

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Шебзухова Татьяна Александровна

Должность: Директор Пятигорского института (филиал) Северо-Кавказского  
федерального университета

Дата подписания: 28.05.2025 10:09:25

Уникальный программный ключ:

d74ce93cd40e39275c3ba2f58480412a23e198

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**Федеральное государственное автономное образовательное учреждение  
высшего образования**  
**«СЕВЕРО-КАВКАЗСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»**  
**Пятигорский институт (филиал) СКФУ**  
**Колледж Пятигорского института (филиал) СКФУ**

**УТВЕРЖДАЮ**  
Директор Пятигорского института  
(филиал) СКФУ  
Т.А. Шебзухова

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**  
для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации

По дисциплине:	Физическая культура
Профессия:	43.01.01 Официант, бармен
Форма обучения:	очная

Пятигорск, 2025

## **1. Паспорт фонда оценочных средств**

### **1.1. Область применения**

Фонд оценочных средств (далее - ФОС) предназначен для оценивания знаний, умений, уровня сформированности компетенций студентов, обучающихся по специальности 43.01.01 Официант, бармен по дисциплине ФК.00 «Физическая культура».

ФОС составлен на основе ФГОС и рабочей программы дисциплины.

Промежуточная аттестация по дисциплине предусмотрена в форме дифференцированного зачета с выставлением отметки по системе «отлично, хорошо, удовлетворительно, неудовлетворительно».

### **1.2. Планируемые результаты освоения дисциплины**

ФОС позволяет оценить знания, умения, сформированность общих и профессиональных компетенций в соответствии с требованиями ФГОС и рабочей программой дисциплины.

Планируемые результаты освоения (знания и умения) и перечень осваиваемых компетенций (общих и профессиональных) указываются в соответствии с ФГОС, ОП и рабочей программой учебной дисциплины.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен уметь:

У.1 - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:

З.1 - о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека;

З.2 - основы здорового образа жизни.

Общие компетенции:

ОК 2. Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности.

ОК 3. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по правовой и финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях.

ОК 6. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных российских духовно-нравственных ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения.

ОК 7. Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, применять знания об изменении климата, принципы бережливого производства, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях.

### **1.3. Формы контроля и оценивания**

Предметом оценки служат умения и знания, предусмотренные ФГОС по дисциплине, направленные на формирование общих и профессиональных

компетенций.

Таблица 1 Контроль и оценка освоения дисциплины по темам (разделам)

Элементы учебной дисциплины	Формы контроля и оценивания			
	Текущий контроль		Промежуточная аттестация	
	Методы оценки (заполняется в соответствии с разделом 4 рабочей программы)	Проверяемые ПК, ОК, У, З	Методы оценки	Проверяемые ПК, ОК, У, З
Раздел 1. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов.			Указываются в соответствии с учебным планом	Указываются в соответствии с рабочей программой
Тема 1.1 Общие положения профессионально-прикладной физической подготовки.	Практическое занятие Общие положения профессионально-прикладной физической подготовки. Самостоятельная работа Использование физических упражнений в режиме учебной и производственной деятельности.	У.1 3.4 ОК 6	Зачет Дифференцированный зачет	У.1, У.2 3.1 - 3.5 ОК 2,3,6,7
Тема 1.2. Основное содержание ППФП будущего специалиста; прикладные виды спорта и их элементы.	Практические занятия Основное содержание ППФП будущего специалиста; прикладные виды спорта и их элементы. Самостоятельная работа Индивидуальный выбор системы упражнений повышения работоспособности.	У.1 3.4 ОК 6		
Раздел 2. Легкая атлетика.				
Тема 2.1.	Практические	У.1, У.2		

Инструктаж по технике безопасности. Методика развития быстроты и выносливости на занятиях по легкой атлетике.	занятия Инструктаж по технике безопасности. Методика развития быстроты и выносливости на занятиях по легкой атлетике. Самостоятельная работа Составление и выполнение комплексов упражнений специальной физической подготовки.	3.1, 3.2, 3.3 ОК 2, ОК 3, ОК 6		
Тема 2.2 Изучение техники бега. Общие основы техники прыжков. Понятие об отталкивании в прыжках	Практические занятия Общие основы техники прыжков. Понятие об отталкивании в прыжках Самостоятельная работа Бег на 100 м, беговые и прыжковые упражнения.	У.1, У.2 3.1, 3.3, 3.5 ОК 3, ОК 6		
Тема 2.3. Эстафетный бег. Техника метания.	Практические занятия Эстафетный бег. Техника метания. Самостоятельная работа Кросс, упражнения для рук и плечевого пояса.	У.1, У.2 3.1, 3.2, 3.3 ОК 3, ОК 7		
Тема 2.4. Низкий старт, стартовый разбег. Изучение техники бега на короткие дистанции. Высокий старт, бег по повороту, стартовый разгон, ускорение.	Практические занятия Низкий старт, стартовый разбег. Изучение техники бега на короткие дистанции. Высокий старт, бег по повороту, стартовый разгон,			

	ускорение. Самостоятельная работа Бег на 100 м, беговые упражнения.			
Тема 2.5. Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции. Метание мяча на дальность.	Практические занятия Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции. Метание мяча на дальность. Самостоятельная работа Бег на 1000 м., упражнения для рук и плечевого пояса.			
Тема 2.6 Встречная эстафета. Совершенствован ие техники эстафетного бега.	Практические занятия Встречная эстафета. Совершенствован ие техники эстафетного бега. Самостоятельная работа Бег на короткую дистанцию.			
Тема 2.7. Совершенствован ие техники бега. Кроссовая подготовка.	Практические занятия Совершенствован ие техники бега. Кроссовая подготовка. Самостоятельная работа Бег на 2000 м.			
Тема 2.8. Бег на средние дистанции. Специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения.	Практические занятия Бег на средние дистанции. Специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Самостоятельная работа Специальные			

	беговые упражнения. Прыжковые упражнения.			
Тема 2.9. Совершенствование техники метания мяча. Составление и выполнение комплексов упражнений специальной физической подготовки.	Практические занятия Совершенствование техники метания мяча. Составление и выполнение комплексов упражнений специальной физической подготовки. Самостоятельная работа Выполнение комплексов упражнений специальной физической подготовки.			
<b>Раздел 3. Баскетбол.</b>				
Тема 3.1. Инструктаж по технике безопасности. Методика развития ловкости и координации на занятиях по баскетболу. Учебная игра.	Практические занятия Инструктаж по технике безопасности. Методика развития ловкости и координации на занятиях по баскетболу. Учебная игра. Самостоятельная работа Стойка и перемещения баскетболиста. Ведение мяча.			
Тема 3.2 . Ведение мяча. Стойки игрока. Перемещения. Ловля и передача мяча. Броски. Учебная игра.	Практические занятия Ведение мяча. Стойки игрока. Перемещения. Ловля и передача мяча. Броски. Учебная игра. Самостоятельная			

	<p>работа Броски в кольцо. Передачи. Игра в стритбол.</p>			
<p>Тема 3.3. Броски в кольцо. Ведение мяча правой и левой рукой. Остановка. Перехват мяча. Учебная игра баскетбол.</p>	<p>Практические занятия Броски в кольцо. Ведение мяча правой и левой рукой. Остановка. Перехват мяча. Учебная игра баскетбол. Самостоятельная работа Ведение мяча. Броски в кольцо. Игра в стритбол.</p>			
<p>Тема 3.4. Ловля и передача мяча двумя руками и одной рукой на месте и в движении с пассивным сопротивлением. Ведение мяча в низкой средней и высокой стойке.</p>	<p>Практические занятия Ловля и передача мяча двумя руками и одной рукой на месте и в движении с пассивным сопротивлением. Ведение мяча в низкой средней и высокой стойке. Самостоятельная работа Ведение мяча. Броски в кольцо. Передачи.</p>			
<p>Тема 3.5. Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях</p>	<p>Практические занятия Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях Самостоятельная работа Стойка и перемещения баскетболиста.</p>			

	Ведение мяча. Броски в кольцо.			
Тема 3.6. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через заслон. Тактика свободного нападения. Учебная игра в баскетбол.	Практические занятия Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через заслон. Тактика свободного нападения. Учебная игра в баскетбол. Самостоятельная работа Броски в кольцо. Передачи. Игра в стритбол.			

## 2. Оценочные средства текущего контроля успеваемости и критерии оценки Фонд тестовых заданий по дисциплине *Физическая культура*

Тема 1.

Общие положения профессионально-прикладной физической подготовки.

Тестирование на основе контрольных нормативов:

Контрольные упражнения (тесты)	Оценка					
	юноши			девушки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
<b>Тесты на скоростную подготовленность</b>						
60м (сек)	8,3	8,7	9,3	9,4	10,1	11,1

Тема 2.

Основное содержание ППФП будущего специалиста; прикладные виды спорта и их элементы.

Тестирование на основе контрольных нормативов:

Контрольные упражнения (тесты)	Оценка					
	юноши			девушки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
<b>Тесты на скоростную и координационную подготовленность</b>						
100м (сек)	13,5	13,8	14,5	16,4	16,9	18,2

Тема 3.

Инструктаж по технике безопасности. Методика развития быстроты и выносливости на занятиях по легкой атлетике.

Тестирование на основе контрольных нормативов:

Контрольные упражнения (тесты)	Оценка
--------------------------------	--------



	юноши			девушки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Прыжки со скакалкой на двух ногах за 1 мин (кол.повт).	130	120	110	120	110	100

#### Тема 4.

Изучение техники бега. Общие основы техники прыжков. Понятие об отталкивании в прыжках

Тестирование на основе контрольных нормативов:

Контрольные упражнения (тесты)	Оценка					
	юноши			девушки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Прыжок в длину с места (см)	235	225	215	184	174	164

#### Тема 5.

Эстафетный бег. Техника метания.

Тестирование на основе контрольных нормативов:

Контрольные упражнения (тесты)	Оценка					
	юноши			девушки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Челночный бег 6 х 9м (сек)	13,8	14,3	14,8	15,8	16,8	17,8

#### Тема 6

Низкий старт, стартовый разбег. Изучение техники бега на короткие дистанции.

Высокий старт, бег по повороту, стартовый разгон, ускорение.

Тестирование на основе контрольных нормативов:

Контрольные упражнения (тесты)	Оценка					
	юноши			девушки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Бег 100м (мин, сек.)	13,5	13,8	14,5	16,4	16,9	18,2

#### Тема 7.

Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции. Метание мяча на дальность.

Тестирование на основе контрольных нормативов:

Контрольные упражнения (тесты)	Оценка					
	юноши			девушки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Бег 500м девушки, 1000 м юноши(мин.сек)	3,45	4,15	4,45	2,20	2,35	2,50

#### Тема 8.

Встречная эстафета. Совершенствование техники эстафетного бега.

Тестирование на основе контрольных нормативов:

Контрольные упражнения (тесты)	Оценка					
	юноши			девушки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Челночный бег 10 х 9м (сек)	26,5	27,0	28,0	27,5	28,0	30,0

Тема 9.

Совершенствование техники бега. Кроссовая подготовка.

Тестирование на основе контрольных нормативов:

Контрольные упражнения (тесты)	Оценка					
	юноши			девушки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Бег 2000м девушки , 3000м юноши (сек)	13,50	14,50	16,50	10,50	11,50	12,50

Тема 10.

Бег на средние дистанции. Специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения.

Тестирование на основе контрольных нормативов:

Контрольные упражнения (тесты)	Оценка					
	юноши			девушки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Тройной прыжок в длину с места (см)	630	615	600	570	550	530

Тема 11.

Совершенствование техники метания мяча. Составление и выполнение комплексов упражнений специальной физической подготовки.

Тестирование на основе контрольных нормативов:

Контрольные упражнения (тесты)	Оценка					
	юноши			девушки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Метание мяча 150г с разбега	55	45	35	45	35	25

Тема 12.

Инструктаж по технике безопасности. Методика развития ловкости и координации на занятиях по баскетболу. Учебная игра.

Тестирование на основе контрольных нормативов:

Контрольные упражнения (тесты)	Оценка					
	юноши			девушки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Баскетбол –броски мяча в кольцо из-под щита за 30 сек. (кол. резул. попаданий)	15	13	11	13	11	9

Тема 13.

Ведение мяча. Стойки игрока. Перемещения. Ловля и передача мяча. Броски. Учебная игра.

Тестирование на основе контрольных нормативов:

Контрольные упражнения (тесты)	Оценка					
	юноши			девушки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Баскетбол – передачи мяча тремя способами с ведением по площадке 20 м	31	33	35	35	37	39

(сек)						
-------	--	--	--	--	--	--

Тема 14.

Броски в кольцо. Ведение мяча правой и левой рукой. Остановка. Перехват мяча. Учебная игра баскетбол.

Тестирование на основе контрольных нормативов:

Контрольные упражнения (тесты)	Оценка					
	юноши			девушки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Баскетбол –ведение мяча за пределами штрафной зоны, 2 шага бросок в кольцо за 1 мин. (кол. попаданий)	8	7	6	7	6	5

Тема 15.

Ловля и передача мяча двумя руками и одной рукой на месте и в движении с пассивным сопротивлением. Ведение мяча в низкой средней и высокой стойке.

Тестирование на основе контрольных нормативов:

Контрольные упражнения (тесты)	Оценка					
	юноши			девушки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Баскетбол - штрафные броски (количество успешных попыток из 10)	6	5	4	5	4	3

Тема 16.

Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.

Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях

Тестирование на основе контрольных нормативов:

Контрольные упражнения (тесты)	Оценка					
	юноши			девушки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Баскетбол –броски мяча в кольцо из-под щита за 1 мин. (кол. резул. попаданий)	30	26	22	26	22	18

Тема 17.

Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через заслон. Тактика свободного нападения. Учебная игра в баскетбол.

Тестирование на основе контрольных нормативов:

Контрольные упражнения (тесты)	Оценка					
	юноши			девушки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Баскетбол –3-очковые броски (количество успешных попыток из 10)	4	3	2	4	3	2



## Темы рефератов по дисциплине *Физическая культура*

1. *Воспитание физических качеств в процессе занятий физическими упражнениями:*  
физические качества: сила, ловкость, гибкость, выносливость, быстрота;  
развитие физических качеств в процессе онтогенеза;  
возрастные особенности развития физических качеств;  
гетерохронность развития физических качеств;  
средства и методы развития физических качеств.
2. *Физическое качество – гибкость. Средства и методы воспитания гибкости.*  
понятие гибкости как физического качества человека;  
возрастные особенности развития гибкости;  
активная и пассивная гибкость;  
методика развития гибкости;  
средства воспитания гибкости.
3. *Физическое качество – ловкость. Средства и методы воспитания ловкости:*  
ловкость как физическое качество;  
возрастные особенности развития ловкости;  
задачи при воспитании ловкости;  
средства и методы воспитания ловкости.
4. *Физическое качество – быстрота. Средства и методы воспитания быстроты:*  
понятие быстроты как физического качества;  
возрастные особенности развития физического качества быстроты;  
формы проявления быстроты;  
методы воспитания быстроты;  
средства воспитания быстроты.
5. *Физическое качество – сила. Средства и методы воспитания силы:*  
сила как физическое качество;  
возрастные особенности развития силы;  
виды силовых способностей;  
абсолютная, относительная, взрывная сила;  
средства воспитания силы;  
методы воспитания силы.
6. *Физическое качество – выносливость. Средства и методы воспитания выносливости:*  
понятие выносливости как физического качества;  
возрастные особенности развития физического качества выносливости;  
общая и специальная выносливость;  
характеристика зон нагрузок;  
средства воспитания выносливости;  
методы воспитания выносливости;
7. *Телосложение человека:*  
внешние формы тела;  
типы телосложения человека, пропорции;  
строение скелета;  
контроль массы тела.

*8. Мышечный аппарат человека. Тренировка мышечного корсета:*

внешние формы тела человека;  
строение скелета, типы телосложения;  
физические способности человека и их развитие;  
мышцы человека в основных движениях;  
особенности организации занятий силовой подготовкой.

*9. Физические упражнения как средство формирования тканевого рельефа тела человека:*

строение тела человека; влияние физических упражнений на двигательную систему, скелет человека;  
основные закономерности развития физических способностей;  
возрастные особенности силовой подготовки;  
изометрические силовые упражнения;  
статические силовые упражнения;  
упражнения комплексного воздействия.

*10. Основы тренировки атлетической гимнастикой:*

внешние формы тела человека;  
функции мышц тела человека;  
основные закономерности развития физических способностей;  
разновидности силы и средства ее развития;  
возрастные особенности занятий атлетической гимнастикой;  
особенности организации занятий;  
составление комплексов атлетической гимнастики в системе непрерывной тренировки;  
контроль за уровнем силовой подготовленности.

*11. Основы методики самомассажа:*

физиологическое влияние массажа на организм человека;  
цели и задачи самомассажа, механизм воздействия на организм;  
основные группы мышц;  
приемы самомассажа: «поглаживание», «растирание», «разминание», «потряхивание», «ударные приемы», «поколачивание», «похлопывание», «рубление», «встряхивание»;  
техника самомассажа отдельных частей тела.

*12. Коррекции телосложения человека:*

типы телосложения человека, пропорции;  
контроль массы тела;  
укрепление мышц живота, формирование талии;  
улучшение формы ягодиц;  
улучшение формы ног;  
упражнения для мышц рук, плечевого пояса;  
упражнения для мышц спины;  
упражнения для мышц груди.

*13. Средства и методы воспитания координационных способностей:*

координационные способности человека;  
возрастные особенности развития координационных способностей;  
методы воспитания координационных способностей;  
средства воспитания координационных способностей.

*14. Туризм и его роль в физическом, нравственном и психическом совершенствовании личности:*

исторический аспект развития туризма как вида спорта;  
виды туризма;  
постановления, законы, указы Правительства и президента РФ о развитии туризма;  
физическое, нравственное, психологическое совершенствование личности.

*15. Оказание первой медицинской помощи во время туристского похода:*

требования к снаряжению в туристском походе;  
аптечка первой медицинской помощи;  
первая медицинская помощь при отравлениях;  
первая медицинская помощь при травмах;  
первая медицинская помощь при ожогах.

*16. Построение и структура учебно-тренировочного занятия.*

формы занятий;  
цели, задачи учебно-тренировочных занятий;  
структура учебно-тренировочного занятия;  
характеристика частей учебно-тренировочного занятия.

*17. Самостоятельные занятия физическими упражнениями как средство самосовершенствования личности:*

цели и задачи самостоятельных занятий;  
формы самостоятельных занятий;  
планирование самостоятельных занятий;  
организация самостоятельных занятий;  
особенности самостоятельных занятий в зависимости от пола, возраста, профессии.

*18. Самоконтроль человека на занятиях физическими упражнениями:*

самоконтроль за состоянием здоровья во время самостоятельных занятий;  
объективные показатели самоконтроля;  
субъективные показатели самоконтроля;  
гигиенические требования к самостоятельным занятиям физическими упражнениями.

*19. Лечебная физическая культура при заболевании ... (указывается заболевание);*

цели лечебной физической культуры;  
причины и симптомы заболевания (указывается заболевание);  
средства физической культуры в профилактике заболевания (указывается заболевание);  
принципы проведения лечебной физической культуры при заболевании (указывается заболевание);  
комплексы лечебной физической культуры при заболевании (указывается заболевание).

*20. Формирование профессионально важных психических черт личности в процессе физического воспитания:*

особенности интеллектуальной деятельности студентов;  
устойчивость, переключение, объем и распределение внимания, оперативное мышление, эмоциональная устойчивость;  
формирование психических черт личности – волевые качества, инициативность, смелость и решительность, стойкость – средствами физической культуры.

*1. Оценка физического развития человека:*

физическое развитие – комплекс функционально-морфологических свойств организма, определяющий дееспособность человека;  
факторы, влияющие на физическое развитие человека;  
методы исследования физического развития человека.

2. *Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития -внешний осмотр (соматоскопия):*

понятие внешнего осмотра – соматоскопии;  
определение типа телосложения;  
оценка осанки;  
форма груди, рук, живот, форма ног и стопы, развитие мускулатуры, жировое отложение, кожные покровы;  
составление протокола соматоскопического исследования.

3. *Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития - антропометрия (соматометрия):*

антропометрические измерения – рост, вес тела, окружность грудной клетки, жизненная емкость легких, кистевая динамометрия  
понятие физического развития, самоконтроля;  
метод антропометрических стандартов, метод индексов, номограммы.

4. *Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма:*

общее представление о функциональном состоянии;  
оценка функционального состояния сердечно-сосудистой системы;  
оценка функционального состояния дыхательной системы;  
оценка функционального состояния нервной системы.

5. *Методы оценки физического развития человека:*

понятие физического развития человека;  
показатели физического развития человека;  
метод антропометрических стандартов;  
метод индексов;  
номограммы.

6. *Коррекция физического развития средствами физической культуры и спорта:*

понятие физического развития человека;  
средства физической культуры для коррекции физического развития;  
методика проведения комплексов физической культуры для коррекции физического развития;  
контроль за состоянием организма при занятиях физическими упражнениями.

7. *Коррекция двигательной подготовленности организма человека средствами физической культуры и спорта:*

понятие двигательной подготовленности человека;  
средства физической культуры для коррекции двигательной подготовленности организма человека;  
комплексы физической культуры для коррекции физической подготовленности организма человека.

8. *Коррекция функциональной подготовленности организма человека средствами физической культуры и спорта:*

понятие функциональной подготовленности человека;



средства физической культуры для коррекции функциональной подготовленности организма человека;  
комплексы физической культуры для коррекции функциональной подготовленности организма человека;

*9. Осанка и ее значение в жизни человека.*

понятие правильной осанки;  
причины нарушения осанки;  
влияние образа жизни человека на осанку;  
формирование правильной осанки.

*10. Нарушения осанки, ее типы и причины:*

осанка человека;  
причины нарушения осанки;  
нарушения осанки в сагитальной плоскости;  
нарушения осанки в фронтальной плоскости;  
упражнения для коррекции осанки.

*11. Лечебная физическая культура при нарушениях осанки в сагитальной плоскости:*

причины нарушения осанки в сагитальной плоскости;  
типы нарушений: круглая спина, плоская спина, лордическая спина, плосковогнутая спина;  
лечебная физическая культура при нарушениях осанки;  
комплексы лечебной физической культуры при нарушениях осанки в сагитальной плоскости.

*12. Лечебная физическая культура при нарушениях осанки во фронтальной плоскости:*

причины нарушения осанки во фронтальной плоскости;  
сколиозы: правосторонние, левосторонние, S-образные;  
лечебная физическая культура при нарушениях осанки во фронтальной плоскости;  
комплексы лечебной физической культуры при нарушениях осанки во фронтальной плоскости.

*13. Масса тела и ее контроль при различной двигательной активности в разные периоды жизни человека:*

двигательная активность человека в разные периоды жизни человека;  
типы телосложения человека;  
контроль массы тела;  
ожирение и заболеваемость;  
снижение массы тела;  
увеличение массы тела.

*14. Комплексная оценка физического здоровья человека:*

понятие здоровья человека;  
факторы, положительно влияющие на здоровье человека;  
факторы, отрицательно влияющие на здоровье человека;  
измерение уровня здоровья;  
показатели комплексной оценки уровня здоровья.

*15. Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физической культурой и спортом:*

цель диагностики состояния организма;

современные проблемы диагностики состояния здоровья человека;  
индивидуальное здоровье человека;  
организм человека как динамическая система;  
адаптационные возможности организма;  
методы диагностики и самодиагностики состояния организма.

*16. Методы самооценки специальной физической и спортивной подготовленности по избранному виду спорта:*

понятие спортивной подготовки, общей и специальной подготовки;  
методика проведения тестов;  
тесты оценки физической и спортивной подготовленности.

*17. Комплексная оценка подготовленности спортсмена:*

специальная физическая подготовленность и ее оценка;  
техничко-тактическая подготовленность и ее оценка;  
психологическое состояние;  
оценка психологического состояния.

*18. Самоконтроль уровня физической подготовленности:*

самоконтроль физической подготовленности;  
оценка уровня подготовленности по результатам тестов на выносливость;  
оценка силовых способностей;  
оценка уровня развития координационных способностей;  
оценка гибкости и быстроты.

*19. Врачебный контроль за физическим воспитанием студентов:*

цели и задачи врачебного контроля;  
функциональные состояния организма, возникаемые при занятиях физическими упражнениями;  
врачебно-педагогические наблюдения за студентами во время занятий и соревнований;  
медицинское обеспечение физического воспитания студентов;  
предупреждение спортивного травматизма и заболеваемости.

*20. Врачебно-педагогический контроль в физкультурно-оздоровительной работе:*

цели и задачи педагогического контроля;  
цели и задачи врачебного контроля;  
комплексные врачебные обследования: анамнез, наружный осмотр, определение физического развития, функциональные пробы и др.

*1. Нормативно-правовые основы физической культуры и спорта в Российской Федерации:*

законы, регламентирующие деятельность направлений физической культуры и спорта;  
молодежный спорт, спорт высших достижений;  
функционирование и развитие физической культуры и спорта как предмета совместного ведения страны и ее субъектов;  
организационно-правовые формы некоммерческих физкультурно-спортивных организаций.

*2. Здоровье современного человека и двигательная активность:*

факторы риска;  
значение физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья;  
основные двигательные режимы в системе физкультурно-оздоровительной работы.

*3. Влияние спорта на здоровье:*

значение спорта для здоровья человека;  
сравнение состояния здоровья спортсменов и не занимающихся людей;  
факторы риска – нарушение режима и методика тренировки, нарушение требований гигиены и здорового образа жизни, недочеты педагогического и врачебного контроля, специфические факторы отдельных видов спорта.

*4. Особенности организации специфических форм физической культуры и спорта:*

формы занятий физическими упражнениями;  
малые формы занятий физическими упражнениями: задачи, построение, методика проведения;  
самостоятельные (индивидуальные или групповые) тренировочные занятия – форма личной организации физического самовоспитания.

*5. Физические упражнения как основное средство обучения и воспитания личности:*

основные средства физической культуры – физические упражнения;  
классификация физических упражнений;  
распределение физических упражнений на группы: по структурным признакам (циклические, ациклические, смешанные), по характеру режима деятельности мышц (динамические, статические, по направленности – на развитие определенных групп мышц);  
техника физических упражнений.

*6. Нетрадиционные виды физических упражнений и спорта:*

значение нетрадиционных видов физических упражнений в поддержании здоровья и в повышении уровня физической подготовленности;  
виды нетрадиционных видов физических упражнений и спорта: калланетика, хатха-йога, стретчинг, акваэробика, пауэрлифтинг и др.

*7. Профессионально–прикладная физическая подготовка (ППФП) студента как разновидность специальной физической подготовки:*

цели и задачи профессионально–прикладной физической подготовки;  
цели и задачи специальной физической подготовки;  
прикладная направленность физического воспитания;  
распределение профессий по степени тяжести труда;  
формирование прикладных знаний, умений и навыков средствами физической культуры (применительно к профессии студента).

*8. Влияние режимов и условий обучения на состояние организма студентов:*

изменение работоспособности студенческой молодежи в течение дня, недели, месяца, года;  
интеллектуальный труд студента;  
средства повышения работоспособности;  
психофизическая рекреация в зачетно–экзаменационный период.

*9. Гигиенические требования при проведении самостоятельных занятий:*

гигиенические требования к местам занятий, к одежде и обуви;  
гигиенические требования при планировании и организации самостоятельных занятий;  
профилактика травматизма при самостоятельных занятиях;

гигиенические требования к подбору физических упражнений и физической нагрузке при самостоятельных занятиях, учет возрастных и половых особенностей организма.

*10. Самостоятельные занятия как средство повышения физической подготовленности человека и улучшение состояния здоровья:*

формы самостоятельных занятий;

гигиенические требования при планировании и организации самостоятельных занятий;

влияние физических упражнений на здоровье человека;

требования к физической нагрузке при проведении самостоятельных тренировочных занятий;

пульсовой режим тренировочной нагрузки.

*11. Гигиена спортсмена. Питание, питьевой режим, физические нагрузки:*

общие гигиенические требования, предъявляемые к занятиям физической культурой и спортом;

гигиенические требования к местам проведения тренировок соревнований;

питание спортсмена;

основные правила оздоровительного питания;

питьевой режим спортсмена, его зависимость от вида спорта;

пульсовой режим тренировочной нагрузки;

педагогический и врачебный контроль за физической нагрузкой спортсменов.

*12. Профессионально – прикладная подготовка (ППФП) студентов – экономистов (финансистов, менеджеров и др.):*

характерные черты студенческого социума (самопознание, самоутверждение, самостоятельность, самоопределение, самосовершенствование и др.);

профессиограмма как модель будущей профессиональной деятельности студентов;

специальные задачи ППФП (по будущей профессии).

*13. Врачебный контроль за лицами различного пола и возраста, занимающихся физической культурой и спортом:*

роль физической культуры и спорта в изменении функционального состояния организма;

задачи и цели врачебного контроля;

особенности врачебно-педагогического контроля за лицами различного пола и возраста;

регулярные медицинские обследования спортсменов;

врачебно–педагогические наблюдения;

санитарно–гигиенический контроль за местами и условиями занятий;

медицинское обслуживание спортивных мероприятий;

санитарно–просветительская работа.

*14. Спортивные соревнования как средство и метод общефизической, профессионально–прикладной, спортивной подготовки:*

роль спорта в жизни студенческой молодежи;

массовый спорт и спорт высших достижений;

постановления и законы РФ в области физической культуры и спорта;

общефизическая подготовка, профессионально–прикладная, спортивная подготовка студенческой молодежи;

цели и задачи спортивных соревнований.

*15. Влияние занятий легкой атлетикой на здоровье человека:*

ходьба, бег, прыжки и метания – естественные виды двигательных действий;

виды ходьбы, индивидуальные программы занятий оздоровительной ходьбой;  
способы регулирования физической нагрузки во время ходьбы и бега;  
примерные программы занятий оздоровительным бегом;  
принципы и организация занятий оздоровительной ходьбой, оздоровительным бегом.

*16. Оздоровление дыхательной системы с помощью физических упражнений:*

дыхательная система человека;  
заболевания дыхательной системы;  
влияние физических упражнений на организм человека;  
использование различных форм организации занятий физическими упражнениями для оздоровления дыхательной системы.

*17. Общая физическая подготовка в системе физического воспитания:*

общая физическая подготовка – базовый вид физического воспитания;  
задачи общей физической подготовки;  
содержание, средства, методы и формы организации занятий людей в быту, спорте, трудовой и других видах деятельности.

*18. Законодательство Российской Федерации о физической культуре и спорте:*

основы законодательства о физической культуре и спорте (конституция РФ, ФЗ № 329 «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;  
принципы, на которых основывается законодательство о физической культуре и спорте;  
международные нормативные правовые документы по физической культуре и спорту;  
нормативные правовые документы РФ по физической культуре и спорту.

*19. Основные принципы формирования здоровья:*

здоровье, индивидуальное здоровье;  
управление здоровьем – сбор и осмысление информации;  
принципы формирования физического здоровья – обеспечение оптимальных условий жизни; здоровый образ жизни; формирование соматической конституции; адекватное применение физических упражнений, направленных на повышение здоровья;  
профилактика заболеваний;  
основные принципы формирования психического здоровья – раскрытие психического потенциала; психическая адаптация к социуму; наличие развивающей среды;  
профилактика стрессов.

*20. Физическая активность и здоровье:*

гиподинамия - недостаточная двигательная активность человека;  
роль физической тренировки в поддержании здоровья;  
факторы, влияющие на здоровье человека.  
принципы проведения оздоровительной физической тренировки: постепенность изменения величины физической нагрузки и систематичность, адекватность физической нагрузки уровню здоровья, всесторонняя направленность физической тренировки.

*1. Влияние условий, видов и характера труда, быта специалиста на выбор форм, средств и методов производственной гимнастики:*

роль труда, физической культуры и спорта в жизнедеятельности человека;  
психофизиологические закономерности изменения работоспособности человека в течение рабочего дня;  
физическая культура в системе методов повышения работоспособности и производительности труда;  
психофизиологические основы производственной гимнастики;

вводная гимнастика, микропауза активного отдыха, физкультминутка, физкультпауза, комплексы производственной гимнастики.

*2. Влияние условий, видов и характера труда, быта специалиста на выбор форм, средств физической культуры:*

роль физической культуры и спорта в жизнедеятельности человека;

психофизиологические закономерности изменения работоспособности человека в течение рабочего дня;

физическая культура в системе методов повышения работоспособности и производительности труда;

производственная гимнастика, виды занятий физическими упражнениями во вне рабочее время.

*3. Психофизиологические основы производственной гимнастики:*

роль производственной гимнастики в жизни человека;

рабочая поза человека, рабочие движения, характер трудовой активности, степень и характер утомления;

вводная гимнастика, подбор физических упражнений в комплекс вводной гимнастики;

физкультурная пауза, подбор физических упражнений в комплекс физкультурной паузы;

физкультминутка, подбор физических упражнений в комплекс физкультминутки.

*4. Физическая культура во вне рабочее время:*

рациональное использование нерабочего времени как залог хорошего физического развития человека и роста производительности труда;

энерготраты для работников различной степени тяжести труда;

методические рекомендации по подбору и выполнению физических упражнений в зависимости от степени тяжести труда;

утренняя гигиеническая гимнастика, занятия оздоровительной гимнастикой, циклические виды упражнений.

*5. Физиологические основы поведения человека и его работоспособность в условиях производства:*

внешние и внутренние факторы изменения работоспособности;

изменения работоспособности в течение рабочего дня;

утомление, переутомление – характерные признаки, причины;

профилактика утомления и переутомления средствами физической культуры;

биоритмы человека и работоспособность.

*6. Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния студентов в период экзаменационной сессии:*

учебный труд студента;

изменение работоспособности в период экзаменационной сессии;

роль физической культуры в повышении психоэмоционального и функционального состояния организма человека;

средства физической культуры – физические упражнения, оздоровительные силы природы, гигиенические факторы.

*7. Влияние современной технизации труда и быта человека на состояние его организма:*

организм человека как биологическая система;

понятие гиподинамии и гипокинезии;

резервные возможности организма;

влияние экологических, климатических факторов на здоровье человека;  
роль средств физической культуры в профилактике заболеваний.

8. *Личная социально – экономическая необходимость психофизиологической подготовки к труду:*

человек как социум;

здоровье человека как залог выполнения его предназначения в жизни;

физическая активность и тренировка как постоянный жизненный стандарт для выполнения социальных функций человека;

психологическая подготовка к труду, роль общества в воспитании будущего специалиста;

организация валеологической службы в обществе.

9. *Физические упражнения и режим индивидуальных нагрузок при проведении самостоятельных занятий, направленных на развитие выносливости:*

планирование самостоятельных занятий по развитию выносливости;

физическое качество – выносливость;

зоны нагрузок;

циклические виды упражнений как средство развития выносливости;

подбор индивидуальной нагрузки по объему и интенсивности выполнения физических упражнений;

учет возрастных и половых особенностей при организации самостоятельных занятий.

10. *Сущность и значение психопрофилактики и психогигиены в жизни человека:*

психическое здоровье человека;

понятие психопрофилактики;

понятие психогигиены;

устранение нервно–эмоционального напряжения;

средства физической культуры для устранения нервно–эмоционального напряжения;

аутогенная тренировка организма; занятия йогой, дыхательные упражнения;

увеличение жизненной (психической) энергии.

11. *Организация занятий различными оздоровительными системами физических упражнений в свободное время:*

система оздоровительной физической тренировки;

основные принципы проведения;

программирование оздоровительной физической тренировки;

оценка биологического возраста;

оценка эффективности занятий;

оздоровительные системы физических упражнений.

12. *Индивидуальные программы физического самовоспитания и занятий оздоровительной, рекреационной и оздоровительной направленности:*

физическое самовоспитание — это целенаправленный процесс, ориентированный на формирование физической культуры личности;

формирование ценностно-смыслового отношения человека к своей физической форме;

выбор правильного дозирования физической нагрузки по интенсивности, объему, продолжительности занятий;

разработка индивидуальной двигательной программы.

13. *Методы регулирования психоэмоционального состояния на занятиях физическими упражнениями со спортом:*

саморегуляция психоэмоционального состояния;

создание оптимальных внутренних условий для полной реализации двигательной деятельности;  
общие приемы регуляции эмоциональных состояний;  
аутогенная тренировка.

*14. Режим труда и отдыха:*

биологические ритмы и здоровье человека;  
трудовая и учебная деятельность и здоровье человека;  
сон и здоровье человека.

*15. Средства и методы мышечной релаксации:*

понятие мышечной релаксации;  
физиологическое значение мышечной релаксации;  
средства мышечной релаксации;  
методические рекомендации для овладения упражнениями на расслабление.

*16. Формы, средства и методы оздоровительной физической культуры:*

виды оздоровительной физической культуры;  
физиология циклических упражнений;  
применение аэробных физических упражнений в оздоровительной физической культуре;  
системы оздоровительных тренировок.

*17. Методика оздоровительной физической культуры для лиц с избыточным весом (с нарушением осанки, с плоскостопием – на выбор студента):*

цель и задачи оздоровительной физической культуры;  
характеристика заболевания;  
средства и методы оздоровительной физической культуры для лиц с избыточным весом (с нарушением осанки, с плоскостопием – на выбор студента).

*18. Основы методики занятий оздоровительной ходьбой и бегом:*

влияние ходьбы и бега на физиологические системы;  
условия, повышающие эффективность занятий ходьбой и бегом;  
принципы организации и методики занятий оздоровительным бегом и ходьбой с учетом возраста и функционального состояния организма;  
разработка индивидуальной программы оздоровительной тренировки.

*19. Основы методики занятий оздоровительным плаванием:*

влияние занятий плаванием на организм человека;  
специфическое воздействие воды на организм человека;  
принципы организации и методики занятий оздоровительным плаванием с учетом возраста и функционального состояния;  
способы регулирования нагрузки на занятиях плаванием;  
разработка индивидуальных программ оздоровительным плаванием.

*20. Общая физическая подготовка и кондиционная тренировка основных возрастно-половых групп взрослого населения:*

анатомо-морфологические особенности лиц зрелого возраста;  
физиологические особенности лиц зрелого и пожилого возраста;  
контроль за переносимостью нагрузок и изменением физического состояния организма;  
средства общей физической подготовки и кондиционной тренировки групп взрослого населения;  
контроль уровня физической подготовленности в оздоровительной физической культуре.



## **Критерии оценивания компетенций**

**Оценка 5 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.

**Оценка 4** – 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.

**Оценка 3** – 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.

**Оценка 2** – тема реферата не раскрыта, обнаруживается существенное непонимание проблемы.

**3. Оценочные средства для промежуточной аттестации и критерии оценки** (не предусмотрены - промежуточная аттестация в форме зачета/ дифференцированного зачета)

## **Фонд тестовых заданий**

### **1. Физическая культура ориентирована на совершенствование...**

- а) физических и психических качеств людей;
- б) техники двигательных действий;
- в) работоспособности человека;
- г) природных физических свойств человека.

### **2. Величина нагрузки физических упражнений обусловлена...**

- 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. Правильной можно считать осанку, если вы, стоя у стены, касаетесь ее...**

- а) затылком, ягодицами, пятками;
- б) лопатками, ягодицами, пятками;
- в) затылком, спиной, пятками;

г) затылком, лопатками, ягодицами, пятками.

**4. Под быстротой как физическим качеством понимается:**

- 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.

**5. При воспитании выносливости применяют режимы нагрузки, которые принято подразделять на оздоровительный, поддерживающий, развивающий и тренирующий. Какую частоту сердечных сокращений вызывает поддерживающий режим?**

- а) 110—130 ударов в минуту;
- б) до 140 ударов в минуту;
- в) 140—160 ударов в минуту;
- г) до 160 ударов в минуту.

**6. При самостоятельных занятиях легкой атлетикой основным методом контроля физической нагрузкой является:**

- а) частота дыхания;
- б) частота сердечных сокращений;
- в) самочувствие.

**7. Для воспитания быстроты используются:**

- а) двигательные действия, выполняемые с максимальной скоростью;
- б) двигательные действия, выполняемые с максимальной амплитудой движений;
- в) двигательные действия, направленные на выполнение нагрузки длительное время;

**8. Регулярное занятие физической культурой и спортом, правильное распределение активного и пассивного отдыха, это:**

- а) соблюдение распорядка;
- б) оптимальный двигательный режим.

**9. Правильное распределение основных физиологических потребностей в течение суток (сна, бодрствования, приема пищи) это:**

- а) режим дня;
- б) соблюдение правил гигиены;
- в) ритмическая деятельность.

**10. Совокупность процессов, которые обеспечивают поступление кислорода в организм, это:**

- а) питание;
- б) дыхание;
- в) зарядка.

**11. Способность длительное время выполнять заданную работу это:**

- а) упрямство;
- б) стойкость;
- в) выносливость.

**12. Способность быстро усваивать сложнокоординационные, точные движения и перестраивать свою деятельность в зависимости от условий это:**

- а) ловкость;
- б) быстрота;
- в) натиск.

**13. Назовите элементы здорового образа жизни:**

- а) двигательный режим, закаливание, личная и общественная гигиена;
- б) рациональное питание, гигиена труда и отдыха, гармонизация психоэмоциональных отношений в коллективе;
- в) все перечисленное.

**14. Страховка при занятиях физической культурой, обеспечивает:**

- а) безопасность занимающихся;
- б) лучшее выполнение упражнений;
- в) рациональное использование инвентаря.

**15. Отметьте вид физической подготовки, который обеспечивает наибольший эффект, нацеленный на оздоровление:**

- а) регулярные занятия оздоровительными физическими упражнениями на свежем воздухе;
- б) аэробика;
- в) альпинизм;
- г) велосипедный спорт.

**16. Отметьте вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект для развития силы:**

- а) самбо;
- б) баскетбол;
- в) бокс;
- г) тяжелая атлетика.

**17. Отметьте вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект для развития координационных способностей:**

- а) плавание;
- б) гимнастика;
- в) стрельба;
- г) лыжный спорт.

**18. Основные направления использования физической культуры способствуют формированию...**

- а) базовой физической подготовленностью;
- б) профессионально прикладной физической подготовке.
- в) восстановлений функций организма после травм и заболеваний.
- г) всего вышеперечисленного.

**19. Специфические прикладные функции физической культуры преимущественно проявляются в сфере:**

- а) образования;
- б) организации досуга;
- в) спорта общедоступных достижений;

г) производственной деятельности.

**20. Основными показателями физического развития человека являются:**

- а) антропометрические характеристики человека;
- б) результаты прыжка в длину с места;
- в) результаты в челночном беге;
- г) уровень развития общей выносливости.

**21. Для составления комплексов упражнений для снижения веса тела рекомендуется:**

- а) полностью проработать одну группу мышц и 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.

**22. Один из способов прыжка в длину в легкой атлетике обозначается как прыжок:**

- а) «с разбега»;
- б) «перешагиванием»;
- в) «перекатом»;
- г) «ножницами».

**23. Основным показателем, характеризующим стадии развития организма, является:**

- а) биологический возраст;
- б) календарный возраст;
- в) скелетный и зубной возраст.

**24. Олимпийский символ представляет собой пять переплетенных колец, расположенных слева направо в следующем порядке:**

- 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.

**25. Вид деятельности, являющийся предметом соперничества и исторически оформившийся как способ выявления и сравнения человеческих возможностей, принято называть:**

- а) гимнастикой;
- б) соревнованием;
- в) видом спорта.

**26. Два очка в баскетболе засчитывается при броске в корзину:**

- а) из зоны нападения;
- б) с любой точки площадки;
- в) из зоны защиты;
- г) с любого места внутри трех очковой линии.

**27. Под выносливостью как физическим качеством понимается:**

- а) комплекс психофизических свойств человека, обуславливающий возможность выполнять разнообразные физические нагрузки;
- б) комплекс психофизических свойств человека, определяющий способность противостоять утомлению;
- в) способность длительно совершать физическую работу, практически не утомляясь;
- г) способность сохранять заданные параметры работы.

**28. Быстрота — это:**

- а) способность человека совершать двигательные действия в минимальный отрезок времени;
- б) способность человека быстро набирать скорость;
- в) способность человека выполнять упражнения в беге с максимальной скоростью на короткие дистанции.

**29. Физическая работоспособность — это:**

- а) способность человека быстро выполнять работу;
- б) способность разные по структуре типы работ;
- в) способность к быстрому восстановлению после работы;
- г) способность выполнять большой объем работы.

**30. Олимпийский девиз, выражающий устремления олимпийского движения, звучит как:**

- а) «Быстрее, выше, сильнее»;
- б) «Главное не победа, а участие»;
- в) «О спорт — ты мир!».

**Таблица 2 - Ключи к вопросам фонда оценочных средств**

№ п/п	Задание (вопрос)	Эталон ответа
<i><b>Инструкция по выполнению заданий № 1 – 30: выберите букву, соответствующую правильному варианту ответа, и запишите ее в бланк ответов</b></i>		
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.	Г
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.	А
3.	<b>Правильной можно считать осанку, если вы, стоя у стены, касаетесь ее...</b> а) затылком, ягодицами, пятками; б) лопатками, ягодицами, пятками; в) затылком, спиной, пятками; г) затылком, лопатками, ягодицами, пятками.	Г
4.	<b>Под быстротой как физическим качеством понимается:</b> 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.	Б
5.	<b>При воспитании выносливости применяют режимы нагрузки, которые принято подразделять на оздоровительный, поддерживающий, развивающий и тренирующий. Какую частоту сердечных сокращений вызывает поддерживающий режим?</b> а) 110—130 ударов в минуту; б) до 140 ударов в минуту; в) 140—160 ударов в минуту; г) до 160 ударов в минуту.	Б
6.	<b>При самостоятельных занятиях легкой атлетикой основным методом контроля физической нагрузкой является:</b> а) частота дыхания; б) частота сердечных сокращений; в) самочувствие.	Б
7.	<b>Для воспитания быстроты используются:</b> а) двигательные действия, выполняемые с максимальной скоростью; б) двигательные действия, выполняемые с максимальной амплитудой движений;	А

	в) двигательные действия, направленные на выполнение нагрузки длительное время;	
8.	<b>Регулярное занятие физической культурой и спортом, правильное распределение активного и пассивного отдыха, это:</b> а) соблюдение распорядка; б) оптимальный двигательный режим.	Б
9.	<b>Правильное распределение основных физиологических потребностей в течение суток (сна, бодрствования, приема пищи) это:</b> а) режим дня; б) соблюдение правил гигиены; в) ритмическая деятельность.	А
10.	<b>Совокупность процессов, которые обеспечивают поступление кислорода в организм, это:</b> а) питание; б) дыхание; в) зарядка.	Б
11.	<b>Способность длительное время выполнять заданную работу это:</b> а) упрямство; б) стойкость; в) выносливость.	В
12.	<b>Способность быстро усваивать сложнокоординационные, точные движения и перестраивать свою деятельность в зависимости от условий это:</b> а) ловкость; б) быстрота; в) натиск.	А
13.	<b>Назовите элементы здорового образа жизни:</b> а) двигательный режим, закаливание, личная и общественная гигиена; б) рациональное питание, гигиена труда и отдыха, гармонизация психоэмоциональных отношений в коллективе; в) все перечисленное.	В
14.	<b>Страховка при занятиях физической культурой, обеспечивает:</b> а) безопасность занимающихся; б) лучшее выполнение упражнений; в) рациональное использование инвентаря.	А
15.	<b>Отметьте вид физической подготовки, который обеспечивает наибольший эффект, нацеленный на оздоровление:</b> а) регулярные занятия оздоровительными физическими упражнениями на свежем воздухе; б) аэробика; в) альпинизм; г) велосипедный спорт.	А
16.	<b>Отметьте вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект для развития силы:</b> а) самбо; б) баскетбол;	Г

	в) бокс; г) тяжелая атлетика.	
17.	<b>Отметьте вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект для развития координационных способностей:</b> а) плавание; б) гимнастика; в) стрельба; г) лыжный спорт.	Б
18.	<b>Основные направления использования физической культуры способствуют формированию...</b> а) базовой физической подготовленностью; б) профессионально прикладной физической подготовке. в) восстановлений функций организма после травм и заболеваний. г) всего вышеперечисленного.	Г
19.	<b>Специфические прикладные функции физической культуры преимущественно проявляются в сфере:</b> а) образования; б) организации досуга; в) спорта общедоступных достижений; г) производственной деятельности.	Г
20.	<b>Основными показателями физического развития человека являются:</b> а) антропометрические характеристики человека; б) результаты прыжка в длину с места; в) результаты в челночном беге; г) уровень развития общей выносливости.	А
21.	<b>Для составления комплексов упражнений для снижения веса тела рекомендуется:</b> а) полностью проработать одну группу мышц и 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.	В
22.	<b>Один из способов прыжка в длину в легкой атлетике обозначается как прыжок:</b> а) «с разбега»; б) «перешагиванием»; в) «перекатом»; г) «ножницами».	А
23.	<b>Основным показателем, характеризующим стадии развития организма, является:</b> а) биологический возраст; б) календарный возраст; в) скелетный и зубной возраст.	А
24.	<b>Олимпийский символ представляет собой пять переплетенных колец, расположенных слева направо в следующем порядке:</b> а) вверху — красное, голубое, черное, внизу — желтое и	В



	<p>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>	
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 трех очковой линии.</p>	Г
27.	<p><b>Под выносливостью 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;</p> <p>б) способность разные по структуре типы работ;</p> <p>в) способность к быстрому восстановлению 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»;</p> <p>в) «О спорт — ты мир!».</p>	А

**Оценочные средства для промежуточной аттестации и критерии оценки**  
(Не предусмотрены)

Общая оценка успеваемости складывается по всем темам программы путём сложения оценок, полученных обучающимся по всем видам движений, и оценок за выполнение контрольных упражнений, а также за выполнение рефератов.

Промежуточная аттестация в 3, 4, 5 семестрах в форме зачета, в 6 семестре – в форме дифференцированного зачета.