

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Дмитриев Николай Николаевич  
Должность: Ректор  
Дата подписания: 24.02.2025 04:12:14  
Уникальный программный ключ:  
f7c6227919e4cdbfb4d7b682991b557e3d3

Министерство сельского хозяйства Российской Федерации  
Иркутский государственный аграрный университет  
имени А.А. Ежевского  
Колледж автомобильного транспорта и агротехнологий

УТВЕРЖДАЮ:

Директор



Н.Н. Бельков

« 29 » марта 2024г

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

**ОГСЭ.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

---

Специальность 09.02.07 Информационные системы и программирование

(программа подготовки специалистов среднего звена)

Форма обучения: очная  
1,2,3, курс, ( 1,2,3,4,5,6 семестр)

## 1. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ТЕКУЩЕЙ АТТЕСТАЦИИ

Фонд оценочных средств для текущей аттестации по дисциплине **ОГСЭ.05 Физическая культура**, включает:

- перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы;
- типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки результатов обучения (текущей аттестации) по дисциплине, характеризующие этапы формирования компетенций.

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

Рабочая программа дисциплины определяет перечень планируемых результатов обучения по дисциплине «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>
<b>ОК 04</b>	Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.	знать: о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни.
<b>ОК 06</b>	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.	уметь: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

В рабочей программе дисциплины **ЭТАПЫ ФОРМИРОВАНИЯ КОМПЕТЕНЦИЙ** определены тематическим планом.

## 3. КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ ИЛИ ИНЫЕ МАТЕРИАЛЫ, НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ ОЦЕНКИ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ

## **(ТЕКУЩЕЙ АТТЕСТАЦИИ) ПО ДИСЦИПЛИНЕ, ХАРАКТЕРИЗУЮЩИХ ЭТАПЫ ФОРМИРОВАНИЯ КОМПЕТЕНЦИЙ.**

### **Примерный перечень вопросов для устного опроса и собеседования**

1. Организация самостоятельных занятий в нерабочее время .
2. Соревновательный метод, его сущность и отличительные черты.
- 3.. Жизненная ёмкость лёгких и её изменение при занятиях физическими упражнениями.
- 4.. Нагрузка как основное свойство физических упражнений: показатели нагрузки (объём, интенсивность и отдых).
- 5.. Производственная физическая культура в рабочее время.
6. Определение реакции организма на нагрузку по частоте сердечных сокращений.
7. Этапы обучения техники двигательных действий в процессе физического воспитания.
8. Влияние условий труда и быта специалиста на выбор форм, методов и средств ПФК.
9. Изменение артериального давления под влиянием мышечной деятельности.
10. Понятие координационные способности. Средства и особенности, методика её развития.
11. Производственная физическая культура, её цели и задачи.
12. Здоровье человека как ценность и факторы его определяющие.
13. Понятие выносливость. Средства и методика воспитания выносливости.
14. Характеристика различных видов спорта с точки зрения их использования в ПШФП.
15. Методы спортивной тренировки, используемые при занятиях в избранном виде спорта.
16. Методы антропометрических индексов, используемые с целью оценки физического развития занимающихся.
17. Основные причины изменения психофизического состояния студентов в период экзаменационной сессии, критерии нервно-эмоционального и психического утомления.
18. Методы спортивной тренировки, используемые при занятиях в избранном виде спорта.
19. Методы стандартов, используемые с целью оценки физического развития занимающихся.
20. Физическая активность в период напряженных умственных нагрузок и формы ее организации.
21. Техническая подготовка в избранном виде спорта.
22. Методы самоконтроля при выполнении физических упражнений.
23. Средства физической культуры, обеспечивающие умственную и физическую работоспособность.
24. Психологическая подготовка в избранном виде спорта.
25. Врачебный контроль, как условие допуска к занятиям физической культурой и спортом, его содержание и периодичность.

26. Методическое содержание самостоятельных занятий по физической культуре.
27. Производственная физическая культура, её цели и задачи.
28. Определение реакции организма на нагрузку по частоте сердечных сокращений.
29. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий по физической культуре.
30. Характеристика видов труда.
31. Основные причины изменения психофизического состояния студентов в период экзаменационной сессии, критерии нервно-эмоционального и психического утомления.
32. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий по физической культуре.
33. Традиционные оздоровительные системы.
32. Современные оздоровительные системы.

Критерии оценки:

Оценка «отлично» ставится, если количество верных ответов составляет не менее 90% от общего числа данных ответов.

Оценка «хорошо» - от 75 до 90%.

Оценка «удовлетворительно» - от 50 до 74%.

Оценка «неудовлетворительно» - менее 50%.

**ТЕСТ-КАРТЫ**  
**для опроса студентов**

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

Вариант 1

1. Выбрать из перечисленных объективные факторы обучения, отражающиеся на психофизическом состоянии студентов:
  - а) утомляемость;
  - б) уровень работоспособности;
  - в) возраст, пол;
  - г) общая учебная нагрузка.
2. Верно ли, что при занятиях умственным трудом ухудшается венозное кровообращение:
  - а) да;
  - б) нет.
3. Выбрать из перечисленных факторы физического характера, влияющие на работоспособность:
  - а) уровень шума;
  - б) состояние дыхательной системы;
  - в) состояние сердечно-сосудистой системы;
  - г) степень и характер освещенности помещения.

4. Верно ли, что люди вечернего типа работоспособности (совы) наиболее работоспособны с 18 до 24 часов?
- а) да;
  - б) нет.
5. Верно ли, что в комплекс утренней гимнастики включаются упражнения корригирующего и профилактического характера:
- а) да;
  - б) нет.

**Тема: Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры и спорта в регулировании работоспособности.**

## Вариант 2

1. Выбрать из перечисленных субъективные факторы обучения, отражающиеся на психофизическом состоянии студентов:
- а) утомляемость;
  - б) уровень работоспособности;
  - в) возраст, пол;
  - г) общая учебная нагрузка.
2. Верно ли, что при занятиях умственным трудом уменьшается объем циркулирующей крови:
- а) да;
  - б) нет.
3. Выбрать из перечисленных факторы физиологического характера, влияющие на работоспособность:
- а) уровень шума;
  - б) состояние дыхательной системы;
  - в) состояние сердечно-сосудистой системы;
  - г) степень и характер освещенности помещения.
4. Верно ли, что люди утреннего типа работоспособности (жаворонки) наиболее работоспособны с 18 до 24 часов?
- а) да;
  - б) нет.
5. Верно ли, что упражнения, включенные в комплекс утренней гимнастики, должны носить преимущественно динамический характер, выполняться без значительных усилий и задержки дыхания?
- а) да;
  - б) нет.

**Тема: Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания.**

## Вариант 1

1. Принцип повторности имеет особо большое значение при...
- а) обучении движениям;

- б) воспитании физических качеств;
- г) воспитании умственных способностей.
- 2. Какие упражнения используются в процессе занятий физическими упражнениями и также в соревновательной деятельности?
  - а) специально-подготовительные упражнения;
  - б) собственно-соревновательные;
  - в) восстановительные упражнения.
- 3. Метод, характеризующийся непрерывной длительной нагрузкой с одной и той же интенсивностью:
  - а) повторный;
  - б) равномерный;
  - г) переменный.
- 4. Для какого метода характерна организация двигательной деятельности с дозированной нагрузкой:
  - а) игровой;
  - б) строго регламентированного упражнения;
  - в) наглядного воздействия.
- 5. Какие упражнения используются для развития скоростно-силовых способностей:
  - а) упражнения на равновесие;
  - б) упражнения статического характера;
  - г) упражнения прыжкового и метательного характера.

**Тема: Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания.**

Вариант 2

- 1. Принцип наглядности имеет особо большое значение при...
  - а) обучении движениям;
  - б) воспитании физических качеств;
  - г) воспитании умственных способностей.
- 2. Какие упражнения направлены на развитие физических способностей в процессе занятий физическим воспитанием?
  - а) специально-подготовительные упражнения;
  - б) собственно-соревновательные;
  - в) восстановительные упражнения.
- 3. Метод, характеризующийся непрерывной работой с изменением интенсивности:
  - а) повторный;
  - б) равномерный;
  - г) переменный.
- 4. Какой метод обеспечивает комплексное развитие физических способностей?
  - а) игровой;
  - б) строго регламентированного упражнения;
  - в) наглядного воздействия.
- 5. Какие упражнения используются для развития собственно-силовых способностей:
  - А) упражнения на равновесие;
  - б) упражнения статического характера;

г) упражнения прыжкового и метательного характера.

**Тема: Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.**

**Вариант 1**

1. Выбрать из перечисленных субъективные факторы, определяющие мотивы включения студентов в активную физкультурно-спортивную деятельность:

- а) состояние материально-спортивной базы;
- б) духовное обогащение;
- в) личность преподавателя;
- г) развитие познавательных способностей.

2. Подготовительная часть самостоятельного занятия решает следующие задачи:

- а) подготовить мышечную систему;
- б) подготовить сердечно-сосудистую систему;
- в) подготовить речевой аппарат.

3. Перечислите средства основной части самостоятельного занятия:

- а) специально - подготовительные упражнения;
- б) обще развивающие упражнения;
- в) собственно - соревновательные упражнения

4. Определите, какие правила необходимо учитывать при построении самостоятельных занятий:

- а) при построении занятий необходимо учитывать, закономерное влияние физических упражнений, на организм занимающегося;
- б) при построении занятий необходимо учитывать возраст, уровень подготовленности, состояние здоровья;
- в) при построении занятий необходимо учитывать личностные качества преподавателя.

5. Определить основные средства самостоятельных занятия направленных на развитие общей выносливости:

- а) чередование ходьбы и бега;
- б) гимнастика;
- в) футбол;
- г) волейбол.

**Тема: Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.**

**Вариант 2**

1. Выбрать из перечисленных объективные факторы, определяющие мотивы включения студентов в активную физкультурно-спортивную деятельность:

- а) состояние материально-спортивной базы;
- б) духовное обогащение;
- в) личность преподавателя;
- г) развитие познавательных способностей.

2. Какие задачи решает основная часть самостоятельных тренировочных занятий:

- а) совершенствование двигательных умений и навыков;
- б) развитие двигательных способностей;
- в) подготовка организма к предстоящей работе.

3. Определите, какие правила необходимо учитывать при построении самостоятельных занятий:
  - а) закономерное изменение работоспособности;
  - б) внешние факторы;
  - в) личность преподавателя.
4. Перечислите основные средства подготовительной части самостоятельного занятия:
  - а) бег;
  - б) ОРУ;
  - в) собственно - соревновательные.
5. Определите физическую нагрузку при ходьбе:
  - а) пульс 100 - 110 уд/мин - работа осуществляется - 120 мин
  - б) пульс 135 - 145 уд/мин - работа осуществляется - 90 мин
  - в) пульс 140 - 150 уд/ мин - работа осуществляется – 60 мин.

**Тема: Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта.**

**Вариант I**

1. Укажите определение, точно подходящее к понятию «Спорт»:
  - а) это собственно-соревновательная деятельность, специфической формой которой является система соревнований, направленная на выявление и сравнение человеческих возможностей;
  - б) это педагогический процесс направленный на подготовку человека собственно-соревновательной деятельности;
  - в) это педагогический процесс направленный на развитие физических способностей и приобретение двигательных умений и навыков;
  - г) это собственно-соревновательная деятельность, специальная подготовка к ней, а также специфические отношения, нормы и достижения в сфере этой деятельности.
2. Гимнастика, прыжки в воду, фигурное катание, акробатика относятся:
  - а) к сложно-координационным видам спорта;
  - б) к видам спорта, где результат зависит от собственных двигательных возможностей человека;
  - в) к скоростно-силовым видам спорта;
  - г) к многоборью.
3. Определите, какие организационные особенности присущи студенческому спорту:
  - а) доступность;
  - б) возможность систематически участвовать в спортивных соревнованиях доступного уровня;
  - в) достижение рекордных результатов;
  - г) спорт развивается по законам бизнеса.
4. Физические упражнения укрепляющие сердечно-сосудистую и дыхательную системы это:
  - а) баскетбол;
  - б) лыжные гонки;



- в) плавание;
- г) бокс.

5. Определите социальные функции спорта:

- а) эстетическая функция;
- б) экономическая функция;
- в) организационная функция;
- г) нормативная функция.

**Тема: Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта.**

Вариант 2

1. Прыжки, метания, тяжелая атлетика, спринтерские дистанции в беге и т.д. относятся к:

- а) циклическим видам спорта;
- б) скоростно-силовым видам спорта;
- в) сложно-координационным видам спорта;
- г) видам спорта, где результат зависит от собственных двигательных возможностей человека.

2. Лыжные гонки, плавание, длинные дистанции в легкой атлетике, велогонки и т.д. относятся к:

- а) сложно-координационным видам спорта;
- б) скоростно-силовым видам спорта;
- в) видам спорта, где результат зависит от собственных двигательных возможностей человека;
- г) циклическим видам спорта.

3. Определите, какие виды относятся к массовому общедоступному спорту?

- а) школьный и студенческий спорт;
- б) профессионально-прикладной спорт;
- в) лечебная физическая культура;
- г) «Фоновый спорт».

4. Физические упражнения направленные на развитие быстроты, сложной двигательной реакции – это:

- а) футбол;
- б) баскетбол;
- в) спринт;
- г) бег на сверхдлинные дистанции.

5. Выбрать из перечисленных все виды спорта и физические упражнения развивающие скоростно-силовые способности:

- а) спортивная ходьба.
- б) все виды прыжков.
- в) все виды метания.
- г) лыжные гонки.

## **Тема. Особенности занятия избранным видом спорта или системой физических упражнений.**

### Вариант 1

1. Определите, какие периоды включает большой цикл спортивной тренировки (макроцикл):
  - а) подготовительный период;
  - б) втягивающий период;
  - в) восстановительный период;
  - г) переходный период.
  
2. От каких компонентов зависит планирование общей и специальной подготовки спортсмена:
  - а) подготовленности спортсмена;
  - б) от уровня технической подготовки спортсмена;
  - в) волнообразности нагрузки;
  - г) периода спортивной тренировки.
  
3. Какие упражнения направлены на развитие разнообразных физических способностей и приобретение жизненно-необходимых двигательных умений и навыков:
  - а) специально-подготовительные упражнения направленные на обучение техники двигательного действия;
  - б) специально-подготовительные упражнения направленные на развитие физических способностей;
  - в) общеподготовительные упражнения направленные на обучение техники двигательного действия;
  - г) общеподготовительные упражнения направленные на развитие физических способностей.
  
4. Определите, какие методы спортивной тренировки используются для развития специальной выносливости:
  - а) интервальный метод;
  - б) повторный метод;
  - в) игровой метод;
  - г) метод круговой тренировки по типу интервального упражнения с жестким интервалом отдыха.
  
5. Какие задачи решаются на этапе начального разучивания при реализации технической подготовки спортсмена:
  - а) детализированное освоение техники двигательного действия;
  - б) изучение основы техники двигательного действия;
  - в) устранение грубых ошибок в технике двигательного действия;
  - г) совершенствование техники двигательного действия.

## **Тема. Особенности занятия избранным видом спорта или системой физических упражнений.**

## Вариант 2

1. Определите какие мезоциклы включают подготовительный период спортивной тренировки:
  - а) соревновательный мезоцикл.
  - б) обще подготовительный мезоцикл.
  - в) специально-подготовительный мезоцикл.
  - г) подготовительно-соревновательный мезоцикл.
  
2. От каких компонентов зависит волнообразность нагрузки при построении спортивной тренировки в избранном виде спорта:
  - а) от восстановления спортсмена;
  - б) от календаря соревнований;
  - в) от уровня здоровья спортсмена;
  - г) от уровня технической подготовки спортсмена.
  
3. Определите, какие упражнения используются в спортивной тренировке для подготовки спортсмена к соревновательной деятельности в избранном виде спорта:
  - а) специально-подготовительные упражнения;
  - б) собственно-соревновательные упражнения;
  - в) обще подготовительные упражнения;
  - г) восстановительные упражнения.
  
4. Определите, какие методы спортивной тренировки используются для развития «общей» выносливости:
  - а) повторный метод;
  - б) переменный метод;
  - в) метод круговой тренировки;
  - г) соревновательный метод.
  
5. Определите задачи этапа углубленного разучивания при реализации технической подготовки спортсмена:
  - а) детализированное освоение техники двигательного действия;
  - б) отработка ритма и слитности фаз техники двигательного действия;
  - в) совершенствование техники двигательного действия;
  - г) изучение основы техники двигательного действия.

**Тема: Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.**

## Вариант 1

1. Определите, какие виды диагностики используются в области физической культуры и спорта:
  - а) донологический контроль;
  - б) диспансеризация;

- в) педагогический контроль;
- г) соматический контроль.

2. Определите виды врачебного обследования занимающихся физической культурой и спортом.

- а) первичное обследование;
- б) вторичное обследование;
- в) дополнительное обследование;
- г) ежедневное обследование.

3. Определите, какие показатели определяют у занимающихся абсолютную силу:

- а) антропометрические показатели;
- б) кистевая динамометрия;
- в) ростовая динамометрия;
- г) становая динамометрия.

4. Определите, какие функциональные пробы используются для оценки функциональных возможностей сердечно-сосудистой системы:

- а) проба Генчи;
- б) одномоментная функциональная проба;
- в) ортостатическая проба;
- г) проба Штанге.

5. Определите нормы, весоростового показателя для занимающихся мужского и женского пола:

- а) 360 - 405 г/см;
- б) 390 - 507 г/см;
- в) 380-415 г/см;
- г) 380-410 г/см.

**Тема: Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.**

Вариант 2

1. Определите, какие задачи решает диагностика в процессе физического воспитания и спорта:

- а) оценить эффективность применяемых средств и методов учебно-тренировочного процесса;
- б) контроль за уровнем здоровья всех лиц, занимающихся физической культурой и спортом;
- в) развитие физических способностей;
- г) укрепление здоровья всех лиц, занимающихся физической культурой и спортом.

2. На какие медицинские группы можно делить весь контингент занимающихся физической культурой и спортом:

- а) дополнительная медицинская группа;

- б) подготовительная медицинская группа;
- в) основная медицинская группа;
- г) врачебная медицинская группа.

3. Определите, какие функциональные пробы используются для оценки дыхательной системы занимающихся ФКиС:

- а) одномоментная функциональная проба;
- б) ортостатическая проба;
- в) проба Генчи;
- г) проба Штанге.

4. Определите, какие компоненты входят в содержание педагогического контроля:

- а) контроль за тренировочными нагрузками;
- б) контроль за состоянием занимающихся;
- в) контроль за мимическими мышцами;
- г) контроль за весоростовыми показателями.

5. Определите, какие виды самоконтроля можно использовать в процессе занятий физической культурой и спортом:

- а) контроль за сердечно-сосудистой системой с использованием электрокардиограммы;
- б) дневник самоконтроля;
- в) контроль за внешними признаками утомления;
- г) электроэнцефалограмма.

### **Вопросы для собеседования.**

**Выбрать из перечисленных ниже объективные факторы обучения, отражающиеся на психофизическом состоянии студентов:**

- 1) утомляемость;
- 2) уровень работоспособности;
- 3) возраст, пол;
- 4) общая учебная нагрузка.

**Какие упражнения используются для развития скоростно-силовых способностей:**

- 1) упражнения на равновесие;
- 2) упражнения статического характера;
- 3) упражнения прыжкового и метательного характера.

**Подготовительная часть самостоятельного занятия решает следующие задачи:**

- 1) подготовить мышечную систему;
- 2) подготовить сердечно-сосудистую систему;
- 3) подготовить речевой аппарат.

**Определите, какие правила необходимо учитывать при построении самостоятельных занятий:**

- 1) при построении занятий необходимо учитывать, закономерное влияние физических упражнений, на организм занимающегося;
- 2) при построении занятий необходимо учитывать возраст, уровень подготовленности, состояние здоровья;
- 3) при построении занятий необходимо учитывать личностные качества преподавателя.

**Укажите определение, точно подходящее к понятию «Спорт»:**

- 1) это собственно-соревновательная деятельность, специфической формой которой является система соревнований, направленная на выявление и сравнение человеческих возможностей;
- 2) это педагогический процесс направленный на подготовку человека собственно-соревновательной деятельности;
- 3) это педагогический процесс направленный на развитие физических способностей и приобретение двигательных умений и навыков;
- 4) это собственно-соревновательная деятельность, специальная подготовка к ней, а также специфические отношения, нормы и достижения в сфере этой деятельности.

**Гимнастика, прыжки в воду, фигурное катание, акробатика относятся**

- 1) к сложно-координационным видам спорта;
- 2) к видам спорта, где результат зависит от собственных двигательных возможностей человека;
- 3) к скоростно-силовым видам спорта;
- 4) к многоборью.

**Какие задачи решаются на этапе начального разучивания при реализации технической подготовки спортсмена:**

- 1) детализированное освоение техники двигательного действия;
- 2) изучение основы техники двигательного действия;
- 3) устранение грубых ошибок в технике двигательного действия;
- 4) совершенствование техники двигательного действия.

**Определите виды врачебного обследования занимающихся физической культурой и спортом:**

- 1) первичное обследование;
- 2) вторичное обследование;
- 3) дополнительное обследование;
- 4) ежедневное обследование.

**Определите, какие виды самоконтроля можно использовать в процессе занятий физической культурой и спортом:**

- 1) контроль за сердечно-сосудистой системой с использованием электрокардиограммы;
- 2) дневник самоконтроля;
- 3) контроль за внешними признаками утомления;
- 4) электроэнцефалограмма.

**Определите, какие задачи решает диагностика в процессе физического воспитания и спорта:**

- 1) оценить эффективность применяемых средств и методов учебно-тренировочного процесса;
- 2) контроль за уровнем здоровья всех лиц, занимающихся физической культурой и спортом;
- 3) развитие физических способностей;
- 4) укрепление здоровья всех лиц, занимающихся физической культурой и спортом.

**Выберите наиболее употребляемое определение понятия «здоровье» (по ВОЗ):**

- 1) это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов;
- 2) здоровье – это отсутствие болезни;
- 3) это способность организма быстро адаптироваться к постоянно меняющимся условиям внешней среды.

**Средняя продолжительность жизни в России составляет:**

- 1) мужского населения – 75,5 лет, женского – 76 лет;
- 2) мужского населения – 56-59 лет, женского – 72 года;
- 3) мужского населения – 41 - 45 лет, женского – 55 лет;
- 4) мужского населения – 98 лет, женского – 100 лет.

**На настоящий момент выделяют следующие составляющие здорового образа жизни:**

- 1) достаточная двигательная активность, правильное чередование труда и отдыха, оптимальное время сна, правильное (рациональное) питание;
- 2) отсутствие вредных привычек, закаливание;
- 3) умение регулировать свое психоэмоциональное состояние, высокая медицинская активность;
- 4) умеренное употребление пива и выкуривание не более 3 сигарет в день.

**Факторы, уменьшающие функциональные возможности двигательного аппарата и способствующих развитию нарушений в нервно-мышечной системе:**

- 1) сниженная физическая активность (гипокинезия);
- 2) повышенная физическая активность (гиперкинезия);
- 3) умеренная (достаточная) физическая активность.

**Верно ли, что при занятиях умственным трудом ухудшается венозное кровообращение:**

- 1) да;
- 2) нет.

**Выбрать из перечисленных факторы физического характера, влияющие на работоспособность:**

- 1) уровень шума;
- 2) состояние дыхательной системы;
- 3) состояние сердечно-сосудистой системы;
- 4) степень и характер освещенности помещения.

**Верно ли, что люди вечернего типа работоспособности (совы) наиболее работоспособны с 18 до 24 часов:**

- 1) да;
- 2) нет.

**Верно ли, что в комплекс утренней гимнастики включаются упражнения корригирующего и профилактического характера:**

- 1) да;
- 2) нет.

**Для какого метода характерна организация двигательной деятельности с дозированной нагрузкой:**

- 1) игровой;
- 2) строго регламентированного упражнения;
- 3) наглядного воздействия.

**Принцип наглядности имеет особо большое значение при...**

- 1) обучении движениям;
- 2) воспитании физических качеств;
- 3) воспитании умственных способностей.

**Определите, какие правила необходимо учитывать при построении самостоятельных занятий:**

- 1) при построении занятий необходимо учитывать, закономерное влияние физических упражнений, на организм занимающегося;
- 2) при построении занятий необходимо учитывать возраст, уровень подготовленности, состояние здоровья;
- 3) при построении занятий необходимо учитывать личностные качества преподавателя.

**Определите социальные функции спорта:**

- 1) эстетическая функция;
- 2) специфические образовательные функции;
- 3) развитие волевых, физических способностей и двигательных возможностей человека до предельных уровней;
- 4) нормативная функция.

**От каких компонентов зависит волнообразность нагрузки при построении спортивной тренировки в избранном виде спорта:**

- 1) от восстановления спортсмена;
- 2) от календаря соревнований;
- 3) от уровня здоровья спортсмена;
- 4) от уровня технической подготовки спортсмена.



**Определите, какие виды диагностики используются в области физической культуры и спорта:**

- 1) врачебный контроль;
- 2) диспансеризация;
- 3) педагогический контроль;
- 4) соматический контроль.

**Какие задачи решает основная часть самостоятельных тренировочных занятий:**

- 1) совершенствование двигательных умений и навыков;
- 2) развитие двигательных способностей;
- 3) подготовка организма к предстоящей работе.

**Формы профессионально-прикладной физической культуры в ВУЗе:**

- 1) секционные занятия по прикладным видам спорта под руководством преподавателя-тренера;
- 2) самостоятельные занятия студентов;
- 3) массовые оздоровительные физкультурные и спортивные мероприятия;
- 4) занятия по прикладным видам спорта в различных спортивных группах вне ВУЗа.

**3.5. Примерный перечень комплексных практических контрольных заданий к зачету для оценивания результатов обучения в виде ВЛАДЕНИЙ.**

**Выбрать из перечисленных ниже объективные факторы обучения, отражающиеся на психофизическом состоянии студентов:**

- 1) утомляемость;
- 2) уровень работоспособности;
- 3) возраст, пол;
- 4) общая учебная нагрузка.

**Какие упражнения используются для развития скоростно-силовых способностей:**

- 1) упражнения на равновесие;
- 2) упражнения статического характера;
- 3) упражнения прыжкового и метательного характера.

**Подготовительная часть самостоятельного занятия решает следующие задачи:**

- 1) подготовить мышечную систему;
- 2) подготовить сердечно-сосудистую систему;
- 3) подготовить речевой аппарат.

**Определите, какие правила необходимо учитывать при построении самостоятельных занятий:**

- 1) при построении занятий необходимо учитывать, закономерное влияние физических упражнений, на организм занимающегося;

- 2) при построении занятий необходимо учитывать возраст, уровень подготовленности, состояние здоровья;
- 3) при построении занятий необходимо учитывать личностные качества преподавателя.

**Укажите определение, точно подходящее к понятию «Спорт»:**

- 1) это собственно-соревновательная деятельность, специфической формой которой является система соревнований, направленная на выявление и сравнение человеческих возможностей;
- 2) это педагогический процесс направленный на подготовку человека собственно-соревновательной деятельности;
- 3) это педагогический процесс направленный на развитие физических способностей и приобретение двигательных умений и навыков;
- 4) это собственно-соревновательная деятельность, специальная подготовка к ней, а также специфические отношения, нормы и достижения в сфере этой деятельности.

**Гимнастика, прыжки в воду, фигурное катание, акробатика относятся**

- 1) к сложно-координационным видам спорта;
- 2) к видам спорта, где результат зависит от собственных двигательных возможностей человека;
- 3) к скоростно-силовым видам спорта;
- 4) к многоборью.

**Какие задачи решаются на этапе начального разучивания при реализации технической подготовки спортсмена:**

- 1) детализированное освоение техники двигательного действия;
- 2) изучение основы техники двигательного действия;
- 3) устранение грубых ошибок в технике двигательного действия;
- 4) совершенствование техники двигательного действия.

**Определите виды врачебного обследования занимающихся физической культурой и спортом:**

- 1) первичное обследование;
- 2) вторичное обследование;
- 3) дополнительное обследование;
- 4) ежедневное обследование.

**Определите, какие виды самоконтроля можно использовать в процессе занятий физической культурой и спортом:**

- 1) контроль за сердечно-сосудистой системой с использованием электрокардиограммы;
- 2) дневник самоконтроля;
- 3) контроль за внешними признаками утомления;
- 4) электроэнцефалограмма.

**Определите, какие задачи решает диагностика в процессе физического воспитания и спорта:**

- 1) оценить эффективность применяемых средств и методов учебно-тренировочного процесса;
- 2) контроль за уровнем здоровья всех лиц, занимающихся физической культурой и спортом;
- 3) развитие физических способностей;
- 4) укрепление здоровья всех лиц, занимающихся физической культурой и спортом.

**Выберите наиболее употребляемое определение понятия «здоровье» (по ВОЗ):**

- 1) это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов;
- 2) здоровье – это отсутствие болезни;
- 3) это способность организма быстро адаптироваться к постоянно меняющимся условиям внешней среды.

**Средняя продолжительность жизни в России составляет:**

- 1) мужского населения – 75,5 лет, женского – 76 лет;
- 2) мужского населения – 56-59 лет, женского – 72 года;
- 3) мужского населения – 41 - 45 лет, женского – 55 лет;
- 4) мужского населения – 98 лет, женского – 100 лет.

**На настоящий момент выделяют следующие составляющие здорового образа жизни:**

- 1) достаточная двигательная активность, правильное чередование труда и отдыха, оптимальное время сна, правильное (рациональное) питание;
- 2) отсутствие вредных привычек, закаливание;
- 3) умение регулировать свое психоэмоциональное состояние, высокая медицинская активность;
- 4) умеренное употребление пива и выкуривание не более 3 сигарет в день.

**Факторы, уменьшающие функциональные возможности двигательного аппарата и способствующих развитию нарушений в нервно-мышечной системе:**

- 1) сниженная физическая активность (гипокинезия);
- 2) повышенная физическая активность (гиперкинезия);
- 3) умеренная (достаточная) физическая активность.

**Верно ли, что при занятиях умственным трудом ухудшается венозное кровообращение:**

- 1) да;
- 2) нет.

**Выбрать из перечисленных факторы физического характера, влияющие на работоспособность:**

- 1) уровень шума:

- 2) состояние дыхательной системы;
- 3) состояние сердечно-сосудистой системы;
- 4) степень и характер освещенности помещения.

**Верно ли, что люди вечернего типа работоспособности (совы) наиболее работоспособны с 18 до 24 часов:**

- 1) да;
- 2) нет.

**Верно ли, что в комплекс утренней гимнастики включаются упражнения корригирующего и профилактического характера:**

- 1) да;
- 2) нет.

**Для какого метода характерна организация двигательной деятельности с дозированной нагрузкой:**

- 1) игровой;
- 2) строго регламентированного упражнения;
- 3) наглядного воздействия.

**Принцип наглядности имеет особо большое значение при...**

- 1) обучении движениям;
- 2) воспитании физических качеств;
- 3) воспитании умственных способностей.

**Определите, какие правила необходимо учитывать при построении самостоятельных занятий:**

- 1) при построении занятий необходимо учитывать, закономерное влияние физических упражнений, на организм занимающегося;
- 2) при построении занятий необходимо учитывать возраст, уровень подготовленности, состояние здоровья;
- 3) при построении занятий необходимо учитывать личностные качества преподавателя.

**Определите социальные функции спорта:**

- 1) эстетическая функция;
- 2) специфические образовательные функции;
- 3) развитие волевых, физических способностей и двигательных возможностей человека до предельных уровней;
- 4) нормативная функция.

**От каких компонентов зависит волнообразность нагрузки при построении спортивной тренировки в избранном виде спорта:**

- 1) от восстановления спортсмена;
- 2) от календаря соревнований;
- 3) от уровня здоровья спортсмена;
- 4) от уровня технической подготовки спортсмена.

**Определите, какие виды диагностики используются в области физической культуры и спорта:**

- 1) врачебный контроль;
- 2) диспансеризация;
- 3) педагогический контроль;
- 4) соматический контроль.

**Какие задачи решает основная часть самостоятельных тренировочных занятий:**

- 1) совершенствование двигательных умений и навыков;
- 2) развитие двигательных способностей;
- 3) подготовка организма к предстоящей работе.

**Формы профессионально-прикладной физической культуры в ВУЗе:**

- 1) секционные занятия по прикладным видам спорта под руководством преподавателя-тренера;
- 2) самостоятельные занятия студентов;
- 3) массовые оздоровительные физкультурные и спортивные мероприятия;
- 4) занятия по прикладным видам спорта в различных спортивных группах вне ВУЗа.

Контрольно-зачетные нормативы по физической подготовленности  
для студентов основного отделения,  
мужчины

Виды упражнений	Курс	Нормативы									
		2 балла	1,8 балла	1,6 балла	1,4 балла	1,2 балла	1,0 балла	0,8 балла	0,6 балла	0,4 балла	0,2 балла
Подтягивание на перекладине (раз)	1	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3
	2	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4
	3	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5
Челночный бег 10раз по 10м (сек.)	1	26,6	26,8	27,0	27,2	27,4	27,6	27,8	28,0	28,2	28,4
	2	26,4	26,6	26,8	27,0	27,2	27,4	27,6	27,8	28,0	28,2
	3	26,2	26,4	26,6	26,6	27,0	27,2	27,4	27,6	27,8	28,0

<b>Силовой переворот на перекладине в упор (раз)</b>	1	5	4	3	2	1	-	-	-	-	-
	2	6	5	4	3	2	1	-	-	-	-
	3	7	6	5	4	3	2	1	-	-	-
<b>Прыжок в длину с места (см)</b>	1	235	230	225	220	215	210	205	200	195	190
	2	240	235	230	225	220	215	210	205	200	195
	3	245	240	235	230	225	220	215	210	205	200
<b>В висе поднимание ног до касания перекладины (раз)</b>	1	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
	2	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2
	3	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3
<b>Отжимание (раз)</b>	1	40	38	36	34	32	30	28	26	24	22
	2	44	42	40	38	36	34	32	30	28	26
	3	46	44	42	40	38	36	34	32	30	28
<b>Бег 100м (сек.)</b>	1	13,8	14,0	14,2	14,4	14,6	14,8	15,0	15,2	15,4	15,6
	2	13,6	13,8	14,0	14,2	14,4	14,6	14,8	15,0	15,2	15,4
	3	13,4	13,6	13,8	14,0	14,2	14,4	14,6	14,8	15,0	15,2
<b>Бег 3000м (мин. сек.)</b>	1	12,30	12,45	13,00	13,15	13,30	13,45	14,00	14,15	14,30	14,45
	2	12,15	12,30	12,45	13,00	13,15	13,30	13,45	14,00	14,15	14,30
	3	12,00	12,15	12,30	12,45	13,00	13,15	13,30	13,45	14,00	14,15
<b>Прыжок в длину с разбега (см)</b>	1	450	440	430	420	410	400	390	380	370	360
	2	460	450	440	430	420	410	400	390	380	370
	3	470	460	450	440	430	420	410	400	390	380

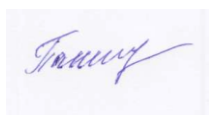
**Контрольно-зачетные нормативы по физической подготовленности  
для студентов основного отделения,  
женщины**

<b>Виды упражнений</b>	<b>Курс</b>	<b>Нормативы</b>									
		<b>2 балла</b>	<b>1,8 балла</b>	<b>1,6 балла</b>	<b>1,4 балла</b>	<b>1,2 балла</b>	<b>1,0 балла</b>	<b>0,8 балла</b>	<b>0,6 балла</b>	<b>0,4 балла</b>	<b>0,2 балла</b>
<b>Подтягивание на перекладине</b>	1	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3
	2	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4
	3	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5
<b>Поднимание</b>	1	52	50	48	46	44	42	40	38	36	34

<b>туловища из положения лежа</b>	2	54	52	50	48	46	44	42	40	38	36
	3	56	54	52	50	48	46	44	42	40	38
<b>Прыжок в длину с разбега</b>	1	340	330	320	310	300	290	280	270	260	250
	2	350	340	330	320	310	300	290	280	270	260
	3	360	350	340	330	320	310	300	290	280	270
<b>Прыжок в длину с места</b>	1	175	170	165	160	155	150	145	140	135	130
	2	180	175	170	165	160	155	150	145	140	135
	3	185	180	175	170	165	160	155	150	145	140
<b>Челночный бег 10раз по 5 метров</b>	1	17,8	18,2	18,6	19,0	19,4	19,8	20,2	20,6	21,0	21,4
	2	17,6	18,0	18,4	18,8	19,2	19,6	20,0	20,6	20,8	21,2
	3	17,4	17,8	18,2	18,6	19,0	19,4	19,8	20,2	20,6	21,0
<b>Отжимание (девушки от гимнастической скамейки)</b>	1	20	19	18	17	16	15	14	13	12	11
	2	22	21	20	19	18	17	16	15	14	13
	3	24	23	22	21	20	19	18	17	16	15
<b>Бег 100м</b>	1	16,6	17,0	17,4	17,8	18,2	18,6	19,0	19,4	19,8	20,2
	2	16,4	16,8	17,2	17,6	18,0	18,4	18,8	19,2	19,6	20,0
	3	16,2	16,6	17,0	17,4	17,8	18,2	18,6	19,0	19,4	19,8
<b>Бег 2000м</b>	1 2 3	10,3	10,4	11,0	11,1	11,3	11,4	12,0	12,1	12,3	12,4
		0	5	0	5	0	5	0	5	0	5
		10,2	10,3	10,5	11,0	11,2	11,3	11,5	12,0	12,2	12,3
		0	5	0	5	0	5	0	5	0	5
		10,1	10,2	10,4	10,5	11,1	11,2	11,4	11,5	12,1	12,2
		0	5	0	5	0	5	0	5	5	

Разработчик:

Преподаватель



Панина Л.А.

ФОС одобрен на заседании предметно-цикловой комиссии социально-  
экономических и естественнонаучных дисциплин

протокол № 8 от «11» марта 2024 г.

Председатель ПЦК

*(подпись)*

Хуснутдинова Е.А.