

16. Какой принцип предусматривает оптимальное соответствие задач, средств и методов физического воспитания возможностям занимающихся:

- а - принцип сознательности и активности;
- б - принцип доступности и индивидуализации;
- в - принцип научности;
- г - принцип связи теории с практикой?

17. Какой принцип предусматривает планомерное увеличение объема и интенсивности физической нагрузки по мере роста функциональных возможностей организма:

- а - принцип научности;
- б - принцип доступности и индивидуализации;
- в - принцип непрерывности;
- г - принцип постепенного наращивания развивающее - тренирующих воздействий.

18. Соблюдение, какого принципа физического воспитания характеризуется одновременным применением разных средств, используемых с учетом пола и возраста, что проявляется включением в программу занятий более или менее широкого круга упражнений и закаливающих процедур:

- а - систематичности;
- б - постепенности;
- в – комплексности.

19. Какие мотивы выступают на передний план на этапе специализации в избранном виде спорта:

- а - стремление к установлению личных достижений - выполнении какого-либо спортивного разряда, победа на соревновании;
- б - развитие интереса к определенному виду спорта, стремление развить способности и закрепить успех, приобретение знаний и тренированности;
- в - содействие развитию данного вида спорта, потребности передать опыт молодым спортсменам?

20. 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?

Инструкция по оценке заданий тестовых заданий:

Вопрос	Правильный ответ 1 вариант	Правильный ответ 2 вариант
1	А	В

2	В	А
3	А	В
4	А	Г
5	В	А
6	Г	Б
7	В	А
8	В	Г
9	А	В
10	А	В
11	Б	Г
12	Г	Г
13	Б	А
14	Б	А
15	Г	Б
16	Б	Б
17	КАСАНИЕ МЯЧА	Г
18	МЯЧ В ПЛОЩАДКЕ	В
19	ОШИБКА ПРИ АТАКУЮЩЕМ УДАРЕ	А
20	ДИСКВАЛИФИКАЦИЯ	А

Система оценки усвоения материала студентами

Процент результативности (правильных ответов)	Оценка уровня подготовки	
	балл (отметка)	вербальный аналог
90-100 (18-20 б)	5	отлично
70-89 (15-27 б)	4	хорошо
50-69 (10-14 б)	3	удовлетворительно
менее 50 (9 б и менее)	2	неудовлетворительно

Приложение1

Оценка уровня физической подготовленности юношей основной группы

Тесты	Оценка в баллах
-------	-----------------

	5	4	3
1. Бег 3 000 м (мин, с)	12,30	14,00	б/вр
2. Бег на лыжах 5 км (мин, с)	25,50	27,20	б/вр
4. Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)	10	8	5
5. Прыжок в длину с места (см)	230	210	190
6. Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы (м)	9,5	7,5	6,5
7. Силовой тест — подтягивание на высокой перекладине (количество раз)	13	11	8
8. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз)	12	9	7
9. Координационный тест — челночный бег 3×10 м (с)	7,3	8,0	8,3
10. Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз)	7	5	3
11. Гимнастический комплекс упражнений: - утренней гимнастики; - производственной гимнастики; - релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	До 9	До 8	До 7,5

Примечание. Упражнения и тесты по профессионально-прикладной подготовке разрабатываются с учетом специфики профессий (специальностей) профессионального образования.

Оценка уровня физической подготовленности девушек основной группы

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 2 000 м (мин, с)	11,00	13,00	б/вр
2. Бег на лыжах 3 км (мин, с)	19,00	21,00	б/вр
3. Плавание 50 м (мин, с)	1,00	1,20	б/вр
4. Прыжки в длину с места (см)	190	175	160
5. Приседание на одной ноге, опора о стену (количество раз на каждой ноге)	8	6	4
6. Силовой тест — подтягивание на низкой перекладине (количество раз)	20	10	5
7. Координационный тест — челночный бег 3×10 м (с)	8,4	9,3	9,7
8. Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м)	10,5	6,5	5,0
9. Гимнастический комплекс упражнений: - утренней гимнастики; - производственной гимнастики; - релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	До 9	До 8	До 7,5

Требования к результатам обучения студентов специального учебного отделения

- Уметь определить уровень собственного здоровья по тестам.
- Уметь составить и провести с группой комплексы упражнений утренней и производственной гимнастики.

- Овладеть элементами техники движений: релаксационных, беговых, прыжковых, ходьбы на лыжах, в плавании.
- Уметь составлять комплексы физических упражнений для восстановления работоспособности после умственного и физического утомления.
- Уметь применять на практике приемы массажа и самомассажа.
- Овладеть техникой спортивных игр по одному из избранных видов.
- Повышать аэробную выносливость с использованием циклических видов спорта (терренкура, кроссовой и лыжной подготовки).
- Овладеть системой дыхательных упражнений в процессе выполнения движений для повышения работоспособности, при выполнении релаксационных упражнений.
- Знать состояние своего здоровья, уметь составить и провести индивидуальные занятия двигательной активности.
- Уметь определять индивидуальную оптимальную нагрузку при занятиях физическими упражнениями. Знать основные принципы, методы и факторы ее регуляции. Уметь выполнять упражнения:
 - сгибание и выпрямление рук в упоре лёжа (дев. руки на опоре)
 - высотой до 50 см);
 - подтягивание на перекладине (юноши);
 - поднимание туловища (сед) из положения лежа спине , руки за головой на ноги закреплены (девушки);
 - прыжки в длину с места;
 - бег 100 м;
 - бег: юноши — 3 км, девушки — 2 км (без учета времени);
 - тест Купера — 12-минутное передвижение;
- бег на лыжах: юноши 3 км, девушки 2 км (без учета времени)

ТЕСТ-ЗАДАНИЕ ДЛЯ КОНТРОЛЬНОГО СРЕЗА ЗНАНИЙ

1. Вид воспитания, специфическим содержанием которого являются обучение движения, воспитание физических качеств, овладение специальными физкультурными знаниями и формирование осознанной потребности в физкультурных занятиях, называется:

- а - физической культурой;
- б - физической подготовкой;

- в - физическим воспитанием;
- г - физическим образованием.

2. Специализированный процесс, содействующий успеху в конкретной деятельности (вид профессии, спорта и т.д.), предъявляющий специализированные требования к двигательным способностям человека, называется:

- а - спортивной тренировкой,
- б - специальной физической подготовкой;
- в - физическим совершенством;
- г - профессионально-прикладной физической подготовкой.

3. Укажите, что послужило основой (источником) возникновения физического воспитания в обществе:

- а - результаты научных исследований;
- б - прогрессивные идеи о содержании и путях воспитания гармонически развитой личности;
- в - осознанное понимание людьми явления упражняемости (повторяемости действий), важности так называемой предварительной подготовки человека к жизни и установление связи между ними;
- г - желание заниматься физическими упражнениями.

4. Физическое воспитание осуществляется на основе обязательных государственных программ по физической культуре и спорту. Эти программы содержат:

- а - разрядные нормативы и требования по видам спорта;
- б - методики занятий физическими упражнениями;
- в - общие социально-педагогические принципы системы физического воспитания;
- г - научно обоснованные задачи и средства физического воспитания, комплексы двигательных умений и навыков, подлежащих усвоению, перечень конкретных норм и требований.

5. Основным специфическим средством физического воспитания являются:

- а - физические упражнения;
- б - оздоровительные силы природы;
- в - гигиенические факторы;
- г - тренажёры и тренажёрные устройство, гири, гантели, штанга, резиновые амортизаторы, эспандеры;

6. Какой принцип предусматривает оптимальное соответствие задач, средств и методов физического воспитания возможностям занимающихся?

- а - принцип сознательности и активности;
- б - принцип доступности и индивидуализации;
- в - принцип научности;
- г - принцип связи теории с практикой.

7. Обучение двигательному действию начинается с:

- а - создания общего первоначального представления (смыслового и зрительного) о двигательном действии и способе его выполнения;
- б - непосредственного разучивания техники двигательного действия по частям;
- в - непосредственного разучивания техники двигательного действия в целом;
- г - разучивания общеподготовительных упражнений.

8. Способность противостоять физическому утомлению в процессе мышечной деятельности называется:

- а - функциональной устойчивостью;

б - биохимической экономизацией;

в - тренированностью;

г - выносливостью.

9. Способность выполнения движения с большой амплитудой называется:

а - эластичностью;

б - стретчингом;

в - гибкостью;

г - растяжкой.

10. Под двигательными способностями следует понимать:

а - способности выполнять двигательные действия без излишней мышечной напряженности (скованности);

б - способности владеть техникой различных двигательных действий при минимальном контроле со стороны сознания;

в - способности быстро, точно, целесообразно, экономно и находчиво, т.е. наиболее совершенно, решать двигательные задачи (особенно сложные и возникающие неожиданно);

г - способности противостоять физическому утомлению в сложнокоординационных видах деятельности, связанных с выполнением точности движений.

11. На современном этапе развития общества основными критериями физического совершенства служат:

а - показатели телосложения;

б - показатели здоровья;

в - уровень и качество сформированных двигательных умений и навыков;

г - нормативы и требования государственных программ по физическому воспитанию в сочетании с нормативами единой спортивной классификации.

12. Оптимальная степень владения техникой действия, характеризующаяся автоматизированным (т.е. при минимальном контроле со стороны сознания) управлением движениями, высокой прочностью и надёжностью исполнения, называется:

а - двигательным умением;

б - техническим мастерством;

в - двигательной одарённостью;

г - двигательным навыком.

13. В чем суть и назначение оздоровительно-реабилитационной физической культуры:

а - использование физических упражнений как факторов профилактики и лечения различных заболеваний, восстановления, борьбы с переутомлением;

б - применение методик лечебной физической культуры после травм и заболеваний в условиях стационара, в целях реабилитации;

в - организация физкультурно-оздоровительных занятий с больными людьми в целях предупреждения вторичных заболеваний и отклонений?

14. Культурная привычка, применения в повседневной жизни средств физической культуры в соответствии с адекватным питанием, сном и другим в различных сочетаниях, является:

а - мотивом к здоровому образу жизни;

б - потребностью в физическом совершенствовании;

в - биологической потребностью личности.

15. Достигнутые результаты в физическом совершенствовании человека и степень использования приобретенных двигательных качеств, навыков и специальных знаний в повседневной жизни, характеризуют:

- а - физическое образование субъекта;
- б - физическую культуру личности;
- в - физическое развитие индивида.

16. Какой принцип предусматривает оптимальное соответствие задач, средств и методов физического воспитания возможностям занимающихся:

- а - принцип сознательности и активности;
- б - принцип доступности и индивидуализации;
- в - принцип научности;
- г - принцип связи теории с практикой?

17. Какой принцип предусматривает планомерное увеличение объема и интенсивности физической нагрузки по мере роста функциональных возможностей организма:

- а - принцип научности;
- б - принцип доступности и индивидуализации;
- в - принцип непрерывности;
- г - принцип постепенного наращивания развивающее - тренирующих воздействий.

18. Соблюдение, какого принципа физического воспитания характеризуется одновременным применением разных средств, используемых с учетом пола и возраста, что проявляется включением в программу занятий более или менее широкого круга упражнений и закаливающих процедур:

- а - систематичности;
- б - постепенности;
- в — комплексности.

19. Какие мотивы выступают на передний план на этапе специализации в избранном виде спорта:

- а - стремление к установлению личных достижений - выполнении какого-либо спортивного разряда, победа на соревновании;
- б - развитие интереса к определенному виду спорта, стремление развить способности и закрепить успех, приобретение знаний и тренированности;
- в - содействие развитию данного вида спорта, потребности передать опыт молодым спортсменам?

20. 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?

Инструкция по оценке заданий тестовых заданий:

Вопрос	Правильный ответ
1	В
2	А

3	В
4	Г
5	А
6	Б
7	А
8	Г
9	В
10	В
11	Г
12	Г
13	А
14	А
15	Б
16	Б
17	Г
18	В
19	А
20	А

Система оценки усвоения материала студентами

Процент результативности (правильных ответов)	Оценка уровня подготовки	
	балл (отметка)	вербальный аналог
90-100 (18-20 б)	5	отлично
70-89 (15-27 б)	4	хорошо
50-69 (10-14 б)	3	удовлетворительно
менее 50 (9 б и менее)	2	неудовлетворительно