

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Дмитриев Николай Николаевич  
Должность: Ректор  
Дата подписания: 02.11.2023 05:15:39  
Уникальный программный ключ:  
f7c6227919e4cdbfb4d7b682991f8553b37cafbf

Министерство сельского хозяйства Российской Федерации  
Иркутский государственный аграрный университет  
имени А.А. Ежевского

Колледж автомобильного транспорта и агротехнологий

УТВЕРЖДАЮ:

Директор



Н.Н. Бельков

«17» апреля 2023 г

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ  
ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕЙ  
АТТЕСТАЦИИ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ**

**БД.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

---

Специальность 36.02.01 Ветеринария (ветеринарный фельдшер)

(программа подготовки специалистов среднего звена)

Форма обучения: очная

1 курс, 1 и 2 семестр

Молодежный 2023

## 1. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ТЕКУЩЕЙ АТТЕСТАЦИИ

Фонд оценочных средств для текущей аттестации по дисциплине **Физическая культура** включает:

- перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы;
- описание шкал оценивания;
- типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки результатов обучения (промежуточной аттестации) по дисциплине, характеризующих этапы формирования компетенций и (или) для итогового контроля сформированности компетенции (ий).

## 2. ПЕРЕЧЕНЬ КОМПЕТЕНЦИЙ С УКАЗАНИЕМ ЭТАПОВ ИХ ФОРМИРОВАНИЯ В ПРОЦЕССЕ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Рабочая программа дисциплины определяет перечень планируемых результатов обучения по дисциплине БД.05 Физическая культура, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы.

Код	Наименование компетенции (планируемые результаты освоения ОП)	Планируемые результаты обучения по дисциплине, характеризующие этапы формирования компетенции
	<b>Общие компетенции</b>	<b>В области знания и понимания (А)</b>
ОК 4	Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде.	<b>Знать:</b> -о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека,
ОК 8	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	-основы здорового образа жизни;  <b>Уметь:</b> -организовать собственную деятельность, -выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и

		<p>качество;</p> <p>-принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность;</p> <p>-работать в коллективе и команде.</p>
--	--	---

В рабочей программе дисциплины этапы формирования компетенций определены тематическим планом.

### **3. ТИПОВЫЕ КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ ИЛИ ИНЫЕ МАТЕРИАЛЫ, НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ ОЦЕНКИ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ (ТЕКУЩЕЙ АТТЕСТАЦИИ) ПО ДИСЦИПЛИНЕ, ХАРАКТЕРИЗУЮЩИХ ЭТАПЫ ФОРМИРОВАНИЯ КОМПЕТЕНЦИЙ.**

#### **Тестовые задания Вариант 1**

№п\п	Задание(вопрос)	Эталонот вета
<p><i>Инструкция по выполнению заданий №1–</i>  <i>30: выберите букву, соответствующую правильному варианту ответа</i>  <i>и запишите ее в бланк ответов</i></p>		
1.	<p><b>Физическая культура ориентирована на совершенствование...</b></p> <p>а) физических и психических качеств людей;</p> <p>б) техники двигательных действий;</p> <p>в) работоспособности человека;</p> <p>г) природных физических свойств человека.</p>	Г
2.	<p><b>Величина нагрузки физических упражнений обусловлена...</b></p> <p>а) сочетанием объема и интенсивности двигательных действий;</p> <p>б) степенью преодолеваемых при их выполнении трудностей;</p> <p>в) утомлением, возникающим в результате их выполнения;</p> <p>г) частотой сердечных сокращений.</p>	А
3.	<p><b>Правильной можно считать осанку, если вы, стоя у стены, касаетесь ее...</b></p> <p>а) затылком, ягодицами, пятками;</p> <p>б) лопатками, ягодицами, пятками;</p> <p>в) затылком, спиной, пятками;</p> <p>г) затылком, лопатками, ягодицами, пятками.</p>	Г
4.	<p><b>Подбыстротой как физическим качеством понимается:</b></p> <p>а) комплекс свойств человека, позволяющий передвигаться с большой скоростью;</p>	Б

	б) комплекс физических свойств человека, позволяющий быстро реагировать на сигналы и выполнять движения за кратчайший промежуток времени;	
	в) способность человека быстро набирать скорость.	
5.	<p><b>При воспитании выносливости применяют режимы нагрузки, которые принято подразделять на оздоровительный, поддерживающий, развивающий и тренирующий. Какую частоту сердечных сокращений вызывает поддерживающий режим?</b></p> <p>а) 110—130 ударов в минуту; б) до 140 ударов в минуту;</p> <p>в) 140—160 ударов в минуту;</p> <p>г) до 160 ударов в минуту.</p>	Б
6.	<p><b>При самостоятельных занятиях легкой атлетикой основным методом контроля физической нагрузки является:</b></p> <p>а) частота дыхания;</p> <p>б) частота сердечных сокращений; в) самочувствие.</p>	Б
7.	<p><b>Для воспитания быстроты используются:</b></p> <p>а) двигательные действия, выполняемые с максимальной скоростью;</p> <p>б) двигательные действия, выполняемые с максимальной амплитудой движений;</p> <p>в) двигательные действия, направленные на выполнение нагрузки в минимальное время;</p>	А
8.	<p><b>Регулярное занятие физической культурой и спортом, правильное распределение активного и пассивного отдыха, это:</b></p> <p>а) соблюдение распорядка;</p> <p>б) оптимальный двигательный режим.</p>	Б

9.	<p><b>Правильное распределение основных физиологических потребностей в течение суток (сна, бодрствования, приема пищи) это:</b></p> <p>а) режим дня;</p> <p>б) соблюдение правил гигиены; в) ритмическая деятельность.</p>	А
10.	<p><b>Совокупность процессов, которые обеспечивают поступление кислорода в организм, это:</b></p> <p>а) питание; б) дыхание; в) зарядка.</p>	Б
11.	<p><b>Способность длительное время выполнять заданную работу это:</b></p> <p>а) упрямство; б) стойкость;</p> <p>в) выносливость.</p>	В
12.	<p><b>Способность быстро усваивать сложнокоординационные, точные движения и перестраивать свою деятельность в зависимости от условий это:</b></p> <p>а) ловкость; б) быстрота; в) натиск.</p>	А
13.	<p><b>Назовите элементы здорового образа жизни:</b></p> <p>а) двигательный режим, закаливание, личная и общественная гигиена;</p> <p>б) рациональное питание, гигиена труда и отдыха, гармонизация психоэмоциональных отношений в коллективе;</p> <p>в) все перечисленное.</p>	В
14.	<p><b>Страховка при занятиях физической культурой, обеспечивает:</b></p> <p>а) безопасность занимающихся;</p> <p>б) лучшее выполнение упражнений;</p> <p>в) рациональное использование инвентаря.</p>	А

15.	<p><b>Отметьте вид физической подготовки, который обеспечивает наибольший эффект, нацеленный на оздоровление:</b></p> <p>а) регулярные занятия оздоровительными физическими упражнениями на свежем воздухе;</p> <p>б) аэробика;</p> <p>в) альпинизм;</p> <p>г) велосипедный спорт.</p>	А
16.	<p><b>Отметьте вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект для развития силы:</b></p> <p>а) самбо;</p> <p>б) баскетбол;</p> <p>в) бокс;</p> <p>г) тяжелая атлетика.</p>	Г
17.	<p><b>Отметьте вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект для развития координационных способностей:</b></p> <p>а) плавание;</p> <p>б) гимнастика;</p> <p>в) стрельба;</p> <p>г) лыжный спорт.</p>	Б
18.	<p><b>Основные направления использования физической культуры способствуют формированию...</b></p> <p>а) базовой физической подготовленности;</p> <p>б) профессионально-прикладной физической подготовке.</p> <p>в) восстановления функций организма после травм и заболеваний.</p> <p>г) всего вышеперечисленного.</p>	Г

19.	<p><b>Специфические прикладные функции физической культуры преимущественно проявляются в сфере:</b></p> <p>а) образования;</p> <p>б) организации досуга;</p> <p>в) спорта общедоступных достижений; г) производственной деятельности.</p>	Г
20.	<p><b>Основными показателями физического развития человека являются:</b></p> <p>а) антропометрические характеристики человека; б) результаты прыжка в длину с места;</p> <p>в) результаты в челночном беге;</p> <p>г) уровень развития общей выносливости.</p>	А
21.	<p><b>Для составления комплексов упражнений для снижения веса теларекомендуется:</b></p> <p>а) полностью проработать одну группу мышц только затем переходить к упражнениям на другую группу мышц.</p> <p>б) локально воздействовать на отдельные группы мышц, находящиеся ближе всего к местам жирового отложения.</p> <p>в) использовать упражнения с небольшим отягощением и большим количеством повторений.</p> <p>г) планировать большое количество подходов и ограничивать количество повторений в одном подходе.</p>	В
22.	<p><b>Один из способов прыжка в длину в легкой атлетике обозначается как прыжок:</b></p> <p>а) «с разбега»;</p> <p>б) «перешагиванием»;</p> <p>в) «перекатом»;</p> <p>г) «ножницами».</p>	А
23.	<p><b>Основным показателем, характеризующим стадию развития организма, является:</b></p> <p>а) биологический возраст; б) календарный возраст;</p> <p>в) скелетный и зубной возраст.</p>	А

24.	<p><b>Олимпийский символ представляет собой пять переплетенных колец, расположенных слева направо в следующем порядке:</b></p> <p>а) вверху — красное, голубое, черное, внизу — желтое и зеленое;</p> <p>б) вверху — зеленое, черное, красное, внизу — голубое и желтое;</p> <p>в) вверху — голубое, черное и красное, внизу — желтое и зеленое;</p> <p>г) вверху — голубое, черное, красное, внизу — зеленое и желтое.</p>	В
25.	<p><b>Вид деятельности, являющийся предметом соперничества и исторически оформившийся как способ выявления и сравнения человеческих возможностей, принято называть:</b></p> <p>а) гимнастикой;</p> <p>б) соревнованием;</p> <p>в) видом спорта.</p>	Б
26.	<p><b>Два очка в баскетболе засчитывается при броске в корзину:</b></p> <p>а) из зоны нападения;</p> <p>б) с любой точки площадки;</p> <p>в) из зоны защиты;</p> <p>г) с любого места внутри трехочковой линии.</p>	Г
27.	<p><b>Подвыносливостью как физическим качеством понимается:</b></p> <p>а) комплекс психофизических свойств человека, обуславливающий возможность выполнять разнообразные физические нагрузки;</p> <p>б) комплекс психофизических свойств человека, определяющий способность противостоять утомлению;</p> <p>в) способность длительно совершать физическую работу, практически не утомляясь;</p> <p>г) способность сохранять заданные параметры работы.</p>	Б



28.	<p><b>Быстрота—это:</b></p> <p>а) способность человека совершать двигательные действия в минимальный отрезок времени;</p> <p>б) способность человека быстро набирать скорость;</p> <p>в) способность человека выполнять упражнения в беге с максимальной скоростью на короткие дистанции.</p>	А
29.	<p><b>Физическая работоспособность —это:</b></p> <p>а) способность человека быстро выполнять работу; б) способность выполнять разные по структуре типы работ;</p> <p>в) способность быстро восстановиться после работы;</p> <p>г) способность выполнять большой объем работы.</p>	Г
30.	<p><b>Олимпийский девиз, выражающий устремления олимпийского движения, звучит как:</b></p> <p>а) «Быстрее, выше, сильнее»;</p> <p>б) «Главное не победа, а участие»; в) «О спорт — ты мир!».</p>	А

**Блок Б**

**Инструкция по выполнению задания № 31 - 37. Соотнесите содержание столбца 1 с содержанием столбца 2. Запишите в соответствующие строки бланка ответов буквы из столбца 2, обозначающие правильный ответ на вопросы столбца 1. В результате выполнения Вы получите последовательность букв. Например,**

		<i>№п/п</i>	<i>Вариант ответа</i>		
		<i>1</i>	<i>1-Б, 2-А, 3-В</i>		
31.	Поставь букву соответствующую ответу. 1) Они помогают спортсмену плыть быстрее. а) шлем 2) Она защищает голову спортсмена. б) ворота 3) Их защищает вратарь. в) ласты	1	– В	2	– А
32.	1) Летний вариант коньков. а) клюшка 2) Ею отбивают во ланы мячи. б) ролики 3) Деревянная палка согнута у концами, которой бьют по шайбе. в) ракетка	1	– Б	2	– В
33.	Мягкие матрасы, на которые падают спортсмены после выполнения прыжка. а) маты 2) Через нее кидают мяч в волейболе. б) маска 3) Она защищает глаза спортсмена от воды. в) сетка	1	– А	2	– В
34.	1) Они находятся на подошве, чтобы обувь не скользила. 2) В этом виде спорта выполняют различные акробатические упражнения на спортивных снарядах. 3) Спортивный поход или экскурсия по определенному маршруту. а) гимнастика б) туризм в) шипы	1	– В	2	– А
35.	1) количество игроков на площадке в игре волейбол а) 7 2) количество игроков на площадке в игре баскетбол б) 6 3) количество игроков на площадке в игре гандбол в) 5	1	– Б	2	– В
36.	1) Первые Олимпийские игры по волейболу а) 1964г. 2) Первый чемпионат мира по волейболу б) 1990г. 3) Создана Мировая лига по волейболу в) 1949г.	1	– А	2	– В
37.	1) Размеры волейбольной площадки а) 120*90	1	– В		

	2) Размеры гандбольной площадки	б) 40*20	2 – Б
	3) Размеры футбольной площадки	в) 9*18	3 – А
<b>Блок С</b>			
<b>Инструкция по выполнению заданий №38-40: В соответствующую строку бланка ответов запишите полный ответ на вопрос.</b>			
38.	<b>Соблюдение режима дня способствует укреплению здоровья, потому что....</b>		позволяет правильно планировать дела в течение дня;
39.	<b>Профилактика нарушений осанки осуществляется с помощью...</b>		силовых упражнений;
40	<b>Освоение двигательного действия следует начинать...</b>		формирования общего представления о двигательном действии;

### Вариант 2

№п\п	Задание(вопрос)	Эталон ответа
<b>Блок А</b>		
<b>Инструкция по выполнению заданий №1–30: выберите букву, соответствующую правильному варианту ответа и запишите ее в бланк ответов</b>		
1.	<b>Главной причиной нарушения осанки является...</b> а) привычка к определенным позам; б) слабость мышц; в) отсутствие движений во время школьных уроков; г) ношение сумки, портфеля на одном плече.	Б
2.	<b>Соблюдение режима дня способствует укреплению здоровья, потому что...</b> а) обеспечивает ритмичность работы организма; б) позволяет правильно планировать дела в течение дня; в) распределение основных дел осуществляется более или менее стандартно в течение каждого дня; г) позволяет избегать неоправданных физических напряжений.	А

3.	<p><b>Под силой как физическим качеством понимается:</b></p> <p>а) способность поднимать тяжелые предметы;</p> <p>б) свойства человека, обеспечивающие возможность воздействовать на внешние силы за счет мышечных напряжений;</p> <p>в) комплекс физических свойств организма, позволяющий преодолевать внешнее сопротивление, либо противодействовать ему за счет мышечных напряжений.</p>	В
4.	<p><b>Выносливость человека не зависит от...</b></p> <p>а) функциональных возможностей систем энергообеспечения; б) скорости двигательной реакции;</p> <p>в) настойчивости, выдержки, мужества, умения терпеть;</p> <p>г) силы мышц.</p>	Б
5.	<p><b>Наиболее эффективным упражнением развития выносливости служит:</b></p> <p>а) бег на короткие дистанции; б) бег на средние дистанции;</p> <p>в) бег на длинные дистанции.</p>	В
6.	<p><b>Отсутствие разминки перед занятиями физической культурой, часто приводит к:</b></p> <p>а) экономии сил;</p> <p>б) улучшению спортивного результата; в) травмам.</p>	В
7.	<p><b>Отметьте, что определяет техника безопасности:</b></p> <p>а) комплекс мер направленных на обучение правилам поведения, правилам страховки и само страховки, оказание доврачебной медицинской помощи;</p> <p>б) правильное выполнение упражнений;</p> <p>в) организацию и проведение учебных и внеурочных занятий в соответствии с гигиеническими требованиями.</p>	А
8.	<p><b>Укажите нормальные показатели пульса здорового человека в покое:</b></p> <p>а) 60 – 80 ударов в минуту; б) 70 –</p>	А

	90удароввминуту;	
	в)75-85удароввминуту; г)50-70удароввминуту.	
9.	<b>Системамероприятийпозволяющаяиспользоватьестественные силыприроды:</b> а)гигиена; б) закаливание;в)п итание.	Б
10.	<b>Привычноправильноеположениетелавпокоеи вдвижении,это:</b> а) осанка;б) рост; в)движение	А
11.	<b>Способностьпреодолеватьвнешнеесопротивлениеилипротивост оятьемузасчет мышечныхусилий это:</b> а) зарядка;б)с ила; в)воля.	Б
12.	<b>Способностьчеловекавыполнятьупражнениясбольшойамплиту дой это:</b> а)гибкость; б) растяжение;в)с тройность.	А
13.	<b>Назовитеосновныефизическиекачествачеловека:</b> а)скорость,быстрота,сила,гибкость; б)выносливость,быстрота,сила,гибкость,ловкость; в)выносливость,скорость,сила,гибкость,координация.	Б

14.	<b>Укажите, что понимается под закаливанием:</b> а) купание в холодной воде и хождение босиком; б) приспособление организма к воздействию внешней среды; в) сочетание воздушных и солнечных ванн с гимнастикой и подвижными играми.	Б
15.	<b>Первая помощь при обморожении:</b> а) растереть обмороженное место снегом; б) растереть обмороженное место мягкой тканью; в) положить теплое обмороженному месту.	Б
16.	<b>Назовите вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект для развития гибкости:</b> а) акробатика; б) тяжелая атлетика; в) гребля; г) современное пятиборье.	А
17.	<b>Отметьте вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект для развития скоростных способностей:</b> а) борьба; б) бег на короткие дистанции; в) бег на средние дистанции; г) бадминтон.	Б
18.	<b>Отметьте, что такое адаптация:</b> а) процесс приспособления организма к меняющимся условиям среды; б) чередование нагрузки и отдыха во время тренировочного процесса; в) процесс восстановления.	А
19.	<b>Укажите, чем характеризуется утомление:</b> а) отказом от работы; б) временным снижением работоспособности организма; в) повышенной ЧСС.	Б

20.	<p><b>Для составления комплексов упражнений на увеличение мышечной массы теларекомендуется:</b></p> <p>а) полностью проработать одну группу мышц, только затем переходить к упражнениям на другую группу мышц.</p> <p>б) чередовать серию упражнений, включающую в работу разные мышечные группы.</p> <p>в) использовать упражнения с относительно небольшим тяговым усилием и большим количеством повторений.</p>	А
	<p>г) планировать большое количество подходов и ограничивать количество повторений в одном подходе.</p>	
21.	<p><b>Какая страна является родиной Олимпийских игр:</b></p> <p>а) Рим;</p> <p>б) Китай;</p> <p>в) Греция;</p> <p>г) Египет.</p>	В
22.	<p><b>Вероятность травм при занятиях физическими упражнениями снижается, если занимающиеся:</b></p> <p>а) переоценивают свои возможности;</p> <p>б) следуют указаниям преподавателя;</p> <p>в) владеют навыками выполнения движений;</p> <p>г) не умеют владеть своими эмоциями.</p>	Б
23.	<p><b>Назовите из предложенного списка не правильно названные физические качества (несколько ответов):</b></p> <p>а) стойкость;</p> <p>б) гибкость;</p> <p>в) ловкость;</p> <p>г) бодрость;</p> <p>д) выносливость;</p> <p>е) быстрота;</p> <p>ж) сила.</p>	А, Г

24.	<p><b>Ловкость—это:</b></p> <p>а) способность осваивать и выполнять сложные двигательные действия, быстро их перестраивать в соответствии с изменяющимися условиями;</p> <p>б) способность управлять своими движениями в пространстве и времени;</p> <p>в) способность ловко управлять двигательными действиями в зависимости от уровня развития двигательных качеств человека.</p>	А
25.	<p><b>Сила—это:</b></p> <p>а) способность точно дифференцировать мышечные усилия различной величины и условиях непредвиденных ситуаций и смешанных режимов работы мышц;</p>	В
	<p>б) способность противостоять утомлению, вызываемому относительно положительными напряжениями значительной величины;</p> <p>в) способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему с помощью мышечных усилий.</p>	
26.	<p><b>Подгибкость как физическим качеством понимается:</b></p> <p>а) комплекс морфофункциональных свойств опорно-двигательного аппарата человека, определяющий глубину наклон а;</p> <p>б) способность выполнять движения с большой амплитудой за счет мышечных напряжений;</p> <p>в) комплекс физических свойств двигательного аппарата, определяющих подвижность его звеньев;</p> <p>г) эластичность мышц и связок.</p>	В
27.	<p><b>Бег на дальние дистанции относится к:</b></p> <p>а) легкой атлетике;</p> <p>б) спортивным играм;</p> <p>в) спринту;</p> <p>г) бобслею.</p>	А



28.	<b>XXI зимние Олимпийские игры проходили в:</b> а) Осло; б) Саппоро; в) С очи; г) Ванкувере.	Г				
29.	<b>Правила баскетбола в принципе не имеют основное время, предусматривают дополнительный период продолжительностью:</b> а) 3 минуты; б) 7 минут; в) 5 минут; г) 10 минут.	В				
30.	<b>Пять олимпийских колец символизируют:</b>	В				
	а) пять принципов олимпийского движения; б) основные цвета флагов стран-участниц Игр Олимпиады; в) союз континентов в встрече спортсменов на Олимпийских играх; г) повсеместное установление спорта на службу гармонического развития человека.					
<b>Блок Б</b>						
<b>Инструкция по выполнению задания № 31 - 37. Соотнесите содержание столбца 1 с содержанием столбца 2. Запишите в соответствующие строки бланка ответов буквы из столбца 2, обозначающие правильный ответ на вопросы столбца 1. В результате выполнения Вы получите последовательность букв. Например,</b>						
	<table border="1"> <thead> <tr> <th>№п/п</th> <th>Вариант ответа</th> </tr> <tr> <th>1</th> <th>1-Б, 2-А, 3-В</th> </tr> </thead> </table>	№п/п	Вариант ответа	1	1-Б, 2-А, 3-В	
№п/п	Вариант ответа					
1	1-Б, 2-А, 3-В					
31.	<b>Поставь букву соответствующую ответу.</b> 1) Первые Олимпийские игры по волейболу а) 1964г. 2) Первый чемпионат мира по волейболу б) 1990г. 3) Создана мировая лига по волейболу в) 1949г	1 – А 2 – В 3 – Б				
32.	1) Мягкие матрасы, на которые падают спортсмены после выполнения прыжка. а) маты 2) Через нее кидают мяч в волейболе. б) маска 3) Она защищает глаза спортсмена от воды. в) сетка	1 – А 2 – В 3 – Б				

33.	1)Онипомогаютспортсменуплытьбыстрее.а)шлем 2)Онзащищаетголовуспортсмена. б)ворота 3)Ихзащищаетвратарь. в)ласты	1 – В 2 – А 3 – Б
34.	1)Размерыволейбольнойплощадки а)120*90 2)Размерыгандбольнойплощадки б)40*20 3)Размерыфутбольнойплощадки в)9*18	1 – В 2 – Б 3 – А
35.	1)Летнийвариантконьков. а) клюшка 2)Еюотбиваютволанымячи. б) ролики 3)Деревяннаяпалкасзагнутымконцом,которойбьютпошайбе. в)ракетка	1 – Б 2 – В 3 – А
36.	1)Онинаходятсянаподошве,чтобыобувьнескользила. 2)Вэтомвидеспортавыполняютразличныеакробатические упражнениянаспортивныхснарядах. 3) Спортивный поход или экскурсия по определенномумаршруту. а)гимнастика б)туризмв)шипы	1 – В 2 – А 3 – Б
37.	1) количествоигроковнаплощадкевигре волейбол а)7 2) количествоигроковнаплощадкевигре баскетбол б)6 3) количествоигроковнаплощадкевигре гандбол в)5	1 – Б 2 – В 3 – А
<b>БлокС</b>		
<b>Инструкцияповыполнениюзаданий.№38-40:Всоответствующуюстрокубланкаответовзапишитеполныйответнавопрос.</b>		
38.	<b>Здоровый образ жизни – это способ жизнедеятельностинаправленныйна ...</b>	сохранениеиулучшениездоровья;
39.	<b>Величинанагрузкифизическихупражненийобусловлена.....</b>	сочетаниемобъема и интенсивности двигательных действий;

40	Правильное дыхание характеризуется...	равной продолжительностью вдоха и выдоха.
----	---------------------------------------	---

Критерии оценки:

- оценка «отлично» выставляется в случае, если более 80% правильных ответов;
- оценка «хорошо» выставляется в случае, если более 65%, но не менее 80% правильных ответов;
- оценка «удовлетворительно» выставляется в случае, если более 50%, но не менее 65% правильных ответов;
- оценка «неудовлетворительно» выставляется в случае, если менее 50% правильных ответов.

### Вариант 1

№п\п	Задание(вопрос)	Эталон ответа
<b>Блок А</b>		
<b>Инструкция по выполнению заданий №1–30: выберите букву, соответствующую правильному варианту ответа и запишите ее в бланк ответов</b>		
1.	<b>Физическая культура ориентирована на совершенствование...</b> а) физических и психических качеств людей; б) техники двигательных действий; в) работоспособности человека; г) природных физических свойств человека.	
2.	<b>Величина нагрузки физических упражнений обусловлена...</b> а) сочетанием объема и интенсивности двигательных действий; б) степенью преодолеваемых при их выполнении трудностей; в) утомлением, возникающим в результате их выполнения; г) частотой сердечных сокращений.	

3.	<p><b>Правильной можно считать санку, если вы, стоя у ступеней, касаетесь ее...</b></p> <p>а) затылком, ягодицами, пятками; б) лопатками, ягодицами, пятками; в) затылком, спиной, пятками; г) затылком, лопатками, ягодицами, пятками.</p>
4.	<p><b>Подбыстротой как физическим качеством понимается:</b></p> <p>а) комплекс свойств человека, позволяющий передвигаться с большой скоростью; б) комплекс физических свойств человека, позволяющий быстро реагировать на сигналы и выполнять движения за кратчайший промежуток времени; в) способность человека быстро набирать скорость.</p>
5.	<p><b>При воспитании выносливости применяют режимы нагрузки, которые принято подразделять на оздоровительный, поддерживающий, развивающий и тренирующий. Какую частоту сердечных сокращений вызывает поддерживающий режим?</b></p> <p>а) 110—130 ударов в минуту; б) до 140 ударов в минуту; в) 140—160 ударов в минуту; г) до 160 ударов в минуту.</p>
6.	<p><b>При самостоятельных занятиях легкой атлетикой основным методом контроля физической нагрузки является:</b></p>
	<p>а) частота дыхания; б) частота сердечных сокращений; в) самочувствие.</p>
7.	<p><b>Для воспитания быстроты используются:</b></p> <p>а) двигательные действия, выполняемые с максимальной скоростью; б) двигательные действия, выполняемые с максимальной амплитудой движений; в) двигательные действия, направленные на выполнение нагрузки длительное время;</p>
8.	<p><b>Регулярное занятие физической культурой и спортом, правильное распределение активной и пассивной отдыха, это:</b></p> <p>а) соблюдение распорядка; б) оптимальный двигательный режим.</p>

9.	<p><b>Правильноераспределениеосновныхфизиологическихпотребностейвтечение суток (сна,бодрствования, приемапищи)это:</b></p> <p>а)режимдня;</p> <p>б) соблюдение правил гигиены;в)ритмическаядеятельность.</p>
10.	<p><b>Совокупностьпроцессов,которыеобеспечиваютпоступлениекислородаворганизм,это:</b></p> <p>а) питание;б)дыхание;</p> <p>в)зарядка.</p>
11.	<p><b>Способностьдлительноевремявыполнятьзаданнуюработуэто:</b></p> <p>а)упрямство;б)стойкость;</p> <p>в)выносливость.</p>
12.	<p><b>Способностьбыстроусваиватьсложнокоординационные,точныедвиженияипереадаптироватьсякусловиям,зависимости от условийэто:</b></p> <p>а) ловкость;б)быстрота;</p> <p>в)натиск.</p>
13.	<p><b>Назовитеэлементыздоровогообразажизни:</b></p>
	<p>а)двигательныйрежим,закаливание,личнаяиобщественнаягигиена;</p> <p>б) рациональное питание, гигиена труда и отдыха, гармонизацияпсихоэмоциональныхотношенийвколлективе;</p> <p>в)все перечисленное.</p>
14.	<p><b>Страховкапризанятияхфизическойкультурой,обеспечивает:</b></p> <p>а)безопасностьзанимающихся;</p> <p>б)лучшеевыполнениеупражнений;</p> <p>в)рациональноеиспользованиеинвентаря.</p>

15.	<p><b>Отметьте вид физической подготовки, который обеспечивает наибольший эффект, нацеленный на оздоровление:</b></p> <p>а) регулярные занятия оздоровительными физическими упражнениями на свежем воздухе;</p> <p>б) аэробика;</p> <p>в) альпинизм;</p> <p>г) велосипедный спорт.</p>
16.	<p><b>Отметьте вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект для развития силы:</b></p> <p>а) самбо;</p> <p>б) баскетбол;</p> <p>в) бокс;</p> <p>г) тяжелая атлетика.</p>
17.	<p><b>Отметьте вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект для развития координационных способностей:</b></p> <p>а) плавание;</p> <p>б) гимнастика;</p> <p>в) стрельба;</p> <p>г) лыжный спорт.</p>
18.	<p><b>Основными направлениями использования физической культуры способствуют формированию...</b></p> <p>а) базовой физической подготовленности;</p> <p>б) профессионально-прикладной физической подготовке.</p> <p>в) восстановления функций организма после травм и заболеваний.</p> <p>г) всего вышеперечисленного.</p>
19.	<p><b>Специфически прикладные функции физической культуры при немущественно проявляются в сфере:</b></p> <p>а) образования;</p> <p>б) организации досуга;</p> <p>в) спорта общедоступных достижений;</p> <p>г) производственной деятельности.</p>

20.	<p><b>Основными показателями физического развития человека являются:</b></p> <p>а) антропометрические характеристики человека; б) результаты прыжка в длину с места; в) результаты челночного бега; г) уровень развития общей выносливости.</p>
21.	<p><b>Для составления комплексов упражнений для снижения веса теларекомендуется:</b></p> <p>а) полностью проработать одну группу мышц только за тем переходить к упражнениям на другую группу мышц. б) локально воздействовать на отдельные группы мышц, находящиеся ближе всего к местам жирового отложения. в) использовать упражнения с небольшим отягощением и большим количеством повторений. г) планировать большое количество подходов и ограничивать количество повторений в одном подходе.</p>
22.	<p><b>Один из способов прыжка в длину в легкой атлетике обозначается как прыжок:</b></p> <p>а) «с разбега»; б) «перешагиванием»; в) «перекатом»; г) «ножницами».</p>
23.	<p><b>Основным показателем, характеризующим стадию развития организма, является:</b></p> <p>а) биологический возраст; б) календарный возраст; в) скелетный и зубной возраст.</p>
24.	<p><b>Олимпийский символ представляет собой пять переплетенных колец, расположенных слева направо в следующем порядке:</b></p> <p>а) сверху — красное, голубое, черное, внизу — желтое и зеленое; б) сверху — зеленое, черное, красное, внизу — голубое и желтое; в) сверху — голубое, черное и красное, внизу — желтое и зеленое; г) сверху — голубое, черное, красное, внизу — зеленое и желтое.</p>

25.	<p><b>Видеятельности,являющийсяпредметомсоперничестваиисторическиоформившийся как способ выявления и сравнения человеческихвозможностей,принятоназывать:</b></p> <p>а)гимнастикой;б)соревнованием;в)видомспорта.</p>
26.	<p><b>Два очкавбаскетболезасчитываетсяприброскевкорзину:</b></p> <p>а)иззонынападения; б) с любой точки площадки;в)из зонызащиты; г)слюбогоместавнутритрехочковойлинии.</p>
27.	<p><b>Подвыносливостьюкакфизическимкачествомпонимается:</b></p> <p>а)комплекспсихофизическихсвойствчеловека,обуславливающийвозможностьвыполнятьразнообразныефизическиенагрузки; б) комплекс психофизических свойств человека, определяющий способностьпротивостоятьутомлению; в)способностьдлительносовершатьфизическуюработу,практическинеутомляясь; г)способностьсохранятьзаданныепараметрыработы.</p>
28.	<p><b>Быстрота—это:</b></p> <p>а)способностьчеловекасовершатьдвигательныедействиявминимальныйотрезоквремени; б)способностьчеловекабыстроабиратьскорость; в)способностьчеловекавыполнятьупражнениявбегесмаксимальнойскоростьюнакороткиедистанции.</p>
29.	<p><b>Физическаяработоспособность —это:</b></p> <p>а)способностьчеловекабыстровыполнятьработу; б)способностьразныепострукуретипыработ; в) способность к быстрому восстановлению после работы;г)способностьвыполнятьбольшойобъемработы.</p>



30.	<p><b>Олимпийский девиз, выражающий устремления олимпийского движения, звучит как:</b></p> <p>а) «Быстрее, выше, сильнее»;</p> <p>б) «Главное не победа, а участие»; в) «О спорт — ты мир!».</p>
-----	--

**Блок Б**

**Инструкция по выполнению задания № 31 - 37. Соотнесите содержание столбца 1 с содержанием столбца 2. Запишите в соответствующие строки бланка ответов буквы из столбца 2, обозначающую правильный ответ на вопросы столбца 1. В результате выполнения Вы получите последовательность букв. Например,**

№п/п	Вариант ответа
1	1-Б, 2-А, 3-В

31.	<p><b>Поставь букву соответствующую ответу.</b></p> <p>1) Они помогают спортсмену плыть быстрее. а) шлем</p> <p>2) Он защищает голову спортсмена. б) ворота</p> <p>3) Их защищает вратарь. в) ласты</p>
32.	<p>1) Летний вариант коньков. а) клюшка</p> <p>2) Ею отбивают во ланы мячи. б) ролики</p> <p>в) Деревянная палка с загнутым концом, которой бьют по шайбе. в) ракетка</p>
33.	<p>Мягкие матрасы, на которые падают спортсмены после выполнения прыжка. а) маты</p> <p>2) Через нее кидают мяч в волейболе. б) маска</p> <p>3) Она защищает глаза спортсмена от воды. в) сетка</p>
34.	<p>1) Они находятся на подошве, чтобы обувь не скользила.</p> <p>2) В этом виде спорта выполняют различные акробатические упражнения на спортивных снарядах.</p> <p>3) Спортивный поход или экскурсия по определенному маршруту.</p> <p>а) гимнастика б) туризм</p> <p style="text-align: right;">в) шипы</p>
35.	<p>1) количество игроков на площадке в игре волейбол а) 7</p> <p>2) количество игроков на площадке в игре баскетбол б) 6</p> <p>3) количество игроков на площадке в игре гандбол в) 5</p>

36.	1) Первые Олимпийские игры по волейболу	а) 1964г.
	2) Первый чемпионат мира по волейболу	б) 1990г.
	3) Создана мировая лига по волейболу	в) 1949г.
37.	1) Размеры волейбольной площадки	а) 120*90
	2) Размеры гандбольной площадки	б) 40*20
	3) Размеры футбольной площадки	в) 9*18
<b>Блок С</b>		
<b>Инструкция по выполнению заданий №38-40: В соответствии с инструкцией бланка ответов запишите полный ответ на вопрос.</b>		
38.	Соблюдение режима дня способствует укреплению здоровья, потому что....	
39.	Профилактика нарушений осанки осуществляется с помощью...	
40	Освоение двигательного действия следует начинать...	

### Вариант 2

№п/п	Задание (вопрос)	Эталон ответа
<b>Блок А</b>		
<b>Инструкция по выполнению заданий №1–30: выберите букву, соответствующую правильному варианту ответа и запишите ее в бланк ответов</b>		
1.	<p>Главной причиной нарушения осанки является...</p> <p>а) привычка к определенным позам; б) слабость мышц;</p> <p>в) отсутствие движений во время школьных уроков;</p> <p>г) ношение сумки, портфеля на одном плече.</p>	
2.	<p>Соблюдение режима дня способствует укреплению здоровья, потому что...</p> <p>а) обеспечивает ритмичность работы организма;</p> <p>б) позволяет правильно планировать дела в течение дня;</p> <p>в) распределение основных дел осуществляется более или менее стандартно в течение каждого дня;</p> <p>г) позволяет избегать неоправданных физических напряжений.</p>	

3.	<p><b>Под силой как физическим качеством понимается:</b></p> <p>а) способность поднимать тяжелые предметы;</p> <p>б) свойства человека, обеспечивающие возможность воздействовать на внешние силы за счет мышечных напряжений;</p> <p>в) комплекс физических свойств организма, позволяющий преодолевать внешнее сопротивление, либо противодействовать ему за счет мышечных напряжений.</p>
4.	<p><b>Выносливость человека не зависит от...</b></p> <p>а) функциональных возможностей систем энергообеспечения; б) скорости двигательной реакции;</p> <p>в) настойчивости, выдержки, мужества, умения терпеть;</p> <p>г) силы мышц.</p>
5.	<p><b>Наиболее эффективным упражнением развития выносливости служит:</b></p> <p>а) бег на короткие дистанции;</p> <p>б) бег на средние дистанции; в) бег на длинные дистанции.</p>
6.	<p><b>Отсутствие разминки перед занятиями физической культурой, часто приводит к:</b></p> <p>а) экономии сил;</p> <p>б) улучшению спортивного результата; в) травмам.</p>
7.	<p><b>Отметьте, что определяет техника безопасности:</b></p> <p>а) комплекс мер направленных на обучение правилам поведения, правилам страховки и страховки, оказание доврачебной медицинской помощи;</p> <p>б) правильное выполнение упражнений;</p> <p>в) организацию и проведение учебных внеурочных занятий в соответствии с гигиеническими требованиями.</p>
8.	<p><b>Укажите нормальные показатели пульса здорового человека в покое:</b></p> <p>а) 60–80 ударов в минуту;</p> <p>б) 70–</p> <p>90 ударов в минуту; в) 75–</p> <p>85 ударов в минуту;</p> <p>г) 50–70 ударов в минуту.</p>

9.	<p><b>Система мероприятий позволяющая использовать естественные силы природы:</b></p> <p>а) гигиена;</p> <p>б) закаливание;</p> <p>в) питание.</p>
10.	<p><b>Привычно правильное положение тела в покое и в движении, это:</b></p> <p>а) осанка;</p> <p>б) рост;</p> <p>в) движение</p>
11.	<p><b>Способность преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий это:</b></p> <p>а) зарядка;</p> <p>б) сила;</p> <p>в) воля.</p>
12.	<p><b>Способность человека выполнять упражнения большой амплитудой это:</b></p> <p>а) гибкость;</p> <p>б) растяжение;</p> <p>в) тройность.</p>
13.	<p><b>Назовите основные физические качества человека:</b></p> <p>а) скорость, быстрота, сила, гибкость;</p> <p>б) выносливость, быстрота, сила, гибкость, ловкость;</p> <p>в) выносливость, скорость, сила, гибкость, координация.</p>
14.	<p><b>Укажите, что понимается под закаливанием:</b></p> <p>а) купание в холодной воде и хождение босиком;</p> <p>б) приспособление организма к воздействию внешней среды;</p> <p>в) сочетание воздушных, солнечных ванн с гимнастикой и подвижными играми.</p>
15.	<p><b>Первая помощь при обморожении:</b></p> <p>а) растереть обмороженное место снегом;</p> <p>б) растереть обмороженное место мягкой тканью;</p>

	в) приложить тепло к обмороженному месту.
16.	<p><b>Назовите вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект для развития гибкости:</b></p> <p>а) акробатика;</p> <p>б) тяжелая атлетика;</p> <p>в) гребля;</p> <p>г) современное пятиборье.</p>
17.	<p><b>Отметьте вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект для развития скоростных способностей:</b></p> <p>а) борьба;</p> <p>б) бег на короткие дистанции;</p> <p>в) бег на средние дистанции;</p> <p>г) бадминтон.</p>
18.	<p><b>Отметьте, что такое адаптация:</b></p> <p>а) процесс приспособления организма к меняющимся условиям среды;</p> <p>б) чередование нагрузки и отдыха во время тренировочного процесса;</p> <p>в) процесс восстановления.</p>
19.	<p><b>Укажите, чем характеризуется утомление:</b></p> <p>а) отказом от работы;</p> <p>б) временным снижением работоспособности организма;</p> <p>в) повышенной ЧСС.</p>
20.	<p><b>Для составления комплексов упражнений на увеличение мышечной массы телареккомендуется:</b></p> <p>а) полностью проработать одну группу мышц только за тем переходить к упражнениям на другую группу мышц.</p> <p>б) чередовать серию упражнений, включающую в работу разные мышечные группы.</p> <p>в) использовать упражнения относительно небольшимотягощениемибольшим количеством повторений.</p> <p>г) планировать большое количество подходов и ограничивать количество повторений в одном подходе.</p>
21.	<p><b>Какая страна является родиной Олимпийских игр:</b></p> <p>а) Рим;</p>

	<p>б) Китай;</p> <p>в) Греция; г) Египет.</p>
22.	<p><b>Вероятность травм при занятиях физическими упражнениями снижается, если занимающиеся:</b></p> <p>а) переоценивают свои возможности; б) следуют указаниям преподавателя;</p> <p>в) владеют навыками выполнения движений;</p> <p>г) не умеют владеть своими эмоциями.</p>
23.	<p><b>Назовите из предложенного списка неправильно названные физические качества (несколько ответов):</b></p> <p>а) стойкость; б) гибкость; в) ловкость; г) бодрость;</p> <p>д) выносливость; е) быстрота;</p> <p>ж) сила.</p>
24.	<p><b>Ловкость—это:</b></p> <p>а) способность осваивать и выполнять сложные двигательные действия, быстро их переключать в соответствии с изменяющимися условиями;</p> <p>б) способность управлять своими движениями в пространстве и времени;</p> <p>в) способность ловко управлять двигательными действиями в зависимости от уровня развития двигательных качеств человека.</p>
25.	<p><b>Сила—это:</b></p> <p>а) способность точно дифференцировать мышечные усилия различной величины и условиях непредвиденных ситуаций и смешанных режимов работы мышц;</p> <p>б) способность противостоять утомлению, вызываемому относительно положительным и напряжением значительной величины;</p> <p>в) способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему с помощью мышечных усилий.</p>

26.	<p><b>Подгибкость</b> как физическим качеством понимается:</p> <p>а) комплекс морфофункциональных свойств опорно-двигательного аппарата человека, определяющий глубину наклона;</p> <p>б) способность выполнять движения большой амплитудой за счет мышечных напряжений;</p> <p>в) комплекс физических свойств двигательного аппарата, определяющих подвижность его звеньев;</p> <p>г) эластичность мышечных связок.</p>
27.	<p><b>Бег на дальние дистанции</b> относится к:</p> <p>а) легкой атлетике;</p> <p>б) спортивным играм;</p> <p>в) спринту;</p> <p>г) бобслею.</p>
28.	<p><b>XXI Зимние Олимпийские игры</b> проходили в:</p> <p>а) Осло;</p> <p>б) Саппоро;</p> <p>в) Сочи;</p> <p>г) Ванкувере.</p>
29.	<p><b>Правила баскетбола</b> в принципе не имеют основное время, предусматривают дополнительный период продолжительностью:</p> <p>а) 3 минуты;</p> <p>б) 7 минут;</p> <p>в) 5 минут;</p> <p>г) 10 минут.</p>
30.	<p><b>Пять олимпийских колец</b> символизируют:</p> <p>а) пять принципов олимпийского движения;</p> <p>б) основные цвета флагов стран-участниц Игр Олимпиады;</p> <p>в) союз континентов в встрече спортсменов на Олимпийских играх;</p> <p>г) повсеместное установление спорта на службу гармонического развития человека.</p>
<b>Блок Б</b>	

**Инструкция по выполнению задания № 31 - 37. Соотнесите содержание столбца 1 с содержанием столбца 2. Запишите в соответствующие строки бланка ответов буквы из столбца 2, обозначающие правильный ответ на вопросы столбца 1. В результате выполнения Вы получите последовательность букв. Например,**

	№п/п	Вариант ответа
	1	1-Б, 2-А, 3-В
31.	<p><b>Поставь букву соответствующую ответу.</b></p> <p>1) Первые Олимпийские игры по волейболу</p> <p>2) Первый чемпионат мира по волейболу</p> <p>3) Создана Мировая лига по волейболу</p>	<p>а) 1964г.</p> <p>б) 1990г.</p> <p>в) 1949г</p>
32.	<p>Мягкие матрасы, на которые падают спортсмены после выполнения прыжка.</p> <p>2) Через нее кидают мяч в волейболе.</p> <p>3) Она защищает глаза спортсмена от воды.</p>	<p>а) маты</p> <p>б) маска</p> <p>в) сетка</p>
33.	<p>1) Они помогают спортсмену плыть быстрее.</p> <p>2) Она защищает голову спортсмена.</p> <p>3) Их защищает вратарь.</p>	<p>а) шлем</p> <p>б)</p> <p>воротав) ласты</p>
34.	<p>1) Размеры волейбольной площадки</p> <p>2) Размеры гандбольной площадки</p> <p>3) Размеры футбольной площадки</p>	<p>а) 120*90 б) 40*20</p> <p>в) 9*18</p>
35.	<p>1) Летний вариант коньков.</p> <p>2) Ею отбивают воланы и мячи.</p> <p>3) Деревянная палка с загнутым концом, которой бьют по шайбе.</p>	<p>а) клюшка</p> <p>б) ролики</p> <p>в) ракетка</p>
36.	<p>1) Они находятся на подошве, чтобы обувь не скользила.</p> <p>2) В этом виде спорта выполняют различные акробатические упражнения на спортивных нарядах.</p> <p>3) Спортивный поход или экскурсия по определенному маршруту.</p>	<p>а) гимнастика б) туризм</p> <p>в) шипы</p>



37.	1) количество игроков на площадке в игре волейбол	а)7
	2) количество игроков на площадке в игре баскетбол	б)6
	3) количество игроков на площадке в игре гандбол	в)5
<b>Блок С</b>		
<b>Инструкция по выполнению заданий №38-40: В соответствующую строку бланка ответов запишите полный ответ на вопрос.</b>		
38.	<b>Здоровый образ жизни – это способ жизнедеятельности направленный на ...</b>	
39.	<b>Величина нагрузки физических упражнений обусловлена.....</b>	
40	<b>Правильное дыхание характеризуется...</b>	

Бланк ответов

по специальности \_\_\_\_\_ группа \_\_\_\_\_ Ф.И.О. \_\_\_\_\_

Дисциплина \_\_\_\_\_ Вариант \_\_\_\_\_

№ задания	Вариант ответа	№ задания	Вариант ответа
1		16	
2		17	
3		18	
4		19	
5		20	
6		21	
7		22	
8		23	
9		24	
10		25	
11		26	
12		27	
13		28	
14		29	
15		30	
31			
32			
33			
34			
35			
36			
37			
38			
39			
40			

Подпись студента: \_\_\_\_\_ Сумма баллов \_\_\_\_\_ Оценка \_\_\_\_\_

Подпись преподавателя: \_\_\_\_\_

Условия выполнения задания

1. Место(время)выполнения задания :аудитория.

Максимальное время выполнения задания: 20 мин. на 1 студента.

Критерии оценки дифференцированного зачета:

- оценка «отлично» выставляется в случае, если более 80% правильных ответов;
- оценка «хорошо» выставляется в случае, если более 65%, но менее 80% правильных ответов;
- оценка «удовлетворительно» выставляется в случае, если более 50%, но менее 65% правильных ответов;
- оценка «неудовлетворительно» выставляется в случае, если менее 50% правильных ответов

### **Самостоятельная работа обучающихся по физической культуре**

Выделяют следующие формы самостоятельных занятий физической культурой: утренняя гигиеническая гимнастика, упражнения в течение учебного (рабочего) дня, тренировочные занятия, походы выходного дня, прогулки перед сном, участие в спортивно-массовых мероприятиях, оздоровительная ходьба и бег и т.д.

.Основные мотивации:

- укрепление здоровья, исправление недостатков физического развития;
- повышение функциональных возможностей организма;
- подготовка к будущей профессиональной деятельности, овладение жизненно необходимыми умениями и навыками;
- активный отдых;
- достижение наивысших спортивных результатов.

Самостоятельная работа студентов направлена на более глубокое усвоение изучаемого теоретического и практического курса, формирование навыков применения простейших методик самооценки работоспособности, функционального состояния, физического здоровья, физического развития и умения использовать в повседневной жизни эффективные физкультурно-оздоровительные методики.

Самостоятельная работа включает в себя:

- составление и выполнение комплексов упражнений утренней гимнастики; комплексов физических упражнений по профилактике и коррекции нарушений опорно-двигательного аппарата, комплексов производственной гимнастики с учётом направления будущей профессиональной деятельности;
- самостоятельные тренировочные занятия лёгкой атлетикой, лыжной подготовкой, спортивными играми, гимнастикой, плаванием;

- выполнение дыхательной гимнастики;
- освоение приёмов массажа и самомассажа;
- ведение личного дневника;
- работа со специальной литературой для подготовки сообщений и докладов.

### Дневник самостоятельной работы по физической культуре

дата	№	СОДЕРЖАНИЕ	подпись
		1. Бег или ходьба	
		2. Комплекс УГГ	
		3. Упражнения на развитие силы мышц рук.	
		4. Упражнения на развитие силы мышц брюшного пресса.	
		5. Упражнения на развитие силы мышц спины.	
		6. Упражнения на развитие силы мышц ног.	
		7. Упражнения на развитие гибкости.	
		8. Дыхательная гимнастика.	

Комплекс Утренней гигиенической гимнастики (УГГ) включает в себя не менее 15 упражнений на разминку мышц и суставов для дальнейшей физической работы. Упражнения выполняются в определённой последовательности, мышцы шеи, руки (от мелких суставов к крупным), мышцы туловища, мышцы и суставы ног (от мелких к крупным), приседания, прыжки, упражнения на восстановление дыхания.

#### Темы для сообщений и докладов:

1. Физическая культура в системе общекультурных ценностей.
2. Физическая культура в СПО.
3. История возникновения и развития Олимпийских игр.
4. Контроль, самоконтроль занятий физической культурой и спортом. Профилактика травматизма.
5. Утренняя гигиеническая гимнастика и ее значение. Комплекс утренней гигиенической гимнастики.
6. Здоровый образ жизни студентов.
7. Символика и атрибутика Олимпийских игр.
8. Двигательный режим и его значение.
9. Физическая культура и спорт как социальные феномены.
10. Роль общеразвивающих упражнений в физической культуре.
11. Формы самостоятельных занятий физическими упражнениями.

12. Оздоровительная физическая культура и ее формы. Влияние оздоровительной физической культуры на организм.
13. Атлетическая гимнастика и ее влияние на организм человека.
14. Бег, как средство укрепления здоровья.
15. Научная организация труда: утомление, режим, гиподинамия, работоспособность, двигательная активность, самовоспитание.
16. Гигиенические и естественные факторы природы: режим труда и отдыха; биологические ритмы и сон; наука о весе тела и питании человека.
17. Формирование двигательных умений и навыков.
18. Воспитание основных физических качеств человека (определение понятия, методика воспитания качества).
19. Основы спортивной тренировки.
20. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.
21. Организм, как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система.
22. Анатомо-морфологические особенности и основные физиологические функции организма.
23. Внешняя среда и ее воздействие на организм человека.
24. Функциональная активность человека и взаимосвязь физической и умственной деятельности.
25. Утомление при физической и умственной работе. Восстановление.
26. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.
27. Влияние физкультуры на опорно-двигательный аппарат
28. Гиподинамия, гипокinezия
29. Закаливание как оздоровительная система
30. Связь интенсивности физических упражнений с объемом учебной и умственной деятельности
31. Использование индивидуальной двигательной активности и основных валеологических факторов для профилактики и укрепления здоровья (при различных заболеваниях).
32. Спортивный комплекс ГТО в системе физического воспитания студентов колледжа.
33. Двигательная активность человека: чудо, которое всегда с тобой.
34. Рекорды мифы древних олимпиад и др.

#### Критерии оценки:

- оценка «отлично» выставляется студенту, если в ходе доклада или сообщения он выражал свои мысли, докладывал тему своими словами, приводит примеры и отвечает на поставленные вопросы полно и развернуто;
- оценка «хорошо» выставляется в случае, если студент читает материал темы, приводит примеры и отвечает на поставленные вопросы полно и развернуто;

- оценка «удовлетворительно» выставляется в случае, если студент читает материал темы и не может ответить ни на один вопрос;
- оценка «неудовлетворительно» выставляется в случае, если студент не подготовил доклад или сообщение

Разработчик:



Преподаватель Панина Лилия Александровна  
ФИО, ученая степень, звание, должность

**Программа одобрена**

на заседании предметно-цикловой комиссии социально-экономических и естественнонаучных дисциплин Протокол № 8 от «11» апреля 2023г.

**Председатель ПЦК**



И.В. Юдина

**Программа рассмотрена и рекомендована к утверждению внешним экспертом**

**Доцент кафедры физической культуры и спорта**

(должность, звание, квалификационная категория)



**Бомин В.А.**

(Ф.И.О.)