Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Ледович Татьяна Сергеевна
Должность: директор
Дата подписания: 29.10.2026 12:25:57
Уникальный программный ключ:
4ceaf51badb679c2851a28524a4e0d8f56c5a3a6

КОЛЛЕДЖ «СОВРЕМЕННАЯ ШКОЛА БИЗНЕСА»
Частное профессиональное образовательное учреждение

355008, г. Ставрополь, пр-т К. Маркса, 7
+7(8652) 28-49-67
+7(8652) 28-03-46
college09@mail.ru| www.ecmsb.ru

РАССМОТРЕНО:
Педагогическим советом ЧПОУ
Колледж «Современная школа бизнеса»
Протокол № 10
от «22»_ мая__ 2026 года

УТВЕРЖДАЮ:
Директор ЧПОУ Колледж «Современная школа бизнеса»
_____ Т.С. Ледович
«22» мая 2026 года

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИЦИПЛИНЕ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

социально-гуманитарного цикла
программы подготовки специалистов среднего звена
по специальности 31.02.05 Стоматология ортопедическая

Ставрополь, 2026

1. Паспорт фонда оценочных средств

1.1. Общие положения

1.1. Общие положения Фонд оценочных средств (далее – ФОС) предназначен для контроля и оценки образовательных достижений обучающихся, освоивших программу учебной дисциплины Физическая культура программы подготовки специалистов среднего звена (далее ППССЗ) по специальности 31.02.05 Стоматология ортопедическая. В результате освоения учебной дисциплины Физическая культура обучающийся должен обладать следующими умениями, знаниями, а также использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни:

Код ПК, ОК	**Умения**	**Знания**
ОК 04 ОК 08	*Уметь:* – *организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности;* – *использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности*	*Знать:* – *психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности;* – *основы проектной деятельности;* – *роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;* – *основы здорового образа жизни;* – *условия профессиональной деятельности и зоны риска физического* здоровья для данной специальности; – правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности

Перечень приложений к комплекту ФОС

Номер приложения	**Название приложения**
Приложение 1	Примерные обязательные контрольные задания для определения и оценки уровня физической подготовленности обучающихся для дифференцированного зачета с критериями оценок
Приложение 2	Задания для текущего контроля по дисциплине СГ.04 Физическая культура
Приложение3	Тестовые задания для текущего контроля по дисциплине СГ.04 Физическая культура (для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья).
Приложение 4	Тестовые задания для подготовки к дифференцированному зачету по дисциплине СГ,04 Физическая культура (для инвалидов и лиц с ОВЗ).
Приложение 5	Вопросы к дифференцированному зачету для инвалидов и лиц с ОВЗ

Приложение 6	Перечень тестовых заданий для проведения контрольного среза знаний по дисциплине СГ.04 Физическая культура.

Приложение 1

Распределение типов и количества контрольных заданий по элементам знаний и умений, контролируемых на промежуточной аттестации.

Примерные обязательные контрольные задания для определения и оценки уровня физической подготовленности обучающихся

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Оценка					
				Юноши			Девушки		
				5	4	3	5	4	3
1	Скоростные	Бег 30 м, с	17	4,4 и выше	5,1-4,8 5,0-	5,2 и ниже	4,8 и выше	5,9-5,3 5,9-	6,1 и ниже
			18	4,3	4,7	5,2	4,8	5,3	6,1
2	Координаци онные	Челночный бег 3х 10 м, с	17	7,3 и выше	8,0-7,7	8,2 и ниже	8,4 и выше	9,3-8,7	9,7 и ниже
			18	7,2	7,9-7,5	8,1	8,4	9,3-8,7	9,6
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	17	230 и выше	195-210	180 и ниже	210 и выше	170-190	160 и ниже
			18	240	205-220	190	210	170-190	160
4	Выносливость	6-минутный бег, м	17	1500 и выше	1300-1400	1100 и ниже	1300 и выше	1050-1200	900 и ниже
			18	1500	1300-1400	1100	1300	1050-1200	900
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	17	15 и выше	9-12	5 и ниже	20 и выше	12-14	7 и ниже
			18	15	9-12	5	20	12-14	7
6	Силовые	Подтягивание: на высокой пе-	17	11 и выше	8-9	4 и ниже	18 и выше	13-15	6 и ниже

		рекладине из виса, кол-во раз (юноши), на низкой пе-рекладине из виса лежа, ко-личество раз (девушки)	18	12	9-10	4	18	13-15	6

Оценка уровня физической подготовленности юношей основной медицинской группы

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
Бег 3000 м (мин, с)	12,30	14,00	б/вр
Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)	10	8	5
Прыжок в длину с места (см)	230	210	190
Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы (м)	9,5	7,5	6,5
Силовой тест — подтягивание на высокой перекладине (количество раз)	13	11	8
Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз)	12	9	7
Координационный тест — челночный бег 3х10 м (с)	7,3	8,0	8,3
Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз)	7	5	3
Гимнастический комплекс упражнений: утренней гимнастики; - производственной гимнастики; релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	до 9	до 8	до 7,5

Оценка уровня физической подготовленности девушек основной медицинской группы

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
Бег 3000 м (мин, с)	12,30	14,00	б/вр
Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)	10	8	5
Прыжок в длину с места (см)	230	210	190
Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы (м)	9,5	7,5	6,5
Силовой тест — подтягивание на высокой перекладине (количество раз)	13	11	8
Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз)	12	9	7
Координационный тест — челночный бег 3х10 м (с)	7,3	8,0	8,3
Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз)	7	5	3
Гимнастический комплекс упражнений: утренней гимнастики; - производственной гимнастики; релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	до 9	до 8	до 7,5

Приложение 2

Задания для текущего контроля по дисциплине СГ.04 Физическая культура

Раздел 1. Легкая атлетика.

Тема 1. Обучение технике бега. Старт, стартовый разгон, финиширование.

Вид контроля: индивидуальный

Форма контроля: практическое занятие ,выполнение подготовительных упражнений для сдачи контрольных нормативов.

-бег с ускорением 3-4 х 40-50 м; бег с различной скоростью на отрезках от 30 до 60 м;

-выполнение команд «На старт!» и «Внимание!» по 2-3 раза;

-финиширование «пробеганием» повторить 2-3 раза; выполнить на месте финиширование способом «бросок грудью» 3-5 раз.

Тема 2. Обучение технике бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта.

Вид контроля: индивидуальный

Форма контроля: практическое занятие ,выполнение подготовительных упражнений для сдачи контрольного норматива:

-научить основам техники правильного бега в медленном (120—140 шагов в минуту) и быстром темпе (положение туловища и головы, постановка ноги на опору, вынос вперед маховой ноги, движение рук);

-упражнения для выполнения высокого, среднего, низкого старта;

-научить технике высокого старта.

-старты из различных исходных положений: из положения стоя согнувшись, из упора лежа согнувшись, из упора стоя на коленях, из упора стоя на одном колене (маховой ноги), туловище прямо, руки опущены вниз.

- стоять на сильно согнутой толчковой ноге, туловище горизонтально, другую ногу (прямую) отвести назад. Руки полусогнуты, одна впереди, другая сзади. Из этого положения начать бег, сохраняя горизонтальное положение туловища как можно дольше.

Тема 3. Обучение технике бега на средние дистанции.

Вид контроля: индивидуальный

Форма контроля: практическое занятие, выполнение подготовительных упражнений для сдачи контрольного норматива:

-имитация положений головы, туловища, рук и ног в разных фазах бегового шага; имитация движений руками на месте;

- бег с высоким подниманием бедра (с переходом на обычный бег);

- бег с захлёстом голени (с переходом на обычный бег); прыжкообразный бег с ноги на ногу (с переходом на обычный бег);

- бег с загребающей постановкой ноги (с переходом на обычный бег); семенящий бег (с переходом на обычный бег);

-бег спиной вперед.

Тема 4. Обучение технике прыжка в длину с места.

Вид контроля: индивидуальный

Форма контроля: практическое занятие, выполнение подготовительных упражнений для сдачи контрольного норматива:

- поднимаясь на носках руки поднять вперёд-вверх, затем, опускаясь на пятки, согнуть ноги в коленном суставе, наклонить туловище вниз и перенести тяжесть тела на переднюю часть стоп (пятки от поверхности не отрывать), отвести рук назад до отказа и слегка в стороны.

- выпрыгивание вверх с подниманием рук вперёд-вверх и приземлением на согнутые ноги, руки перед собой, как при приземлении.

- выпрыгивание вверх с подниманием рук вперёд-вверх и приземлением на согнутые ноги с небольшим продвижением вперёд (примерно, 1-1.5 шага), руки вперёд или слегка вниз.

- выполнить прыжок на небольшое расстояние (учитывая возможности обучающихся), соединяя все предыдущие движения в единое целое.

Тема 5. Обучение технике прыжка в длину с разбега способом « согнув ноги»
Вид контроля: индивидуальный
Форма контроля: практическое занятия, выполнение подготовительных упражнений для сдачи контрольного норматива:
-имитация техники отталкивания с одного шага из исходного положения: маховая нога впереди, туловище наклонено назад.
-прыжки в длину с 2-3 беговых шагов – зафиксировать в воздухе положение «в шаге» и приземлиться в этом положении.
-пробегание отрезков с неполного разбега «в шаге» с подтягиванием толчковой ноги к маховой во время приземления.
-прыжок «в шаге» с последующим подтягиванием ног, согнутых в коленях, к груди.
-прыжок с места с выбрасыванием ног вперед и приземлением на ягодицы.
-прыжок в длину «в шаге» с небольшого разбега, с подтягиванием ног к груди и последующим выбрасыванием их далеко вперед.
-прыжки в длину с неполного и полного разбега с отталкиванием от бруска и грунта.

Тема 6. Равномерный бег по дистанции 1000 м. - девушки, 2000 м – юноши.
Вид контроля: индивидуальный
Форма контроля: практическое занятие, выполнение подготовительных упражнений для сдачи контрольного норматива:
-бег с высоким подниманием бедра;
- бег прыжками;
-бег с захлестом голени назад;
- семенящий бег и имитация движений рук на месте;
-выбегание с высокого старта по прямой, и по повороту; -ускорения с «переключениями» на дистанции 100–150 м

Раздел 2. Атлетическая гимнастика, (работа на тренажерах)
Тема7. Техника безопасности занятий. Круговой метод тренировки.
Вид контроля: индивидуальный
Форма контроля: практическое занятие, выполнение подготовительных упражнений для сдачи контрольного норматива:
-Беговая дорожка
-Ходьба, переходящая в медленный бег
-Поднимание туловища из положения лежа на тренажере (пресс)
-Подтягивание на перекладине (юноши)
-Жим лёжа (штанга)

Тема8.Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп
Вид контроля: индивидуальный
Форма контроля: практическое занятие, выполнение подготовительных упражнений для сдачи контрольного норматива:

Тема 9. Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп
Вид контроля: индивидуальный
Форма контроля: практическое занятие, выполнение подготовительных упражнений для сдачи контрольного норматива:
-скакалка– 5 мин (Д); 8 мин (Юн.);
- ОРУ, упражнения на гибкость (растяжка);
-сидя, сгибание туловища на тренажере, с небольшим отягощением;
-угол согнув ноги на тренажёре;

-отжимание от пола.

Тема10. Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп.
Вид контроля: индивидуальный
Форма контроля: практическое занятие, выполнение подготовительных упражнений для сдачи контрольного норматива:
-из упора лежа на полу сгибание и разгибание рук.
- выпрыгивание вверх из исходного положения упор присев.
-лежа на животе, руки за головой, поднимание и отпускание туловища, прогибая спину.
- лежа на спине, сгибание и разгибание ног и туловища с захватом руками голени.
- прыжки через скакалку с вращением вперед.

Тема11. Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп
Вид контроля: индивидуальный
Форма контроля: практическое занятие, выполнение подготовительных упражнений для сдачи контрольного норматива:
-из упора лежа на полу сгибание и разгибание рук;
-лежа на животе, руки за головой, поднимание и отпускание туловища;
-поднимание туловища из положения лежа на тренажере (пресс); -скакалка;
-упражнения на гибкость.

Раздел 3: Гимнастика.
Тема12.Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, с гантелями, с набивными мячами.
Вид контроля: индивидуальный
Форма контроля: практическое занятие, выполнение подготовительных упражнений для сдачи контрольного норматива упражнения в парах:
-упражнения в движении в парах;
-наклоны влево — вправо с мячом - наклоны вперед — назад,
-повороты туловища налево — направо.
- выпады с гантелями;
-приведение рук к плечам.

Тема13. Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний.
Вид контроля: индивидуальный
Форма контроля: практическое занятие.
-Здоровьесберегающие технологии в процессе занятий,
-лечебная гимнастика при остеохондрозе,
-примерный комплекс упражнений при сутулой спине,
-методика массажа при различных заболеваниях,
-методика коррегирующей гимнастики глаз,
-комплекс физкультурных минут.

Раздел 7: Спортивные игры.
Волейбол
Тема 6.Овладение техникой перемещения, стоек, верхней и нижней передачи мяча двумя руками.
Вид контроля: индивидуальный
Форма контроля: практическое занятие.
- стойка для перемещения при приеме подачи;
- стойка для перемещения при приеме нападающих ударов;
-стойка для перемещения при передаче на удар, или для верхней передачи;
-стойка при передачи верхней и нижней передачи мяча. .
Освоить ведущие элементы техники передачи мяча сверху.

3. Содействовать воспитанию сознательной дисциплины при выполнении заданий игровой направленности. .
Освоить ведущие элементы техники передачи мяча сверху.
3. Содействовать воспитанию сознательной дисциплины при выполнении заданий игровой направленность

Тема 7. Овладение техникой перемещения, стоек, верхней и нижней передачи мяча двумя руками.
Вид контроля: индивидуальный
Форма контроля: практическое занятие
- переход из одной стойки в другую.
- принятие стойки после различных перемещений.
- закрепление стоек в играх и игровых упражнениях.

Тема8. Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения.
Вид контроля: индивидуальный
Форма контроля: практическое занятие.
-техника передачи мяча 2 руками сверху на месте и после перемещения.
-совершенствование техники стоек и перемещений.
-развитие силы, ловкости и прыгучести.

Тема9. Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения.
Вид контроля: индивидуальный
Форма контроля: практическое занятие.
-выполнение игрового приема в упрощенных условиях.
-изучение технического приема в условиях, приближенных к игровым.
-совершенствование игрового приема в групповых упражнениях и игре.

Тема10.Закрепление техники выполнения специальных подводящих упражнений верхней и нижней передач.
Вид контроля: индивидуальный
Форма контроля: практическое занятие .
-передача в тройках - «треугольник». Расстояние между партнерами 4-6 м; ·партнеру, стоящему справа; ·партнеру, стоящему слева.

Тема11. Обучение технике нижней подачи и прием после нее.
Вид контроля: индивидуальный
Форма контроля: практическое занятие.
-имитация подачи мяча;
-обучение подбрасыванию мяча;
-удар по подвешенному мячу;
-подачи в стену на расстояние 6-7 метров;
-подача на партнера, располагающегося на расстоянии 8-9 метров;
-подачи через сетку с укороченного расстояния, партнер принимает мяч снизу двумя руками над собой.

Тема12.Обучение технике прямого нападающего удара.
Вид контроля: индивидуальный
Форма контроля: практическое занятие .
-прыжок вверх толчком двух ног, вертикальный взлет;
- прыжок вверх толчком двух ног с разбега в один, два, три шага;

- броски теннисного мяча через сетку в прыжке с разбега, выполняя движения нападающего удара;
- подбрасывание мяча на различную высоту и удар по мячу над головой стоя на месте и в прыжке.
- нападающий удар через сетку по подброшенному мячу. - нападающий удар с передачи.

Тема13. Выполнение технических элементов в учебной игре.
Вид контроля: индивидуальный
Форма контроля: практическое занятие.
- подготовительные упражнения,
-подводящие упражнения;
-упражнения по технике;
-совершенствование технического приема в учебной игре.

Баскетбол

Тема14.Техника безопасности игры. Овладение и закрепление техникой ведения и передачи мяча в баскетболе.
Вид контроля: индивидуальный
Форма контроля: практическое занятие.
-ловля и передача мяча в парах;
-ловля и передача мяча двумя руками от груди;
-движение с ведением мяча, обходом своего партнёра и возвращением на место;
-передача мяча в парах в движении; -бросок в кольцо в движении после двух шагов;
- учебно - тренировочная игра.

Тема15. Овладение техникой выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места. **Вид контроля**: индивидуальный
Форма контроля: практическое занятие
-передача двумя руками от груди;
-передачи мяча двумя руками сверху;
-передача мяча двумя руками снизу.

Тема16.Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи мяча и броска в кольцо с места.
Вид контроля: индивидуальный
Форма контроля: практическое занятие
- ведения мяча с передачей, бросок в кольцо с остановкой и в движении.

Тема17. Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении, выполняя упражнения « ведение – два шага бросок».
Вид контроля: индивидуальный
Форма контроля: практическое занятие.
- прыжок толчком одной ногой справа и слева от корзины после двух шагов с места
- имитация броска без мяча;
- броски мяча с различных позиций;
- выполнение броска на результативность.

Тема18.Совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча.
Вид контроля: индивидуальный
Форма контроля: практическое занятие
-передвижение на площадке;
- передачи в движении с перемещением вперѐд, назад, в стороны в радиусе 1 – 2 шагов;
- передачи в прыжке.

Тема 19. Применение правил игры в баскетбол в учебной игре.
Вид контроля: индивидуальный
Форма контроля: практическое занятие .
-учебная игра по упрощённым правилам.

Раздел 8.Гимнастика
Тема 20. Упражнения для коррекции нарушений осанки.
Вид контроля: индивидуальный
Форма контроля: практическое занятие .
-укрепление мышц и их разогрев;
-увеличение подвижности суставов;
-избавление от скованности и боли в различных отделах позвоночника;
-выполнение упражнений на исправление осанки.

Тема21.Упражнения на внимание, висы и упоры.
Вид контроля: индивидуальный
Форма контроля: практическое занятие
-вис на согнутых руках ;
-вис согнувшись;
-упор стоя на коленях или упор стоя на одном колене, другую ногу назад;
-игры на внимание.

Тема22.Упражнения для коррекции зрения. Общеразвивающие упражнения.
Вид контроля: индивидуальный
Форма контроля: практическое занятие
-комплексы упражнений при близорукости.
-упражнения для укрепления мышц шеи и спины.

Раздел 9. Атлетическая гимнастика.
Тема23. Круговой метод тренировки. Работа с эспандером, гантелями, штангой.
Вид контроля: индивидуальный
Форма контроля: практическое занятие.
-выполнение упражнений круговым методом для развития основных мышечных групп с эспандерами, гантелями, штангой;

Тема24.Круговой метод тренировки, работа на тренажерах.
Вид контроля: индивидуальный
Форма контроля: практическое занятие.
- ОРУ, упражнения на гибкость (растяжка) ;
-сидя, сгибание туловища на тренажере, с небольшим отягощением; .
-угол согнув ноги на тренажёре;
-отжимание от пола.

Тема25.Круговой метод тренировки, работа на тренажерах.
Вид контроля: индивидуальный
Форма контроля: практическое занятие. из упора лежа на полу сгибание и разгибание рук. - выпрыгивание вверх из исходного положения упор присев.
-лежа на животе, руки за головой, поднимание и отпускание туловища, прогибая спину.
- лежа на спине, сгибание и разгибание ног и туловища с захватом руками голени.
- прыжки через скакалку с вращением вперед.

Раздел 10.Легкая атлетика

Тема 26.Развитие и совершенствование физических качеств
Вид контроля: индивидуальный
Форма контроля: практическое занятие.
- развитие быстроты;
- для развития общей выносливости;
-развитие скоростно-силовых качеств.
-общая силовая подготовка
-специальная силовая подготовка

Тема 27. Равномерный бег на дистанцию 1000 метров – девушки, 2000 метров – юноши. Повышение уровня ОФП.
Вид контроля: индивидуальный
Форма контроля: практическое занятие.
-бег в легком переменном темпе;
-интервальный бег с соревновательной скоростью.

Тема29. Равномерный бег на дистанцию 2000 метров – девушки, 3000 метров – юноши. Повышение уровня ОФП.
Вид контроля: индивидуальный
Форма контроля: практическое занятие.
- бег по стадиону 100м-быстро, 100м-медленно,100м-быстро;
-пробегание 200м в три четверти силы;
-пробегание 3000м юноши 2000м девушки без учета времени.

Раздел II. Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Вид задания	**оценка**			
	5	**4**	**3**	**2**
Выполнение гимнастического комплекса упражнений: 1 утренней гимнастики; 2 производственной гимнастики; 3 ритмической гимнастики	упражнения выполнены технически правильно, уверенно, в соответствии с музыкальным сопровождением, эмоционально	упражнения выполнены технически правильно, в соответствии с музыкальным рисунком, но не совсем уверенно, менее эмоционально	упражнения выполнены правильно, но с напряжением и недостаточной амплитудой, допущены мелкие ошибки	упражнения выполнены с грубыми техническими ошибками, небрежно

Время на подготовку и выполнение:
Подготовка 15 минут
Выполнение 45мин
Всего 60 минут

Знать 1, 2
Уметь 1,2

Сдача контрольных нормативов по легкой атлетике

Виды испытания	возраст, лет	оценка	
		юноши	девушки

		5	4	3	5	4	3
бег 30 м, с	16	4.4 и выше	5.1 – 4.8	5.2 и ниже	4.8 и выше	5.9 – 5.3	6.1 и ниже
	17	4.3	5.0 – 4.7	5.2	4.8	5.9 – 5.3	6.1
Прыжки в длину с места	16	230 и выше	195 – 210	180 и ниже	210 и выше	170 – 190	160 и ниже
	17	240	205 - 220	190	210	170 - 190	160

Время на подготовку и выполнение:
Подготовка 15 минут
Выполнение 45мин
Всего 60 минут

Знать 1, 2,
Уметь 1, 2,

Сдача контрольных нормативов по баскетболу

	отлично	хорошо	удовлетворительно
Штрафной бросок (10 попыток, кол.раз)	5	4	3
Бросок мяча в движении (10 попыток, кол. раз)	6	5	4

Время на подготовку и выполнение:
Подготовка 15 минут
Выполнение 20 мин
Всего 35 минут

Знать 1, 2
Уметь 1,2

Сдача контрольных нормативов по волейболу

	отлично	хорошо	удовлетворительно
верхняя передача мяча (количество раз)	15	11	9
передача мяча в парах (количество раз)	40	35	30

Время на подготовку и выполнение:
Подготовка 15 минут
Выполнение 30 мин
Всего 45 минут

Знать 1, 2,

Уметь 1,2.

Сдача контрольных нормативов по гимнастике

№ п/п	Виды испытаний	юноши		девушки	
		хорошо	отлично	хорошо	отлично
1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) Сгибание и разгибание рук в упоре на гимнастической скамейке (количество раз)	36 -	42 -	- 12	- 15
2.	Подтягивание на высокой перекладине (количество раз)	10	12	-	-
3.	Наклон стоя вперед с прямыми ногами (количество раз)	Достать пальцами пол	Достать ладонями пол	Достать пальцами пол	Достать ладонями пол
4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине, ноги зафиксированы (количество раз)	22	25	16	20

Время на подготовку и выполнение:
Подготовка 15 минут
Выполнение 45мин
Всего 60 минут

Знать 1, 2
Уметь 1,2,

Критерии оценки сдачи контрольных нормативов (юноши)

Тесты	**Оценка в баллах**		
	5	**4**	**3**
1. Бег 3000 м (мин, с)	12,30	14,00	б/вр
2. Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)	10	8	5
3. Прыжок в длину с места (см)	230	210	190
4. Бросок набивного мяча 2кг из-за головы (м)	9.5	7,5	6.5
5. Силовой тест — подтягивание на высокой перекладине (количество раз)	13	11	8
6. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз)	12	9	7
7. Координационный тест — челночный бег 3×10 м (с)	7.3	8,0	8.3
18. Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз)	7	5	3
9. Гимнастический комплекс упражнений: – утренней гимнастики; – производственной гимнастики; – релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	До 9	До 8	До 7.5

Критерии оценки сдачи контрольных нормативов (девушки)

Тесты	Оценка в баллах		
	5	**4**	**3**
1. Бег 2000 м (мин, с)	11,00	13,00	б/вр
2.Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)	8	6	4
3. Прыжки в длину с места (см)	190	175	160
4. Силовой тест — подтягивание на низкой перекладине (количество раз)	20	10	5
5. Координационный тест — челночный бег 3×10 м (с)	8,4	9,3	9,7
6. Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м)	10,5	6,5	5,0
7. Гимнастический комплекс упражнений: – утренней гимнастики – производственной гимнастики – релаксационной гимнастики (из)	До 9	До 8	До 7,5

Приложение 3

Тестовые задания для текущего контроля по дисциплине СГ.04 Физическая культура (для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья)

ТЕМА 1. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ОБЩЕКУЛЬТУРНОЙ И ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКЕ СТУДЕНТОВ

Тип задания: Тест №1

Условия выполнения задания:

Место (время) выполнения задания*: учебный кабинет*

Максимальное время выполнения задания: *30 мин.*

Текст задания: тестовое задание состоят из теоретической части.

Часть 1 (теоретическая). Ответить на вопросы теста:

1. **Понятие «Физическая культура» - это:**

а) отдельные стороны двигательных способностей человека;

б) восстановление здоровья средствами физической реабилитации;

в) часть общечеловеческой культуры, направленная на разностороннее укрепление и совершенствование организма человека, и улучшение его жизнедеятельности посредством применения широкого круга средств.

г) педагогический процесс, направленный на обучение двигательным действиям и воспитание физических качеств.

2. **Педагогический процесс, специфическим содержанием которого является овладение специальными физкультурными знаниями, обучение движениям, воспитание физических качеств и формирование осознанной потребности в физкультурных занятиях, называется:**

а) физической подготовкой;

б) физической культурой;

в) физкультурным образованием;

г) физическим воспитанием.

3. **Спорт - это:**

а) вид социальной деятельности, направленный на оздоровление человека и развитие его физических способностей;

б) это собственно соревновательная деятельность, специальная подготовка к ней, а также межличностные отношения и нормы, присущие этой деятельности.

в) специализированный педагогический процесс, построенный на системе физических упражнений и направленный на участие в соревнованиях;

г) педагогический процесс, направленный на морфологическое и функциональное совершенствование организма человека.

4. **К специфическим функциям физической культуры относится:**

а) эмоционально-зрелищная;

б) соревновательная;

в) познавательная;

г) досуга.

5. **К функциям спорта относятся:**

а) социализирующая;

б) регламентирующая;

в) подготовительная;

г) экономическая.

6. **Профессионально-прикладная физическая подготовка представляет собой:**

а) педагогический процесс, направленный на воспитание физических качеств и развитие функциональных возможностей, создающих благоприятные условия для совершенствования всех систем организма;

б) специально направленное и избирательное использование средств физической культуры и спорта для подготовки человека к определенной профессиональной деятельности.

в) тип социальной практики физического воспитания, включающий теоретико-методические, программно-нормативные и организационные основы, обеспечивающие физическое совершенствование людей и формирование здорового образа жизни;
г) процесс воспитания физических качеств и овладения жизненно важными движениями.

7. **Физическое совершенство - это:**

а) исторически обусловленный идеал физического развития и физической подготовленности человека, оптимально соответствующий требованиям жизни.
б) гармоничное телосложение;
в) высшая степень подготовленности - спортивная форма.
г) процесс воспитания физических качеств и овладения жизненно важными движениями.

8. **Укажите основную форму физического воспитания в вузе:**

а) массовые оздоровительные, физкультурные и спортивные мероприятия;
б) занятия в спортивных секциях по выбору студентов;
в) учебные занятия;
г) физические упражнения в течение учебного дня.

9. **Одной из форм физической культуры является:**

а) физическая подготовленность;
б) физическое воспитание;
в) спортивная тренировка;
г) общая физическая подготовка.

10. **Для проведения занятий по физическому воспитанию все студенты распределяются в учебные отделения. Укажите, как они называются:**

а) подготовительное, основное, медицинское;
б) спортивное, физкультурное, оздоровительное;
в) основное, подготовительное, специальное;
г) общеподготовительное и профессионально - прикладное.

11. **Основным средством физической культуры являются:**

а) физические упражнения;
б) оздоровительные силы природы;
в) гигиенические факторы;
г) спортивное оборудование и инвентарь: тренажеры, гири, гантели, штанга, мячи.

12. **В процессе физического воспитания решаются следующие задачи:**

а) воспитательные;
б) образовательные;
в) оздоровительные;
г) все перечисленные задачи.

13. **Укажите цель физического воспитания в вузе:**

а) выполнение государственных образовательных стандартов;
б) формирование физической культуры личности и обеспечение на этой основе готовности человека к плодотворной трудовой и другим видам деятельности.
в) совершенствование двигательных способностей в соответствии с индивидуальными особенностями студентов;
г) выявление, сравнение и сопоставление двигательных возможностей студентов.

14. **Изучение дисциплины «Физическая культура» предусмотрено по разделам:**

а) практическому и контрольному;
б) практическому и разделу профессионально - прикладной физической подготовке;
в) теоретическому, практическому и контрольному;
г) физической, технической и психологической подготовке.

15. **К показателям, характеризующим физическое развитие человека, относятся:**

а) показатели телосложения, деятельности функциональных систем организма и развития физических качеств;
б) показатели уровня физической подготовленности и спортивных результатов;
в) уровень и качество сформированных жизненно необходимых двигательных умений и навыков;

г) результаты выполнения нормативов и требований государственных программ по физическому воспитанию.

16. **Физические упражнения - это:**

а) двигательные действия, укрепляющие организм;

б) это двигательные действия, которые выполняются в соответствии с закономерностями физического воспитания.

в) двигательные действия, способствующие воспитанию гармонично развитой личности.

г) составная часть физической культуры.

17. **Термин рекреация означает:**

а) постепенное приспособление организма к нагрузкам;

б) состояние расслабленности, возникающее у человека после чрезмерного физического, эмоционального и/или умственного напряжения;

в) отдых, восстановление сил человека, израсходованных в процессе труда, тренировочных занятий и соревнований;

г) психотерапию, применяемую индивидом к самому себе.

18. **Основными видами физической рекреации являются:**

а) туризм, пешие и лыжные прогулки, купание;

б) спортивные соревнования;

в) интенсивные занятия различными видами физических упражнений;

19. **Какие физические упражнения, наиболее эффективны для повышения умственной работоспособности и профилактики переутомления в течение учебного (трудового) дня:**

а) упражнения на внимание;

б) простые и легкие кратковременные физические упражнения разной направленности;

в) быстрая длительная ходьба на свежем воздухе.

г) упражнения на развитие силы мышц спины.

20. **Физическая подготовка - это:**

а) процесс воспитания физических качеств и овладения движениями;

б) результат изменения морфологических и функциональных показателей развития человека, достигнутый в результате занятий физическими упражнениями;

в) это процесс совершенствования физических качеств и формирования тех двигательных умений и навыков, которые отвечают специфике избранного вида спорта или выбранной профессии.

г) целенаправленное воздействие на развитие физических качеств человека посредством нормированных физических нагрузок.

21. **Процесс совершенствования физических качеств и формирования жизненно необходимых двигательных умений и навыков, направленных на всестороннее и гармоничное физическое развитие человека называется:**

а) физическим развитием;

б) специальной физической подготовкой;

в) физической подготовленностью;

г) общей физической подготовкой.

22. **Укажите конечную цель спорта:**

а) физическое совершенствование человека;

б) совершенствование двигательных умений и навыков занимающихся;

в) выявление, сравнение и сопоставление человеческих возможностей;

г) развитие физических (двигательных) способностей в соответствии с индивидуальными возможностями занимающихся.

Критерии оценки теоретической части:

оценка «5» - 20-22 правильных ответов

оценка «4» - 19-21 правильных ответов

оценка «3» - 15-17 правильных ответов

оценка «2» - менее 15 правильных ответов

ТЕМА 2. БИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА
Тип задания: Тест №2
Условия выполнения задания:
Место (время) выполнения задания*: учебный кабинет*
Максимальное время выполнения задания: *50 мин.*
Текст задания: тестовое задание состоят из теоретической части.
Часть 1 (теоретическая). Ответить на вопросы теста:

1. **Функциональные системы организма - это:**
а) совокупность органов, выполняющих общую для них функцию;
б) совокупность органов, сходных по своему строению, функции и развитию;
в) функциональное объединение органов, различного строения и месторасположения в организме.
2. **Артериальная кровь - это:**
а) кровь насыщенная углекислым газом;
б) кровь, протекающая по артериям;
в) кровь, насыщенная кислородом.
3. **Лейкоциты это:**
а) красные кровяные клетки;
б) белые кровяные клетки;
в) элементы крови, играющие важную роль в свертывании крови.
4. **Систематические занятия физическими упражнениями способствуют:**
а) общему сужению кровеносных сосудов;
б) повышению эластичности стенок кровеносных сосудов;
в) увеличению числа эритроцитов и гемоглобина в них.
5. **Гомеостаз - это:**
а) устойчивость организма к воздействию различных повреждающих факторов;
б) постоянство внутренней среды организма;
в) приспособление функций организма к изменяющимся условиям окружающей среды.
6. **Большой круг кровообращения начинается:**
а) от левого желудочка;
б) от левого предсердия;
в) от правого желудочка.
7. **Снабжение всех тканей питательными веществами и кислородом происходит через:**
а) стенки артерий;
б) стенки капилляров;
в) стенки венозных сосудов.
8. **Понятие «мышечный насос» - это:**
а) сердце, которое совершает ритмичные сокращения по типу насоса, благодаря которым происходит движение крови в организме;
б) механизм сокращения и расслабления мышц, происходящий в процессе мышечной деятельности;
в) механизм принудительного продвижения крови под воздействием сокращения и расслабления скелетных мышц.
9. **Систолическое давление создается во время:**
а) сокращения предсердий;
б) сокращения желудочков;
в) общей паузы.
10. **В норме у здорового человека в покое кровяное давление равно:**
а) 100/60 мм рт ст;
б) 120 / 70 мм рт ст;
в) 140 / 90 мм рт ст.
11. **Размеры и масса сердца в результате систематических занятий физическими упражнениями:**

а) не изменяются;
б) уменьшаются;
в) увеличиваются.

12. **У людей физически тренированных увеличение минутного объем сердца при нагрузке происходит:**

а) преимущественно за счет увеличения систолического объема и в меньшей степени за счет усиления сердцебиений.
б) резкого учащения сердечных сокращений;
в) учащения сердечных сокращений и уменьшения систолического объема.

13. **Среднее значение пульса в покое у мужчин, не занимающихся физическими упражнениями, составляет:**

а) 50 - 60 уд/ мин;
б) 70 - 80 уд/мин;
в) 75 - 85 уд/мин.

14. **Среднее значение пульса в покое у женщин, не занимающихся физическими упражнениями, составляет:**

а) 50 - 60 уд/ мин;
б) 60 - 70 уд/мин;
в) 75 - 85 уд/мин.

15. **В результате систематических занятий физическими упражнениями (особенно циклическими видами) пульс в покое:**

а) урежается;
б) учащается;
в) остается без изменений.

16. **Гуморальная регуляция деятельности организма осуществляется:**

а) посредством биоэлектрических импульсов;
б) через кровь, посредством гормонов и др. химических веществ;
в) посредством рефлекса.

17. **Основные функциональные особенности кровеносной системы людей систематически занимающихся физическими упражнениями:**

а) высокая производительность функций в покое и при выполнении нагрузок ниже максимальных;
б) высокая производительность аппарата кровообращения при выполнении максимальных нагрузок:
в) высокая экономичность функций в покое и при выполнении нагрузок ниже максимальных.

18. **Нервная система:**

а) регулирует деятельность различных органов и всего организма.
б) осуществляет обмен газов между наружным воздухом и кровью.
в) осуществляет связь организма с внешней средой.

19. **Вегетативная нервная система подразделяется на два отдела:**

а) симпатический и парасимпатический;
б) головной и спинной;
в) двигательный и чувствительный.

20. **Систематические занятия физическими упражнениями и спортом способствуют:**

а)) увеличению подвижности грудной клетки;
б) уменьшению жизненной емкости легких;
в) урежению частоты дыхания в покое.

21. **Потребление кислорода - это количество кислорода:**

а) потребляемое организмом при мышечной работе;
б) проходящее через легкие за одну минуту;
в) фактически использованное организмом в состоянии покоя или при выполнении какой - либо работы.

22. **Максимальное потребление кислорода - это:**

а) наибольшее количество кислорода, которое организм может потребить в минуту при предельно-интенсивной мышечной работе;
б) количество кислорода, фактически используемое организмом в покое или при выполнении какой-либо работы за одну минуту;
в) количество кислорода, необходимое организму для обеспечения процессов жизнедеятельности в различных условиях покоя или работы в одну минуту.

23. **Занятия, какими видами спорта наиболее эффективны для повышения работоспособности сердца?**

а) медленный продолжительный бег; плавание, передвижение на лыжах;
б) волейбол, настольный теннис;
в) тяжелая атлетика, гиревой спорт.

24. **Причинами гипоксии может быть:**

а) гиподинамия;
б) высокий показатель МПК;
в) загрязнение воздуха, подъем на высоту.

25. **Жизненная емкость легких - это:**

а) объем воздуха, который проходит через легкие за одну минуту;
б) максимальный объем воздуха, который может выдохнуть человек после максимального вдоха;
в) количество воздуха, проходящее через легкие за один дыхательный цикл.

26. **При систематическом выполнении физических упражнений оздоровительной направленности, особенно силовых и скоростно - силовых происходит:**

а) увеличение массивности и прочности костей;
б) увеличение хрупкости костей;
в) ускорение процесса старения костей.

27. **Скелет выполняет функции:**

а) опоры;
б) защиты;
в) соединения.

28. **Мышцы синергисты выполняют работу:**

а) одновременно в одном направлении;
б) попеременно в противоположном направлении;
в) одновременно в разных направлениях.

29. **Продолжительность работоспособности мышц зависит от:**

а) величины нагрузки;
б) частоты сокращений;
в) состояния ЦНС.

30. **В результате систематических физических тренировок происходит:**

а) увеличение количества мышц.
б) увеличение силы мышц;
в) утолщение мышечных волокон.

31. **Обмен веществ регулируется:**

а) дыхательной системой;
б) кровеносной системой;
в) нервной системой.

32. **Источниками энергии для организма являются:**

а) белки;
б) жиры;
в) углеводы;
г) витамины.

33. **Основной обмен - это количество энергии, используемое организмом в условиях:**

а) покоя, натощак, при оптимальной (комфортной) температуре;
б) активной мышечной работы;
в) интенсивной умственной деятельности.

34. **Что такое моторно-висцеральные рефлексы?**

а) общее название рефлексов в виде изменения деятельности каких-либо внутренних органов при раздражении или сокращении скелетной мускулатуры;

б) рефлексы, возникающие при воздействии на организм вредного для него или угрожающего жизни раздражителя и направленные на его устранение;

в) рефлексы, направленные на возвращение тела человека из неестественного положения в нормальное.

35. **Какие мышцы называются гладкими?**

а) мышцы, состоящие из гладкой мышечной ткани и находящиеся в стенках сосудов и полых внутренних органов;

б) недостаточно развитые мышцы;

в) идеально развитые мышцы тела.

36. **Как меняется кровоснабжение мышц во время мышечной деятельности?**

а) увеличивается;

б) не меняется;

в) кровоснабжение работающих мышц увеличивается, неработающих мышц - не меняется;

г) кровоснабжение работающих мышц увеличивается, неработающих мышц - снижается.

37. **Каково функциональное назначение изгибов и межпозвоночных дисков?**

а) амортизировать неблагоприятные сотрясения тела, обусловленные прямохождением человека;

б) защищать находящийся внутри позвоночного канала спинной мозг;

в) осуществлять движения в позвоночнике: наклоны вперед и назад, вправо и влево, повороты, круговое движение.

38. **Как влияет мышечная работа на умственную работоспособность человека?**

а) не влияет;

б) влияет положительно;

в) влияет отрицательно;

г) влияет положительно или отрицательно в зависимости от характера работы и ее продолжительности.

39. **Что придает крови красный цвет?**

а) тромбоциты, содержащиеся в крови;

б) пигментные вещества, содержащиеся в крови;

в) эритроциты, содержащиеся в крови.

40. **Какие структуры относятся к центральной нервной системе?**

а) головной и спинной мозг;

б) нервы и их разветвления;

в) соматическая нервная система.

41. **Какие вещества могут расщепляться в человеческом организме без участия кислорода?**

а) белки;

б) креатинфосфат, глюкоза;

в) любые вещества.

42. **Почему эндокринные железы называют железами внутренней секреции?**

а) потому что эти железы расположены внутри организма;

б) потому что эти железы не имеют специальных выводных протоков и выделяют свой секрет в кровь;

в) потому что изменения, вызываемые этими железами, происходят внутри организма.

43. **Укажите структуры, составляющие анализатор:**

а) рецепторы; нервные волокна, органы чувств;

б) нервные волокна; спинной и головной мозг

в) рецепторы, нервные волокна, мозговые центры.

44. **Переутомление при умственной деятельности может быть вызвано следующими причинами:**

а) игнорирование признаков утомления и продолжение работы;

б) сочетание работы с активным отдыхом;
в) непродуманная организация труда.

45. **Способность лейкоцитов проникать в ткани тела и уничтожать болезнетворные микробы и инородные тела, попавшие в организм, называется:**

а) гомеостаз;
б) лейкоцитоз;
в) фагоцитоз.

Критерии оценки теоретической части:

оценка «5» - 43-45 правильных ответов
оценка «4» - 40-42 правильных ответов
оценка «3» - 38-36 правильных ответов
оценка «2» - менее 12 правильных ответов

ТЕМА 3. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Тип задания: Тест №3

Условия выполнения задания:

Место (время) выполнения задания*: учебный кабинет*
Максимальное время выполнения задания: *40 мин.*

Текст задания: тестовое задание состоят из теоретической части.

Часть 1 (теоретическая). Ответить на вопросы теста:

1. **Процесс воспитания физических качеств и формирования двигательных умений и навыков называется:**

а) физической подготовкой;
б) физическим воспитанием;
в) физической подготовленностью;
г) физической культурой.

2. **Степень выполнения двигательного действия, при которой управление движением (движениями) происходит автоматически (т.е. при минимальном контроле со стороны сознания), и действия отличаются прочностью и надежностью исполнения, называется:**

а) двигательным умением;
б) техническим мастерством;
в) двигательной одаренностью;
г) двигательным навыком.

3. **Отличительными признаками двигательного умения являются:**

а) нестабильность в выполнении двигательного действия;
б) постоянная сосредоточенность внимания на технике выполнения двигательного действия;
в) автоматичность управления двигательными действиями;
г) неустойчивость к действию сбивающих факторов (встречный ветер, дождь, плохое освещение мест занятий, шум в зале, на стадионе и т.п.).

4. **Цель обучения на этапе углубленного разучивания техники двигательного действия:**

а) сформировать у ученика основы техники изучаемого движения и добиться его выполнения в общих чертах;
б) добиться целостного, технически грамотного выполнения движения;
в) создание образа двигательного действия;
г) достижение стабильного выполнения движения в непривычных условиях.

5. **Физические качества - это:**

а) это морфофункциональные свойства организма, которые определяют двигательные возможности человека.
б) природная одаренность, талантливость;
в) комплекс различных проявлений человека в определенной двигательной деятельности;
г) комплекс способностей занимающихся физической культурой и спортом, выраженных в конкретных результатах.

6. **Сила - это:**

а) комплекс различных проявлений человека в определенной двигательной деятельности, в основе которых лежит понятие «мышечное усилие»;

б) способность человека проявлять мышечные усилия различной величины в возможно короткое время;

в) способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий (напряжений);

г) способность человека длительно выполнять работу с большой интенсивностью.

7. **Абсолютная сила - это:**

а) максимальная сила, проявляемая человеком в каком- либо движении, независимо от массы его тела;

б) способность человека преодолевать внешнее сопротивление;

в) проявление максимального мышечного напряжения в статическом режиме работы мышц

г) сила, проявляемая за счет активных волевых усилий человека.

8. **Относительная сила - это:**

а) сила, проявляемая человеком в пересчете на 1 кг собственного веса;

б) сила, проявляемая одним человеком в сравнении с другим;

в) сила, приходящаяся на 1 см физиологического поперечника мышцы;

г) сила, проявляемая при выполнении одного физического упражнения сравнительно с другим упражнением.

9. **Ответ заранее известным движением на заранее известный сигнал (зрительный, слуховой, тактильный) называется:**

а) простой двигательной реакцией;

б) скоростью одиночного движения;

в) скоростными способностями;

г) быстротой движения.

10. **Способность выполнять движения с нужной амплитудой называется:**

а) эластичностью;

б) гибкостью;

в) растяжкой;

г) разминкой.

11. **Способность к продолжительной работе без снижения ее эффективности называется:**

а) функциональной устойчивостью;

б) биохимической экономизацией;

в) тренированностью;

г) выносливостью.

12. **Способность выполнять физическую работу с умеренной интенсивностью в течение продолжительного времени за счет аэробных источников энергообеспечения называется:**

а) физической работоспособностью;

б) физической подготовленностью;

в) общей выносливостью;

г) тренированностью.

13. **Выносливость по отношению к определенной двигательной деятельности называется:**

а) аэробной выносливостью;

б) анаэробной выносливостью;

в) анаэробно-аэробной выносливостью;

г) специальной выносливостью.

14. **Способность выполнять движения с нужной амплитудой за счет собственных усилий:**

а) активной гибкостью;

б) специальной гибкостью;

в) подвижностью в суставах;

г) динамической гибкостью.

15. **Под пассивной гибкостью понимают:**

а) гибкость, проявляемую в статических позах;

б) способность выполнять движения под воздействием внешних растягивающих сил (усилий партнера, внешнего отягощения, специальных приспособлений и т.п.);

в) способность человека достигать большой амплитуды движений во всех суставах;

г) гибкость, проявляемую под влиянием утомления.

16. **Какое из физических качеств при чрезмерном его развитии отрицательно влияет на гибкость?**

а) выносливость;

б) сила;

в) быстрота;

г) ловкость.

17. **К скоростно-силовым упражнениям относятся:**

а) отжимания

б) подтягивания

в) прыжки в длину

г) вис на перекладине

18. **К показателям физической подготовленности относятся:**

а) вес, рост;

б) артериальное давление и ЧСС;

в) время задержки дыхания;

г) показатели силы, выносливости, быстроты.

19. **Бег на короткие дистанции развивает:**

а) выносливость;

б) прыгучесть;

в) координацию;

г) быстроту.

20. **К методическим принципам физического воспитания не относится:**

а) соблюдение систематичности занятий;

б) воспитание силы воли и смелости;

в) формирование у занимающихся осмысленного отношения и устойчивого интереса к занятиям;

г) обеспечение для каждого занимающегося наиболее оптимальных условий для физического совершенствования.

21. **Методы регламентированного упражнения подразделяются на:**

а) методы обучения двигательным действиям и методы воспитания физических качеств;

б) методы общей и специальной физической подготовки;

в) игровой и соревновательный методы;

г) повторный и интервальный методы.

22. **Весь процесс обучения любому двигательному действию включает в себя..., которые отличаются как частными задачами, так и особенностями методики:**

а) два этапа;

б) четыре этапа;

в) три этапа;

г) пять этапов.

23. **Основные задачи ОФП это:**

а) укрепление здоровья и гармоничное физическое развитие;

б) достижение высоких спортивных результатов.

24. **Виды спорта, развивающие преимущественно общую выносливость это:**

а) керлинг;

б) лыжные гонки, плавание на длинные дистанции;

в) стрельба;

г) шахматы.

25. **Физическая подготовка - это:**

а) воспитание морально-волевых и физических (двигательных) качеств;
б) овладение рациональными формами ведения соревновательной борьбы;
в) развитие физических качеств и овладение техникой движений.

26. **Какие упражнения преимущественно развивают силу?**

а) спринт;
б) подтягивания;
в) марафонский бег;
г) прыжки через скакалку.

27. **Под координационными способностями следует понимать:**

а) способности выполнять движения без излишней мышечной напряженности;
б) способности владеть техникой различных двигательных действий при минимальном контроле сознания;
в) способности овладевать новыми движениями и перестраивать свою деятельность в зависимости от обстановки;
г) способности противостоять физическому утомлению в видах деятельности, связанных с выполнением точных движений.

28 **Степень владения двигательным действием, характеризующаяся концентрацией внимания на самом движении.**

а) двигательным умением;
б) двигательным навыком;
в) физическим качеством;
г) этапом обучения движению.

29. **Назовите вид спорта, преимущественно развивающий силовую выносливость:**

а) гиревой спорт;
б) прыжки в высоту;
в) прыжки в длину;
г) бег на короткие дистанции (спринт).

30. **Для решения задач учебно-тренировочных занятий применяются следующие методы:**

а) игровой;
б) регламентированного упражнения;
в) индивидуальный;
г) оздоровительный.

Критерии оценки теоретической части:

оценка «5» - 28-30 правильных ответов
оценка «4» - 25-27 правильных ответов
оценка «3» - 22-24 правильных ответов
оценка «2» - менее 22 правильных ответов

ТЕМА 4. ВРАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ И САМОКОНТРОЛЬ ЗАНИМАЮЩИХСЯ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ И СПОРТОМ

Тип задания: Тест №4

Условия выполнения задания:

Место (время) выполнения задания*: учебный кабинет*
Максимальное время выполнения задания: *20 мин.*
Текст задания: тестовое задание состоят из теоретической части.
Часть 1 (теоретическая). Ответить на вопросы теста:

1. Врачебный контроль - это:

а) раздел медицины, призванный исключить все условия, при которых могут возникнуть отрицательные воздействия занятий и мероприятий по физической культуре и спорту на организм занимающихся.
б) наблюдения занимающихся физическими упражнениями за состоянием своего здоровья, физическим развитием, физической подготовкой и оценка субъективных и объективных показателей состояния своего организма с помощью простых и общедоступных методов.

в) исследования воздействия физических нагрузок на организм занимающегося физическими упражнениями и спортом, проводимые врачом и тренером, с целью предупреждения переутомления и развития заболеваний.

2. Задачами врачебного контроля при занятиях физическими упражнениями и спортом являются:

а) контроль за тренировочными нагрузками;
б) контроль за техникой выполнения упражнений;
в) определение и оценка функциональных возможностей.

3. Основная форма врачебного контроля занимающихся физическими упражнениями и спортом это:

а) врачебная консультация по вопросам физкультуры и спорта.
б) комплексное медицинское обследование физического развития и функциональной подготовленности;
в) санитарно-просветительская работа.

4. Для чего проводится первичное медицинское обследование студентов?

а) для определения состояние здоровья и тренированности на данный момент и установить наиболее целесообразный режим тренировок;
б) для того, чтобы установить изменения, произошедшие в организме занимающегося под воздействием физической нагрузки, судить о правильности и эффективности тренировочного процесса;
в) для решения вопроса о допуске к занятиям и о возможных ограничениях в выборе той или иной системы физических упражнений в связи с состоянием здоровья.

5. Какие показатели учитываются при определении медицинской группы для занятий физическими упражнениями?

а) состояние здоровья;
б) уровень функциональной подготовленности;
в) наследственную предрасположенность к тем или иным заболеваниям.

6. К какой медицинской группе Вы отнесете студента, не имеющего отклонений в состоянии здоровья, или имеющего незначительные отклонения в состоянии здоровья при достаточном физическом развитии и функциональной подготовленности?

а) основной;
б) подготовительной;
в) специальной.

7. К какой медицинской группе Вы отнесете студента без отклонений в состоянии здоровья, или имеющего незначительные отклонения в состоянии здоровья при недостаточном физическом развитии и недостаточной функциональной подготовленности?

а) основной;
б) подготовительной;
в) специальной.

8. К какой медицинской группе Вы отнесете студента, имеющего отклонения в состоянии здоровья, постоянного или временного характера, требующих ограничения физических нагрузок, но допущенного к выполнению учебной работы?

а) основной;
б) подготовительной;
в) специальной.

9. Каковы условия перевода студента из одной медицинской группы в другую?

а) после дополнительного обследования;
б) при плохом самочувствии;
в) при слабой физической подготовленности.

10. В каких видах спорта участники соревнований обязательно обследуются накануне старта?

а) футбол;
б) участники в марафонском беге, спортивной ходьбе и лыжном беге на 50 км;

в) спортсмены фехтовальщики.

11. К каким спортивным мероприятиям студентов спортсменов допускают без дополнительного медицинского осмотра?

а) к участию в массовых физкультурных мероприятиях, проводимых внутри вуза,
б) к соревнованиям по шахматам, городкам, стрельбе;
в) к соревнованиям по легкой атлетике:
г) к соревнованиям по спортивным играм.

12. Каковы основные правила проведения функциональных проб и тестов?

а) проведение сразу после физической нагрузки.
б) проведение по возможности в одни и те же часы суток,
в) проведение за 1.5 - 2 до или после приема пищи.

13. **Антропометрия - это:**

а) определение физической подготовленности;
б) описание внешних признаков физического развития;
в) это система измерений человеческого тела и его частей.

14. Какие из показателей имеет существенное значение при оценке воздействия систематических физических нагрузок на организм человека?

а) жизненная емкость легких
б) рост сидя и стоя;
в) тип телосложения;
г) ЧСС.

15. С какой целью проводят антропометрическое обследование?

а) для оценки уровня физического развития;
б) для оценки применяемых методик физического воспитания;
в) для определения уровня здоровья.

16. Функциональная проба это -

а) физическое упражнение, выполняемое под наблюдением врача;
б) способ определения степени влияния на организм, какого-либо возмущающего воздействия или физической нагрузки.
в) упражнение, выполняемое, для определения максимального результата, показанного конкретным спортсменом.

17. Результат функциональной пробы используется для оценки:

а) функционального состояния и тренированности организма;
б) техники выполнения упражнений;
в) типа дыхания.

18. Оценить состояние ЦНС можно при помощи:

а) ортостатической пробы,
б) Пробы Генчи;
в) одномоментной пробы.

19. Самоконтроль это:

а) раздел медицины, направленный на изучение состояния здоровья, физического развития, функциональной подготовленности занимающихся физическими упражнениями и спортом;
б) наблюдения занимающихся физическими упражнениями за состоянием своего здоровья, физическим развитием, физической подготовкой и оценка субъективных и объективных показателей состояния своего организма с помощью простых и общедоступных методов.

20. К объективным показателям самоконтроля относится:

а) самочувствие;
б) настроение;
в) масса тела.

21. ЧСС в покое измеряется:

а) утром после сна не вставая с постели;
б) в положении сидя после небольшой паузы отдыха;
в) после выполнения физических упражнений.

22. При росте тренированности ЧСС в покое имеет тенденцию:

а) к замедлению;
б) остается без изменений;
в) к учащению.

23. При каких показателях ЧСС рекомендуется проведение оздоровительных тренировок молодым людям 18 -25 лет, не имеющим отклонений в состоянии здоровья?

а) 120 -170 уд/мин,
б) 90 - 110 уд/мин;
в) 150 -180 уд/мин.

24. Если перед каждым занятием наблюдается примерно одинаковая величина пульса, это является показателем:

а) плохой физической формы;
б) хорошего восстановления организма;
в) правильно организованного двигательного режима.

25. При малых и средних нагрузках нормальным считается восстановление ЧСС и АД:

а) через 5-15 минут,
б) через 30 минут,
в) через час.

26. Если при систематических физических тренировках величина ЧСС в покое имеет тенденцию к учащению при общем хорошем самочувствии, это свидетельствует:

а) о хорошем восстановлении организма и росте тренированности;
б) о недостаточном восстановлении организма после занятий,
в) о правильно подобранной нагрузке.

27. Одной из причин гравитационного шока при внезапной остановке после интенсивного бега является:

а) поступление крови в желудочки сердца;
б) уменьшение просвета капилляров и вен нижних конечностей;
в) прекращение действия «мышечного насоса».

28. Почему спортивные результаты у женщин ниже, чем у мужчин?

а) у женщин более низкие функциональные возможности сердечно - сосудистой системы;
б) женщины менее мотивированы к преодолению сложных условий соревнований.
в) женщины психологически не устойчивы в напряженной ситуации.

Критерии оценки теоретической части:

оценка «5» - 26-28 правильных ответов
оценка «4» - 23-25 правильных ответов
оценка «3» - 20-22 правильных ответов
оценка «2» - менее 20 правильных ответов

ТЕМА 5. ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ОБЕСПЕЧЕНИИ ЗДОРОВЬЯ

Тип задания: Тест №5

Условия выполнения задания:

Место (время) выполнения задания*: учебный кабинет*
Максимальное время выполнения задания: *40 мин.*

Текст задания: тестовое задание состоят из теоретической части.

Часть 1 (теоретическая). Ответить на вопросы теста:

1. **Белки представляют собой:**

а) неорганические соединения, влияющие на обмен веществ.
б) высококалорийный запасной источник энергии;
в) основу структурных элементов клеток и тканей;

2. **Наиболее важным физическим качеством для здоровья человека является:**

а) сила;
б) быстрота;
в) выносливость.

3. **Высокий уровень здоровья характеризуется:**
а) оптимальным функционированием жизнеобеспечивающих систем организма
б) при их максимальных резервах;
в) отсутствием дефектов развития;
г) отсутствием заболеваний.
4. **К составляющим здорового образа жизни относят:**
а) выбор профессии;
б) психогигиену;
в) спортивную подготовку.
5. **Предупреждению умственного и физического переутомления способствуют:**
а) полноценный сон;
б) интенсивная физическая нагрузка;
в) курение.
6. **Здоровье человека на 50% зависит от:**
а) наследственной предрасположенности к тем или иным заболеваниям;
б) образа жизни;
в) уровня двигательной активности.
7. **В концепцию здоровья человека входит здоровье:**
а) психическое;
б) экологическое;
в) общественное.
8. **Рациональное питание предполагает:**
а) соблюдение правил хранения продуктов;
б) увеличение потребления простых углеводов (мед, сахар, шоколад);
в) сбалансированность основных пищевых веществ.
9. **Полноценные белки содержатся:**
а) в макаронах;
б) в рыбе;
в) в моркови.
10. **К наиболее богатым аминокислотами растительным продуктам относятся:**
а) бобовые; картофель;
б) подсолнечное масло;
в) фрукты.
11. **Жиры необходимы человеку, так как они:**
а) сразу же используются для работы и в восстановительных реакциях;
б) участвуют в процессе терморегуляции;
в) играют важную роль в усвоении и продвижении пищи по пищеварительному тракту.
12. **Пищевыми источниками углеводов являются:**
а) говядина;
б) сливочное масло;
в) финики.

13. **Углеводы в организме:**
а) регулируют кислотно-щелочное равновесие;
б) являются основным источником энергии;
в) выполняют защитную функцию.
14. **Минеральные вещества - это:**
а) неорганические вещества, принимающие активное участие во всех физиологических процессах;
б) специфические органические соединения, обладающие большой биологической активностью;
в) неорганические вещества, являющиеся источником энергии.
15. **Важным признаком здоровья является:**
а) отсутствие дефектов развития;

б) высокий уровень физической подготовленности;
в) хорошая приспособляемость (адаптация) организма к изменяющимся условиям окружающей среды.

16. **При организации режима труда и отдыха необходимо учитывать:**

а) уровень развития психофизических качеств;
б) условия и характер деятельности;
в) часы повышенной индивидуальной работоспособности.

17. **Критерием эффективности ЗОЖ является:**

а) одобрение окружающих;
б) увеличение «количества здоровья»;
в) выполнение норм, правил и требований личной и общественной гигиены.

18. **К последствиям курения относят:**

а) увеличение частоты сердечных сокращений в покое;
б) увеличение объема мышечных волокон;
в) повышение кислородной емкости крови.

19. **Суть теории моторно-висцеральных рефлексов состоит в том, что:**

а) любое упражнение для мышц сопровождается изменениями в состоянии внутренних органов;
б) умственный труд является одним из факторов, повышающих нервно-эмоциональное напряжение;
в) интенсивная физическая тренировка повышает умственную работоспособность.

20. **Какой показатель, используют при оценке функционирования дыхательной системы?**

а) ЖЕЛ;
б) артериальное давление;
в) запись биотоков сердца

21. **К признакам здоровья относят:**

а) устойчивость к действию повреждающих факторов;
б) показатель ЧСС в покое выше 90 уд\мин.;
в) отсутствие заболеваний.

22. **Табачный дым содержит более 300 вредных веществ, среди них:**

а) аминокислоты, жирные кислоты;
б) аммиак; синильная кислота.
в) фосфор, магний.

23. **Основные гигиенические принципы закаливания:**

а) систематичность, постепенность и др.;
б) комплексность;
в) проявление силы воли.

24. **Средства для снятия нервно-психического напряжения, вызванного продолжительной умственной работой:**

а) участие в спортивных соревнованиях, ответственных играх;
б) аутогенная тренировка, полноценный сон;
в) медленное продолжительное плавание, передвижение на лыжах.

25. **Почему двигательная активность является обязательной составляющей ЗОЖ?**

а) движение стимулирует процессы роста и развития организма;
б) интенсивная физическая тренировка повышает умственную работоспособность;
в) гипокинезия влечёт за собой различные заболевания.

26. **Витамины - это:**

а) органические вещества, необходимые в минимальных количествах для обеспечения нормального обмена;
б) вещества, являющиеся источником энергии;
в) неорганические вещества, используемые в организме в качестве пластического (строительного) материала.

27. **Опасность возникновения умственного переутомления связана:**

а) со способностью ЦНС длительное время работать с перегрузкой;
б) с отсутствием ощущения усталости;
в) с систематическим выполнением умственной работы.

28. **Принцип постепенности закаливания требует:**

а) увеличение силы раздражителя и времени действия закаливающих процедур;
б) учета индивидуальных особенностей;
в) регулярного ежедневного выполнения закаливающих процедур.

29. **Питательные вещества - белки, жиры и углеводы необходимы организму, так как они:**

а) используются для построения тканей;
б) являются источниками энергии;
в) могут расщепляться без участия кислорода.

Критерии оценки теоретической части:

оценка «5» - 27-29 правильных ответов
оценка «4» - 24-26 правильных ответов
оценка «3» - 21-23 правильных ответов
оценка «2» - менее 21 правильных ответов

ТЕМА 6. ОСНОВЫ МЕТОДИКИ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ

Тип задания: Тест №6

Условия выполнения задания:

Место (время) выполнения задания*: учебный кабинет*
Максимальное время выполнения задания: *35 мин.*

Текст задания: тестовое задание состоят из теоретической части.

Часть 1 (теоретическая). Ответить на вопросы теста:

1. **Учебный труд студентов характеризуется:**

а) большой нагрузкой на кровеносную систему;
б) незначительной статической нагрузкой на позвоночник;
в) высоким нервно-эмоциональным напряжением, гипокинезией.

2. **Утренняя гигиеническая гимнастика выполняется с целью:**

а) развития физических качеств;
б) «врабатывания» в трудовой (учебный) день;
в) формирования двигательных умений и навыков.

3. **Какую форму самостоятельных занятий физическими упражнениями следует выбрать для развития силы?**

а) физкультурную паузу;
б) тренировочные занятия в свободное время;
в) утреннюю гигиеническую гимнастику.

4. **Тренировки в целях повышения функциональных возможностей сердечно-сосудистой системы наиболее эффективны при нагрузках, повышающих ЧСС для лиц студенческого возраста, не имеющих отклонения в состоянии здоровья, до:**

а) 90уд/мин;
б) 100-110уд/мин;
в) 130- 150уд/мин.

5. **Для восстановления работоспособности после продолжительной напряженной умственной работы рекомендуются:**

а) упражнения на внимание, координацию;
б) интенсивные занятия спортивными играми, единоборствами;
в) упражнения циклического характера, выполняемые с умеренной интенсивностью.

6. **Какая нагрузка характеризуются таким сочетанием нагрузки и отдыха, когда организм занимающегося восстанавливается относительно медленно, но не более суток?**

а) жесткая;
б) облегченная;

в) оптимальная.

7. **Какие физические упражнения целесообразно использовать в заключительной части занятия?**

а) упражнения на расслабление;

б) спортивная ходьба;

в) упражнения на ловкость.

8. **Какой методический принцип предусматривает оптимальное соответствие задач, средств и методов физической культуры возможностям занимающихся?**

а) принцип сознательности и активности;

б) принцип доступности и индивидуализации;

в) принцип систематичности и последовательности

9. **Рекреативная направленность занятий предусматривает использование средств и методов физической культуры в целях:**

а) повышения спортивного мастерства;

б) активного отдыха, получения удовольствия, развлечения, общения;

в) подготовки к профессиональной деятельности.

10. **Основная часть занятий обеспечивает решение следующей задачи:**

а) обучение двигательным действиям;

б) функциональная подготовка организма к предстоящей работе;

в) восстановление привычной работы сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

11. **Для развития общей выносливости применяются следующий вид физических упражнений:**

а) прыжки в воду;

б) атлетическая гимнастика;

в) длительное плавание

12. **Укажите, с какой целью проводятся физкультурные минутки в процессе учебного труда:**

а) предупреждения утомления и восстановления работоспособности;

б) развития ловкости и гибкости;

в) повышения уровня физической подготовленности.

13. **Укажите оптимальное количество общеразвивающих упражнений для подготовительной части занятия:**

а) 10-12 упражнений;

б) 4-5 упражнений;

в) 14-15 упражнений.

14. **Одним из средств восстановления после физических нагрузок является:**

а) переключение на другой вид физических упражнений;

б) обильное питание;

в) напряженная умственная деятельность.

15. **Определите в процентном отношении от общего времени занятия, продолжительность основной части занятия:**

а) 30-80%;

б) 70-90%;

в) 50-85%.

16. **Какие из ниже перечисленных физических упражнений рекомендуются студентам для включения в физкультурную паузу?**

а) упражнения, развивающие выносливость;

б) упражнения, направленные на профилактику отечности нижних конечностей;

в) упражнения на равновесие;

17. **К основным формам самостоятельных занятий физическими упражнениями относятся:**

а) разминка;

б) утренняя гигиеническая гимнастика;

в) урок физической культуры;

18. **Самостоятельные занятия физическими упражнениями гигиенической направленности предполагают:**

а) использование средств физической культуры в целях оптимизации состояния организма;
б) использование средств физической культуры для всесторонней физической подготовки;
в) использование средств физической культуры для восстановления здоровья или определенных функций организма, сниженных или утраченных в результате заболеваний или травм.

19. **Сколько раз в одном занятии может повторяться специальная часть разминки?**

а) один раз после общеподготовительной части;
б) специальная разминка выполняется каждый раз при переходе к выполнению нового вида физических упражнений;
в) в начале и середине основной части занятия.

20. **Содержание самостоятельных тренировочных занятий зависит:**

а) от целей
б) от режима питания;
в) от уровня физической подготовленности занимающихся.

21. **При построении самостоятельного занятия физическими упражнениями целесообразно его делить на:**

а) две части;
б) три части;
в) шесть частей.

22. **Отличие физических упражнений от физического труда заключается в том, что:**

а) физические упражнения являются специально организованным средством укрепления и совершенствования организма человека;
б) физические упражнения помогают развить силу и выносливость;
в) физические упражнения играют огромную роль в воспитании личностных качеств - решительности, трудолюбия, коллективизма и др.

23. **Оптимальный объем двигательной активности студентов должен составлять:**

а) 1 час в неделю;
б) 2-3 часа в неделю;
в) 6-8 часов в неделю.

24. **Можно ли упражнениями утренней гимнастики доводить организм до состояния выраженного утомления?**

а) можно;
б) зависит от тренированности организма и его биоритмов;
в) нецелесообразно.

25. **При разработке комплекса утренней гигиенической гимнастики необходимо учитывать:**

а) состояние здоровья;
б) уровень развития общей выносливости;
в) индивидуальные биологические ритмы.

26. **Виды упражнений, рекомендованные студентам для включения в физкультурную минутку:**

а) упражнения, препятствующие утомлению зрения;
б) упражнения, направленные на улучшение кровоснабжения головного мозга;
в) упражнения для развития гибкости.

27. **Под объемом нагрузки понимается:**

а) суммарное количество физической работы, выполненной за определенный период времени (за 1 занятие, неделю, год и т.д.);
б) мощность и напряженность физической нагрузки во времени;
в) психологическая напряженность занятий.

<u>Критерии оценки теоретической части:</u>

оценка «5» - 26-27 правильных ответов
оценка «4» - 24-25 правильных ответов

оценка «3» - 22-23 правильных ответов
оценка «2» - менее 22 правильных ответов

ТЕМА 7. «ПРОФЕССИОНАЛЬНО - ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»

Тип задания: Тест №7

Условия выполнения задания:

Место (время) выполнения задания*: учебный кабинет*

Максимальное время выполнения задания: *35 мин.*

Текст задания: тестовое задание состоят из теоретической части.

Часть 1 (теоретическая). Ответить на вопросы теста:

1. **Задачами ППФП является:**

а) формирование двигательных умений и навыков, необходимых для будущей специальности;
б) достижение высоких спортивных результатов в прикладных видах спорта;
в) направленная подготовка к соревнованиям
г) сокращение сроков профессиональной адаптации.

2. **ППФП - это:**

а) специально направленное и избирательное использование средств физической культуры и спорта для подготовки человека к определенной профессиональной деятельности;
б) процесс совершенствования двигательных качеств, направленный на всестороннее и гармоничное физическое развитие человека;
в) специализированный вид подготовки к выступлениям в профессиональном спорте.

3. **Основные факторы, определяющие содержание ППФП:**

а) специфика профессионального утомления и заболеваемости;
б) образ жизни;
в) условия и характер труда.

4. **Какие из перечисленных вспомогательных средств используются в ППФП?**

а) тренажеры, специальные технические приспособления;
б) оздоровительные силы природы и гигиенические факторы;
в) альпинизм.

5. **Устойчивость к гипокинезии воспитывается с помощью:**

а) выполнения физических упражнений, содержащих элементы риска и требующих преодоления чувства боязни;
б) выполнения упражнений на расслабление;
в) регулярной физической тренировки.

6. **В чем особенность наступления умственного утомления в отличие от физического?**

а) при умственном утомлении наблюдается торможение в коре головного мозга, биологически необходимое для предупреждения истощения организма;
б) при систематическом продолжении работы в состоянии утомления, может наступить переутомление;
в) при умственном труде, в связи со способностью ЦНС длительное время работать с перегрузкой, начальные признаки утомления легче игнорировать.

7. **Какое физическое качество наиболее важно развивать работникам умственного труда?**

а) быстроту мышления;
б) ловкость;
в) общую выносливость.

8. **На какую функциональную систему организма приходится наибольшая нагрузка в процессе умственного труда?**

а) на кровеносную систему;
б) на нервную систему;
в) на мышечную систему.

9. **ППФП должна осуществляться одновременно:**

а) с общей физической подготовкой;
б) со специальной физической подготовкой;

в) с выполнением прикладных физических упражнений.

10. **Какое специальное качество необходимо развивать работникам умственного труда?**

а) устойчивость к длительной гипокинезии;

б) подвижность в суставах;

в) статическую выносливость.

11. **Прикладными видами спорта для работников умственного труда являются:**

а) легкая атлетика - марафон;

б) игровые виды спорта;

в) спринтерские дистанции в циклических видах спорта.

12. **Какое психическое качество необходимо развивать работникам умственного труда?**

а) устойчивость к гипоксии;

б) силовую выносливость;

в) эмоциональную устойчивость.

13. **Формой занятий по ППФП могут быть:**

а) соревнования по прикладным видам спорта;

б) занятия лечебной гимнастикой;

в) физкультурная минутка.

14. **Факторы, снижающие умственную работоспособность:**

а) высокое нервно-эмоциональное напряжение;

б) гипокинезия;

в) недостаточная статическая нагрузка на мышцы шеи и плечевого пояса из-за длительного нахождения в типичном для работников умственного труда положении сидя.

15. **Для профилактики развития переутомления, профессиональных заболеваний целесообразно использовать:**

а) упражнения на расслабление отдельных мышечных групп;

б) формы производственной физической культуры;

в) упражнения на внимание.

16. **Задача ППФП студентов и специалистов сферы экономики:**

а) развитие гибкости позвоночника;

б) воспитание быстроты;

в) формирование устойчивости к длительному воздействию неблагоприятных природных факторов.

17. **Основным средством ППФП являются:**

а) прикладные физические упражнения;

б) специальные технические приспособления, с помощью которых можно моделировать отдельные условия и характер профессионального труда.

в) закаливание организма для повышения устойчивости к воздействию неблагоприятных условий трудовой деятельности.

18. **К факторам, оказывающим влияние на содержание ППФП, относятся:**

а) индивидуальные особенности личности;

б) результат, показанный на соревнованиях по прикладным видам спорта;

в) режим труда и отдыха.

19. **Эффективными средствами развития инициативности и организаторских способностей в процессе физического воспитания являются:**

а) выполнение физических упражнений под руководством грамотного преподавателя;

б) самостоятельное проведение тренировочных занятий с группой;

в) организация физкультурных и спортивных мероприятий в группе по личной инициативе.

20. **В ППФП студентов и экономистов для воспитания статической выносливости применяются динамические и статические упражнения, направленные на:**

а) развитие мышц, которые испытывают наибольшую статическую нагрузку в процессе профессиональной деятельности;

б) развитие мышц, которые в процессе профессиональной деятельности,

в) находятся в расслабленном состоянии;

г) совершенствование деятельности сердечно-сосудистой системы.

21. **При подборе средств ППФП руководствуются следующими принципами:**

а) выбранные средства должны обеспечивать не только специальную, но и общую физическую подготовку;

б) комплексного использования средств физического воспитания;

в) величина тренировочных воздействий на организм при выполнении упражнений должна быть максимальной.

22. **При подборе прикладных физических упражнений наиболее важно, чтобы:**

а) их психофизиологическое воздействие было максимально полезно и эффективно для решения конкретных задач ППФП;

б) физические упражнения были разнообразными;

в) подбор средств учитывал особенности телосложения.

23. **Работоспособность зависит от:**

а) уровня психофизической готовности к профессиональной деятельности;

б) образа жизни;

в) вида труда.

24. **Устойчивость к воздействию неблагоприятных факторов внешней среды формируется в основном с помощью:**

а) психологической подготовки;

б) повышения уровня профессиональной подготовки;

в) сочетания физической тренировки и закаливания.

Критерии оценки теоретической части:

оценка «5» - 23-24 правильных ответов
оценка «4» - 21-22 правильных ответов
оценка «3» - 19-20 правильных ответов
оценка «2» - менее 19 правильных ответов

Приложение 4

Тестовые задания для подготовки к дифференцированному зачету по дисциплине СГ,04 Физическая культура
(для инвалидов и лиц с ОВЗ)
Вариант 1.

1. Древнейшей формой организации физической культуры были:
А) бега
Б) единоборство
В) соревнования на колесницах
Г) игры

2. Физическая культура рабовладельческого общества имела:
А) прикладную направленность
Б) военную и оздоровительную направленность
В) образовательную направленность
Г) воспитательную направленность

3. Российский Олимпийский Комитет был создан в
а) 1908 году
б) 1911 году
в) 1912 году
г) 1916 году

4. Александр Попов – Чемпион Олимпийских игр в …
А) плавание
Б) легкая атлетика
В) лыжные гонки
Г) велоспорт

5. Какой из перечисленных видов не входит в программу современного пятиборья
А) стрельба
Б) фехтование
Б) гимнастика
Г) верховая езда

6. Почему античные Олимпийские игры назывались праздниками мира?
А) игры отличались миролюбивым характером
Б) в период проведения игр прекращались войны
В) в Олимпийских играх принимали участие атлеты всего мира
Г) Олимпийские игры имели мировую известность

7. Какой вид программы представлял программу первых Олимпийских игр Древней Греции?
А) метание копья
Б) борьба
В) бег на один стадий
Г) бег на четыре стадия

8. Как назывался вид спортивной программы Олимпийских игр древности, сочетавший борьбу с кулачным боем?
А) долиходром
Б) панкратион

В) пентатлон
Г) диаулом

9. Какая организация руководит современным олимпийским движением?
А) Организация объединенных наций
Б) Международный совет физического воспитания и спорта
В) Международный олимпийский комитет
Г) Международная олимпийская академия

10. Кто был первым президентом Международного олимпийского комитета?
А) Пьер де Кубертен
Б) Алексей Бутовский
В) Майкл Килланин
Г) ДеметриусВикелас

11. Кто стал первым олимпийским чемпионом из российских спортсменов?
А) Н.Орлов
Б) А.Петров
В) Н.Панин – Коломенкин
Г) А.Бутовский

12. За что движением «ФэйрПлэй» вручается почетный приз Пьра де Кубертена?
А) за честное судейство
Б) за победы на трех Олимпиадах
В) за честную и справедливую борьбу
Г) за большой вклад в развитие Олимпийского движения

13. Кто является президентом Олимпийского комитета России в настоящее время?
А) Шамиль Тарпищев
Б) Вячеслав Фетисов
В) Леонид Тягачев
Г) Виталий Смирнов

14. На открытии Олимпийских игр парад олимпийских делегаций стран- участниц открывает (идет первой):
А) делегация страны – организатора
Б) делегация страны, чье название начинается на первые буквы алфавита страны- организатора
В) делегация страны – организатора предыдущей олимпиады
Г) делегация Греции

15. На открытии Олимпийских игр парад олимпийских делегаций стран – участниц завершает (идет последней):
А) делегация страны – организатора
Б) делегация страны, чье название начинается на первые буквы алфавита страны- организатора
в) делегация страны- организатора предыдущей Олимпиады
г) делегация Греции

16. В каком году был образован Международный олимпийский комитет?
А) 1890
Б) 1894
В) 1892
Г) 1896

17. Термин «Олимпиада» означает:

А) четырехлетний период между Олимпийскими играми
Б) первый год четырехлетия, наступление которого празднуют Олимпийские игры
В) синоним Олимпийских игр
Г) соревнования, проводимые во время Олимпийских игр

18. В каком году Олимпийские игры состоялись в нашей стране?
А) планировались в 1944 году, но были отменены из-за 2 мировой войны
Б) в 1976 году в Сочи
В) в 1980 году в Москве
Г) пока еще не проводились

19. Какие дисциплины включал пентатлон – древнегреческое пятиборье?
1.кулачный бой 2.верховая езда 3.прыжки в длину 4.прыжки в высоту
5.метание диска 6.бег 7.стрельба из лука 8.борьба
9.плавание 10.метание копья
А)1,2,3,8,9
Б)3,5,6,8,10
В)1,4,6,7,9
Г)2,5,6,9,10

20. Пьер де Кубертен был удостоен золотой олимпийской медали на конкурсе искусств в …
А) в 1894 году за проект Олимпийской хартии
Б) в 1912 году за «Оду спорта»
В) в 1914 году за флаг, подаренный Кубертеном МОК
Г) в 1920 году за текст Олимпийской клятвы

21. Олимпийский символ представляет с собой пять переплетенных колец, расположенных слева направо в следующем порядке…
А) вверху - синее, черное, красное, внизу- желтое и зеленое
Б) вверху – зеленое, черное, красное, внизу – синее и желтое
В) вверху – красное, синее, черное, внизу – желтое и зеленое
Г) вверху – синее, черное, красное, внизу – зеленое и желтое

22. Олимпийские игры состоят из…
А) соревнований между странами
Б) соревнований по зимним или летним видам спорта
В) зимних и летних Игр Олимпиады
Г) открытия, соревнований, награждения участников и закрытия

23. Как назывались специальные помещения для подготовки атлетов к древнегреческим Играм Олимпиады?
А) палестра
Б) амфитеатр
В) гимнасия
Г) стадиодром

24. Талисманом Олимпийских игр является:
А) изображение Олимпийского флага
Б) изображение пяти сплетенных колец
В) изображение животного, популярного в стране, проводящей Олимпиаду
Г) изображение памятника архитектуры, популярного в стране, проводящей Олимпиаду

25. Талисман, как бы приносящий счастье любому олимпийцу, любому болельщику, впервые появился на играх в …
А) 1968 году в Мехико
Б) 1972 году в Мюнхене
В) 1976 году в Монреале
Г) 1980 году в Москве

26. Двигательное умение – это:
А) уровень владения знаниями о движениях
Б) уровень владения двигательным действием
В) уровень владения тактической подготовкой
Г) уровень владения системой движений

27. Реализация цели физического воспитания осуществляется через решение:
А) двигательных, гигиенических и просветительских задач
Б) закаливающих, психологических и философских задач
В) задач развития дыхательной и сердечно – сосудистой систем
Г) оздоровительных, образовательных и воспитательных задач

28. Временное снижение работоспособности принято называть:
А) усталостью
Б) напряжением
В) утомлением
Г) передозировкой

29. Что является основными средствами физического воспитания?
А) учебные занятия
Б) физические упражнения
В) средства обучения
Г) средства закаливания

30. Какие из перечисленных ниже физических упражнений относятся к циклическим?
А) метания
Б) прыжки
В) кувырки
Г) бег

31. Одним из основных физических качеств является:
А) внимание
Б) работоспособность
В) сила
Г) здоровье

32. Какое физическое качество развивается при длительном беге в медленном темпе?
А) сила
Б) выносливость
В) быстрота
Г) ловкость

33. Укажите вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект в развитии гибкости:
А) тяжелая атлетика
Б) гимнастика

В) современное пятиборье
Г) легкая атлетика

34. Лучшие условия для развития ловкости создаются во время…
А) подвижных и спортивных игр
Б) прыжков в высоту
В) бега с максимальной скоростью
Г) занятий легкой атлетикой

35. Назовите основные физические качества.
А) координация, выносливость, гибкость, сила, быстрота
Б) ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость
В) общая выносливость, силовая выносливость, быстрота, сила, ловкость
Г) общая выносливость, силовая выносливость, гибкость, быстрота, ловкость

36. Основной и обязательной формой физического воспитания в школе является:
А) соревнование
Б) физкультурная пауза
В) урок физической культуры
Г) утренняя гимнастика

37. Что характеризуют тесты, проводимые на уроках физической культуры?
А) уровень физического развития
Б) уровень физической работоспособности
В) уровень физического воспитания
Г) уровень физической подготовленности

38. Что является основным законом Всемирного олимпийского движения?
А) энциклопедия
Б) кодекс
В) хартия
Г) конституция

39. Какие события повлияли на то, что Игры 6, 7 и 8 Олимпиад не состоялись?
А) несогласованность действий стран
Б) отказ от участия в Играх большинства стран
В) первая и вторая мировые войны
Г) отказ страны – организатора Игр от их проведения

40. Александр Карелин – Чемпион Олимпийских игр в…
А) гимнастике
Б) боксе
В) плавании
Г) борьбе

41. Министром физической культуры, спорта и туризма Республики Марий ЭЛ является:
А) Сергей Кропотов
Б) Сергей Киверин
Г) Владимир Чумаков
Д) Валерий Кораблев

42. Председателем комитета по физической культуре и спорту администрации городского округа «Город Йошкар-Ола» является:
А) Петр Кагало

Б) Александр Сергеев
В) Анатолий Подойников
Г) Владимир Тян

43. Положение занимающегося на снаряде, при котором его плечи находятся ниже точек хвата, в гимнастике обозначается как:
А) хват
Б) упор
В) группировка
Г) вис

44. Положение занимающегося, при котором согнутые в коленях ноги поднятые руками к груди
и кисти захватывают колени, в гимнастике обозначается как:
а) хват
б) захват
в) перекат
г) группировка

45. Прыжок со снаряда в гимнастике обозначается как…
А) вылет
Б) спад
В) соскок
Г) спрыгивание

46. Вращательное движение через голову с последовательным касанием опорной поверхности отдельными частями тела в гимнастике обозначается как…
А) кувырок
Б) перекат
В) переворот
Г) сальто

47. Положение занимающихся на согнутых ногах в гимнастике обозначается как…
А) сед
Б) присед
В) упор
Г) стойка

48. Что понимается под термином «Дистанция» в гимнастике?
А) расстояние между занимающимися « В глубину»
Б) расстояние между занимающимися «по фронту»
В) расстояние от впереди стоящего занимающегося до стоящего сзади строя
Г) расстояние от первой шеренги до последней

49. Какие из приведенных команд в гимнастике имеют только исполнительную часть?
1. «Равняйсь!» 2. «Реже!» 3. «Кругом!» 4. «Вольно!» 5. «Смирно!»
А) 1,2,3
Б) 1,3,5
В) 1,4,5
Г) 2,4,5

50. Умение учащихся строиться в различные виды строя, шеренгу, колонну, круг, а также перестраиваться в них, в гимнастике называется…
А) строевыми приемами
Б) передвижениями

В) размыканиями и смыканиями
Г) построениями и перестроениями

Критерии оценки

За правильный ответ на вопрос выставляется положительная оценка – 1 балл.

За неправильный ответ на вопросы или неверное решение задачи выставляется отрицательная оценка – 0 баллов.

Шкала оценки образовательных достижений

Процент результативности (правильных ответов)	**Оценка уровня подготовки**	
	балл (отметка)	**вербальный аналог)**
90-100	5	отлично
80-99	4	хорошо
70-79	3	удовлетворительно
Менее 70	2	неудовлетворительно

1. Дугообразное, максимально прогнутое положение спиной к опорной плоскости с опорой руками и ногами, в гимнастике называется…
А) стойка
Б) «мост»
В) переворот
Г) «шпагат»

2. Кто из гимнасток является абсолютной рекордсменкой по количеству олимпийских медалей (18 медалей – из них 9 золотых)?
А) Ольга Корбут
Б) Надя Команечи
В) Лариса Латынина
Г) Людмила Турищева

3. Волейбол как спортивная игра появился в конце 19 века в ….
А) Канаде
Б) Японии
В) США
Г) Германии

4. В волейболе игрок, находящийся в 1-ой зоне, при «переходе» перемещается в зону…
А) 2
Б) 3
В) 5
Г) 6

5. Когда волейбол был признан олимпийским видом спорта?
А) В 1956 г
Б) в 1957 г
Г) В 1958 г
Д) В 1959 г

6. Укажите полный состав волейбольной команды:
А) 6 человек, тренер, помощник тренера, массажист, врач
Б) 10 человек, тренер, помощник тренера, массажист, врач
В) 8 человек, тренер, помощник тренера, массажист, врач
Г) 12 человек, тренер, помощник тренера, массажист, врач

7. «ЛИБЕРО» в волейболе – это…
А) игрок защиты
Б) игрок нападения
В) капитан команды
Г) запасной игрок

8. Как осуществляется переход игроков в волейболе из зоны в зону?
А) произвольно
Б) по часовой стрелке
В) против часовой стрелки
Г) по указанию тренера

9. Можно ли менять расстановку игроков в волейболе?
А) Да, по указанию тренера
Б) нет
В) да, по указанию судьи
Г) да, но только в начале каждой партии

10. Сколько разрешено замен в волейболе в каждой партии и в продолжение нескольких перерывов?
А) максимум 3
Б) максимум 8
В) максимум 6
Г) максимум 9

11. Ошибками в волейболе считаются…
А) «три удара касания»
Б) «четыре удара касания», удар при поддержке «двойное касание»
В) игрок один раз выпрыгивает на блоке и совершает два касания мяча
Г) мяч соприкоснулся с любой частью тела

12. Подача мяча в волейболе после свистка судьи выполняется в течении…
А) 3 секунд
Б) 5 секунд
В) 6 секунд
Г) 8 секунд

13. Высота волейбольной сетки для мужских команд:
А) 2м 44см
Б) 2м 43см
В) 2м 45см
Г) 2м 24см

14. Высота волейбольной сетки для женских команд:
А) 2м 44см
Б) 2м 43см
В) 2м 45см
Г) 2м 24см

15. Может ли игрок волейбольной команды играть без обуви?
А) да
Б) нет
В) только при высокой температуре воздуха

Б) только при высокой влажности воздуха

16. «Бич – волей» - это:
А) игровое действие
Б) пляжный волейбол
В) подача мяча
Г) прием мяча

17. Укажите количество игроков волейбольной команды, находящихся одновременно на площадке.
А) 5
Б) 6
В) 7
Г) 8

18. Игра в баскетболе начинается….
А) со времени, указанного в расписании игр
Б) с начала разминки
В) с приветствия команд
Г) спорным броском в центральном круге.

19. Игра в баскетболе заканчивается…
А) когда звучит сигнал секундометриста, указывающий на истечение игрового времени
Б) уходом команд с площадки
В) в момент подписания протокола старшим судьей
Г) мяч вышел за пределы площадки

20. Мяч в баскетболе «входит» в игру, когда…
А) судья входит в круг, чтобы провести спорный бросок
Б) мячом владеет игрок, находящийся в месте вбрасывания, вне пределов площадки
В) мяча касается игрок на площадке после вбрасывания из-за пределов площадки
Г) судья дает свисток

21. Мяч в баскетболе становится «живым», когда…
А) он достиг своей высшей точки при спорном броске, и отбивается первым игроком
Б) судья передает его в распоряжение игрока, выполняющего штрафной бросок
В) мяча касается игрок на площадке после вбрасывания из-за пределов площадки
Г) мячом владеет игрок, находящийся в месте вбрасывания вне пределов площадки

22. Мяч в баскетболе становится «мертвым», когда…
А) заброшен любой мяч
Б) звучит свисток судьи, когда мяч «живой» или «в игре»
В) мяч в распоряжении игрока, выполняющего штрафной бросок
Г) звучит сигнал «оператора 24 секунд», когда мяч «живой»

23. Кто из членов баскетбольной команды имеет право просить перерыв?
А) любой член команды
Б) капитан команды
В) тренер или помощник тренера
Г) никто

24. Команде «А» в баскетболе предоставлен перерыв. Через 30 секунд команда «А» готова продолжить игру. Когда судьи должны продолжить игру?
А) через 1 минуту после выхода на площадку команды «Б»

Б) в любом случае через 15 секунд
В) в любом случае через 1 минуту
Г) немедленно

25. Укажите количество игроков баскетбольной команды, одновременно находящихся на площадке.
А) 5
Б) 6
В) 7
Г) 4

26. Что обозначает в баскетболе термин «пробежка»?
А) выполнение с мячом в руках более одного шага
Б) выполнение с мячом в руках двух шагов
В) выполнение с мячом в руках трех шагов
Г) выполнение с мячом в руках более двух шагов

27. Укажите количество игроков футбольной команды, одновременно находящихся на площадке?
А) 8
Б) 10
В) 11
Г) 9

28. Укажите высоту футбольных ворот?
А) 240 см
Б) 244 см
В) 248 см
Г) 250 см

29. Какова ширина футбольных ворот?
А) 7м 30см
Б) 7м 32см
В) 7м 35см
Г) 7м 38см

30. С какого расстояния пробивается «пенальти» в футболе?
А) 9 м
Б) 10 м
В) 11 м
Г) 12 м

31. Что означает «желтая карточка» в футболе?
А) замечание
Б) предупреждение
В) выговор
Г) удаление

32. Какой удар по мячу считается самым точным в футболе?
А) серединой подъема
Б) внутренней частью подъема
В) внешней частью подъема
Г) внутренней стороной стопы

33. Какой из этих терминов обозначает в футболе нападающего?
А) форвард
Б) голкипер
В) стоппер
Г) хавбек

34. Укажите аббревиатуру Международной федерации футбола?
А) УЕФА
Б) ФИФА
В) ФИБА
Г) ФИЛА

35. Какая страна считается Родиной игры в футбол?
А) Бразилия
Б) Испания
В) Германия
Г) Англия

36. Кто из наших футбольных вратарей становился лучшим игроком Европы – обладателем «Золотого мяча»?
А) Яшин
Б) Дасаев
В) Овчинников
Г) Акинфеев

37. После скольких желтых карточек в ходе Чемпионата России по футболу игрок дисквалифицируется на один матч?
А) после 2 карточек
Б) после 3 карточек
В) после 4 карточек
Г) после 5 карточек

38. Один из способов прыжка в длину в легкой атлетике обозначается как прыжок…
А) «с разбега»
Б) «перешагиванием»
В) «перекатом»
Г) «ножницами»

39. В легкой атлетике ядро:
А) метают
Б) бросают
В) толкают
Г) запускают

40. Назовите способ прыжка, которым преодолевают планку спортсмены на международных соревнованиях в прыжках высоту.
А) «нырок»
Б) «ножницы»
В) «перешагивание»
Г) «фосбери-флоп»

41. «Королевой спорта» называют….
А) спортивную гимнастику

Б) легкую атлетику
В) шахматы
Г) лыжный спорт

42. К спринтерскому бегу в легкой атлетике относится…
А) бег на 5000 метров
Б) кросс
В) бег на 100 метров
Г) марафонский бег

43. Кросс – это –
А) бег с ускорением
Б) бег по искусственной дорожке стадиона
В) бег по пересеченной местности
Г) разбег перед прыжком

44. В беге на длинные дистанции в легкой атлетике основным физическим качеством, определяющим успех, является…
А) быстрота
Б) сила
В) выносливость
Г) ловкость

45. Какой лыжный ход самый скоростной?
А) одновременный бесшажный
Б) одновременный одношажный
В) одновременный двухшажный
Г) попеременный двухшажный

46. Какая стойка лыжника при спуске является более скоростной?
А) высокая стойка
Б) средняя стойка
В) низкая стойка
Г) основная стойка

47. Самая большая дистанция лыжных гонок на Чемпионате мира у мужчин –
А) гонка на 30 км
Б) гонка на 50 км
В) гонка на 60 км
Г) гонка на 70 км

48. Главный элемент тактики лыжника-
А) старт
Б) лидирование
В) распределение сил
Г) обгон

49. Высота палок при свободном (коньковом) лыжном ходе должна быть…
А) до уровня плеч ученика
Б) до уровня глаз ученика
В) выше на 3-4 см роста ученика
Г) ниже на 3-4 см плеч ученика

50. Высота лыжных палок при классическом ходе должна быть…

А) до уровня плеч ученика
Б) до уровня глаз ученика
В) выше на 3-4 см роста ученика
Г) ниже на 3-4 см уровня плеч ученика

Критерии оценки

За правильный ответ на вопрос выставляется положительная оценка – 1 балл.

За неправильный ответ на вопросы или неверное решение задачи выставляется отрицательная оценка – 0 баллов.

Шкала оценки образовательных достижений

Процент результативности (правильных ответов)	**Оценка уровня подготовки**	
	балл (отметка)	**вербальный аналог)**
90-100	5	отлично
80-99	4	хорошо
70-79	3	удовлетворительно
Менее 70	2	неудовлетворительно

Приложение 5

Вопросы к дифференцированному зачету для инвалидов и лиц с ОВЗ

1. Олимпийская хартия.
2. История гандбола. Правила соревнований.
3. История физической культуры.
4. История настольного тенниса. Правила соревнований
5. Характеристика физических качеств человека.
6. История волейбола. Правила соревнований.
7. Физическое воспитание, физическое совершенствование.
8. История баскетбола. Правила соревнований.
9. Олимпийское движение. История и современное олимпийское движение.
10. История футбола. Правила соревнований.
11. Физическая культура - часть общечеловеческой культуры.
12. История легкой атлетики. Виды легкой атлетики. Правила соревнований.

Примерная тематика контрольных работ:

1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.

2. Социально-биологические основы физической культуры.

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

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

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

6. Основные методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.

7. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.

8. Особенности занятий избранным видом спорта.

9. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.

10. Профессионально-прикладная физическая подготовка. Общие положения ППФП. Особенности ППФП студентов по избранному направлению подготовки или специальности.

11. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.

12. Профилактика заболеваний и травматизма средствами физической культуры.

Приложение 6

Перечень тестовых заданий для проведения контрольного среза знаний по дисциплине СГ.04 Физическая культура

Вариант 1

1. **Что обозначает аббревиатура ЗОЖ?_____.**
2. **Установите соответствие:**

Уровни достижения	**Их значение**
1. спорт массовых достижений	**А** - отражает сверхфизические и сверхпсихические возможности человеческого организма
2. спорт высших достижений	**Б** - определяет возможность выполнения спортивных разрядов в разных видах спорта, начиная с юношеского разряда и заканчивая первым взрослым разрядом
3. супердостиженческий спорт	**В** - определяет высокий уровень подготовленности спортсменов, который оценивается почётными спортивными званиями

1.	**2.**	**3.**

3. Дайте определение.
Коммерческий спорт- это
_____
_____

4. **Установите соответствие:**

Компоненты	**Определения**
1. Физиологический компонент	**А** - (духовная) сфера человека, в содержание которой входит развитие внимания, памяти и мышления, формирование духовно-нравственных качеств личности
2. Психологический компонент	**Б** - (поведенческая) сфера человека, включающая в себя формирование жизненной позиции и способов межличностных отношений, умений творческого общения
3. Социальный компонент	**В** - представлен биологической (телесной) сферой человека, включающей в себя рост и развитие организма, его анатомо-морфологические и функциональные свойства

1.	**2.**	**3.**

5. О каком термине идёт речь?
Это два явления, которые тесно связаны между собой. Как свидетельствуют многочисленные исторические источники, начиная с глубокой древности человек познал роль и значение физической культуры в укреплении физического здоровья и продлении жизни. Так, греческий

философ Аристотель, живший в IV в. до н. э., в своих трудах многократно отмечал, что ничто так сильно не разрушает организм, как физическое бездействие.
Ответ: _____.

6. Дополните предложения:

Ориентируясь на современную концепцию Всемирной организации здравоохранения (Устав ВОЗ, 1948 г.) и представления о физиологическом компоненте здоровья, можно прийти к заключению, что под физическим здоровьем следует понимать 1)_____. В процессе длительных экспериментов учёные выявили два типа реакций организма на внешние воздействия, которые оказываются ведущими факторами в улучшении показателей здоровья. Первый тип — это 2) _____. Второй тип — 3) _____. Для повышения надёжности и эффективности неспецифических реакций специалисты рекомендуют активно использовать антистрессовые комплексы физических упражнений, банные сеансы и широкий спектр закаливающих процедур.

7. Дайте определение.

1) Принцип непрерывности - _____.

2) Принцип прогрессирования физической нагрузки - _____.

3) Принцип цикличности - _____.

8. Дополните предложения:

Здоровьесберегающее направление в укреплении психического здоровья характеризуется 1)_____. По определению учёных, психические состояния представляют собой переживания человека, возникающие как ответ на внешние или внутренние воздействия. Среди таких переживаний особое место занимают **2)_____.**

9. О каком термине идёт речь?

Одним из наиболее распространённых в наши дни видов аффекта, оказывающим большое влияние не только на формирование комплексов психических переживаний человека, черты его характера и особенности поведения, но и на состояние здоровья, является _____.

10. Структурный компонент здоровья, включающий в себя развитие организма и улучшение его анатомо-морфологических и функциональных свойств, определяется как

а) физиологический
б) физический
в) психический
г) функциональный

11. Дайте определение.

Личная гигиена - _____.

12. Дайте определение.

Закаливание - _____.

13. К методам закаливания относятся: _____.

14. Здоровый образ жизни — это

а) жизненный уклад человека
б) совокупность различных форм активного отдыха
в) совокупность мероприятий, ориентированных на сохранность здоровья
г) способ поддержания здоровья на оптимальном уровне

Ответ:

15. Дайте определение.
Техника физических упражнений — это_____.

16. Дополните предложение.
_____ -это объединение занятий в определённые разновременные тренировочные циклы. Она включает в себя два относительно самостоятельных направления. Первое направление представлено физической подготовкой и ориентируется на целенаправленное развитие физических качеств, а второе связано с технической подготовкой, с освоением и совершенствованием техники соревновательных действий.

17. Установите соответствие:

Оздоровительные мероприятия	**Свойства**
1. Система спортивных соревнований	**А -** Основу организации и проведения спортивной подготовки составляет планирование содержания тренировочных занятий, отбор соответствующих физических упражнений, определение направленности и режима физической нагрузки
2. Система оздоровительно-восстановительных мероприятий	**Б -** является необходимым условием для повышения спортивных результатов. В рамках самостоятельных занятий такая подготовка может включаться в комплексные тренировочные и целевые занятия
3. Самостоятельная подготовка к спортивным соревнованиям	**В -** является третьим, не менее важным компонентом в структуре спортивной подготовки. Она включает в себя различные формы восстановления и оздоровления
4. Техническая подготовка	**Г -** представлена спортивным календарём, в котором спланированы соревнования различного ранга и целевой направленности.

1.	**2.**	**3.**	**4.**

18. Упражнения на развитие силовых способностей:
19. Упражнения на развитие гибкости:
20. Дайте определение.
Атлетическая гимнастика – это
_____.

21. Дополните предложение:
Противопоказанием к занятиям лечебной физкультурой является _____.

22. Какой из принципов входит в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»?
а) ответственность граждан за своё физическое здоровье и физическое состояние
б) обязанность государства организовывать мониторинг физического здоровья и физического состояния граждан Российской Федерации
в) обязанность граждан вести здоровый образ жизни, использовать ценности физической культуры в организации отдыха и досуга
г) ответственность государства за укрепление и сохранение здоровья граждан Российской Федерации, вовлечение их в регулярные занятия физическими упражнениями

23. Дайте определение.
Современная ритмическая гимнастика – это _____.

24. Дополните предложение:

Термин «аэробика» был впервые введён в 1)_____. одним из наиболее известных специалистов по оздоровительной гимнастике К. Купером. Название «аэробика» происходит от слова «аэробный», т. е. «идущий с участием кислорода», что имеет под собой физиологическую основу. Аэробика по К. Куперу — это 2)_____.

25. Основу адаптивной физической культуры составляет
а) вовлечение людей с ограниченными физическими возможностями в общественную и производственную деятельность
б) всестороннее и гармоничное развитие людей с ограниченными физическими возможностями, формирование их личности
в) максимальное содействие направленной подготовке людей с ограниченными физическими возможностями к самостоятельной жизнедеятельности
г) развитие базовых физических качеств и обучение жизненно важным двигательным навыкам
26. Дайте определение.
Физическое воспитание— это _____.
27. Эмоции как психические переживания носят:
а) кратковременный характер
б) устойчивый характер
в) продолжительный характер
г) прерывистый характер

28. Упражнения на развитие выносливости:
29. К личной гигиене следует отнести
а) уход за телом
б) уход за гигиеническими средствами
в) уход за местом занятий
г) уход за инвентарём и оборудованием
30. Дополните предложения:
Термин «шейпинг» в переводе с английского языка означает 2)_____. Это система силовых упражнений, разработанная российскими врачами-физиологами для коррекции фигуры. В занятиях шейпингом выделяют два относительно самостоятельных этапа, которые различаются между собой по составу решаемых задач и способу применения упражнений. Первый этап — 2)_____— связан с коррекцией лишнего веса. Второй этап — 3)_____— ориентирован на придание мышечной рельефности необходимой формы и объёма.

Вариант 2.

3. Дайте определение.

Физическая культура – это _____.

4. Установите соответствие:

Уровни достижения	**Их значение**
5. спорт массовых достижений	**А** - отражает сверхфизические и сверхпсихические возможности человеческого организма
6. спорт высших достижений	**Б** - определяет возможность выполнения спортивных разрядов в разных видах спорта, начиная с юношеского разряда и заканчивая первым взрослым разрядом
7. супердостиженческий спорт	**В** - определяет высокий уровень подготовленности спортсменов, который оценивается почётными спортивными званиями

1.	**2.**	**3.**

5. О каком термине идёт речь?

_____- это следующая форма организации соревновательно - достиженческой физической культуры, которая появилась в нашей стране в конце XX в.

6. Эмоции как психические переживания носят:

а) кратковременный характер

б) устойчивый характер

в) продолжительный характер

г) прерывистый характер

5. О каком термине идёт речь?

Процесс физического образование и воспитания, выражающий высокую степень физической подготовленности к жизни, труду и защите Родины.

6. Дайте определение.

Психологический стресс – это_____

_____.

7. Установите соответствие:

Компоненты	**Определения**
4. Физиологический компонент	**А** - (духовная) сфера человека, в содержание которой входит развитие внимания, памяти и мышления, формирование духовно-нравственных качеств личности
5. Психологический компонент	**Б** - (поведенческая) сфера человека, включающая в себя формирование жизненной позиции и способов межличностных отношений, умений творческого общения
6. Социальный компонент	**В** - представлен биологической (телесной) сферой человека, включающей в себя рост и развитие организма, его анатомо-морфологические и функциональные свойства

1.	2.	3.

8. Упражнения на развитие координации движений:

9. Дайте определение.

Принцип цикличности –

10. Дополните предложение:

Прикладная физическая культура, представляющая собой одно из направлений физической культуры, связана непосредственно с _____.

11. **Нормативно-тестирующая часть комплекса ГТО включает в себя три основных раздела:**

_____

_____

12. Структурный компонент здоровья, включающий в себя развитие организма и улучшение его анатомо-морфологических и функциональных свойств, определяется как

а) физиологический

б) физический

в) психический

г) функциональный

13. Основные задачи ОФП это:

а) укрепление здоровья и гармоничное физическое развитие;

б) достижение высоких спортивных результатов.

14. Дайте определение.

Функциональная проба – это

_____

_.

15. Как упражнения лечебной физкультуры влияют на нервную систему?

_____

16. Дайте определение.

Спорт – это_____.

17. В каком году был образован Международный олимпийский комитет?

18. Дополните предложение.

Для увеличения силы мышц оказывается нагрузка, составляющая _____.

19. К составляющим здорового образа жизни относят:

а) выбор профессии;

б) психогигиену;

в) спортивную подготовку.

20. Дайте определение.

Физическое развитие – это_____.

21. Дополните предложение.

При ведении мяча наиболее частой ошибкой является_____.

22. К каким упражнениям относятся прыжки?

_____

23. О каком определении идёт речь?

Руководящие положения, раскрывающие логику решения задач и обозначающие главные правила их реализации.

24. Дополните предложение.

Волейбол как спортивная игра появился в конце XIX века в_____.

25. Дайте определение.

Техника физических упражнений – это _____ _____.

26. Дайте определение.

Методы физического воспитания – это_____ _____.

27. Дополните предложение

Самоконтроль – это наблюдения занимающихся _____.

28. Основным признаком здоровья является?

29. «Либеро» в волейболе – это
а) игрок защиты;
б) игрок нападения;
в) капитан команды;
г) запасной игрок.

30. Какие физические упражнения целесообразно использовать в заключительной части занятия?
а) медленный бег;
б) спортивная ходьба;
в) упражнения на ловкость.

Ключи к тестовым заданиям

Вариант 1

1. **Ответ:** ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

2. **Ответ:**

1.	2.	3.
Б	В	А

3. **Ответ:** это следующая форма организации соревновательно - достиженческой физической культуры, которая появилась в нашей стране в конце XX в.

4. **Ответ:**

1.	2.	3.
В	А	Б

5. **Ответ:** физическая культура и физическое здоровье

6. **Ответ:** 1) состояние организма, при котором показатели основных физиологических систем находятся в пределах нормы и адекватно изменяются при взаимодействии человека с внешней средой. 2) это специфические реакции, связанные с повышением активности иммунной системы, они возникают в ответ на определённые виды возбудителей болезней. 3) неспецифические реакции, которые обеспечивают повышение общей сопротивляемости организма к неблагоприятным внешним факторам.

7. **Ответ: 1)** устанавливает недопустимость слишком больших неоправданных перерывов между занятиями. Рекомендуется устанавливать такой интервал отдыха между занятиями, чтобы следовой эффект последующего занятия накладывался на следовой эффект предыдущего, т. е. на след избыточной компенсации. 2) предусматривает целенаправленное повышение величины нагрузки по мере адаптации к ней организма спортсмена. В качестве основного требования устанавливается необходимость повышения величины тренировочной нагрузки (её объёма или интенсивности) при снижении активности компенсаторных процессов во время мышечной работы. 3) раскрывает правила планирования тренировочных занятий в процессе непрерывной спортивной подготовки. Для повышения эффективности тренировочных занятий их целесообразно объединять в соответствующие циклы, исходя из содержания решаемых задач.

8. **Ответ:** 1) непосредственным использованием оздоровительной физической культуры для профилактики психических состояний, способных вызвать заболевания организма, в том числе хронического характера, а также состояний и процессов, содействующих поддержанию душевного комфорта и радости жизни. 2) эмоции, чувства и стресс.

9. **Ответ:** психологический стресс.

10. **Ответ:** В

11. **Ответ:** это комплекс мероприятий по уходу за телом. К числу важных гигиенических мероприятий относятся закаливание, повышающее защитные функции организма; банные процедуры и массаж, снимающие утомление и увеличивающие скорость восстановительных процессов.

12. **Ответ:** это оздоровительные мероприятия, повышающие сопротивляемость организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды.

13. **Ответ:** к методам закаливания относятся воздушные и солнечные ванны, обтирание мокрым полотенцем, обливание и купание.

14. **Ответ:** В

15. **Ответ:** способы выполнения двигательных действий, с помощью которых эффективно решается двигательная задача.

16. **Ответ:** система тренировочных занятий.

17. **Ответ:**

1.	2.	3.	4.

Г	**В**	**А**	**Б**

18. Ответ: бег на месте с максимальной скоростью, с опорой на руки и без опоры; бег с максимальной скоростью в горку и с горки; повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой, на повороте и со старта); бег с максимальной скоростью «с ходу»; прыжки через скакалку в максимальном темпе; ускорение, переходящее в многоскоки, и затем многоскоки, переходящие в бег с ускорением; спортивные игры, эстафеты.

19. Ответ: наклоны туловища вперёд, назад, в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны; упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты); комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, для развития подвижности позвоночного столба; упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост).

20. Ответ: это один из оздоровительных видов гимнастики, представляющий собой систему гимнастических упражнений силового характера, направленных на гармоничное физическое развитие человека и решение конкретных частных задач силовой подготовки. Воздействие силовых гимнастических упражнений на занимающегося может быть как общего характера (на организм в целом), так и локального (на группу мышц, звено опорно-двигательного аппарата).

21. Ответ: высокое артериальное давление

22. Ответ: Г

23. Ответ: это самостоятельный вид гимнастики с характерной методикой и правилами организации занятий. Упражнения ритмической гимнастики используются в форме утренней зарядки, физкультурной паузы в течение рабочего дня, в виде индивидуальных самостоятельных занятий или строго регламентированных уроков, спортивной разминки или части тренировочного занятия.

24. Ответ: 1) в 1960 г; 2) это систематическое применение продолжительных, умеренных по интенсивности физических упражнений для укрепления здоровья.

25. Ответ: Б

26. Ответ: педагогически организованный процесс развития физических качеств, обучения двигательным действиям и формирования специальных знаний.

27. Ответ: А

28. Ответ: упражнения с непредельными отягощениями, выполняемые в режиме умеренной интенсивности; комплексы упражнений с отягощениями, выполняемые в режиме интервального метода; бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода; бег по пересечённой местности (кроссовый бег).

29. Ответ: А

30. Ответ: 1) «придание формы». 2) катаболический. 3) анаболический.

Вариант 2

1. Ответ: часть общечеловеческой культуры, совокупность материальных и духовных ценностей издаваемых и используемых обществом в целях физического развития человека, укрепления его здоровья и совершенствования двигательных. качеств

2. Ответ:

1.	2.	3.
Б	В	А

3. Ответ: Коммерческий спорт

4. Ответ: А

5. Ответ: физическое совершенство

6. Ответ: Одним из наиболее распространённых в наши дни видов аффекта, оказывающим большое влияние не только на формирование комплексов психических переживаний человека, черты его характера и особенности поведения, но и на состояние здоровья

7. Ответ:

1.	2.	3.
В	А	Б

8. Ответ: прохождение усложнённой полосы препятствий, включающее быстрые кувырки (вперёд, назад), кувырки по наклонной плоскости, преодоление препятствий прыжком с опорой на руку, безопорным прыжком, быстрым лазаньем; броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и неподвижную мишень, с места и с разбега; касание правой и левой ногой мишеней.

9. Ответ: раскрывает правила планирования тренировочных занятий в процессе непрерывной спортивной подготовки. Для повышения эффективности тренировочных занятий их целесообразно объединять в соответствующие циклы,

10. Ответ: практикой индивидуальной жизнедеятельности каждого человека.

11. Ответ: виды испытаний (тесты) и нормативные требования; знания и умения в области физической культуры и спорта; рекомендации к недельному двигательному режиму.

12. Ответ: В

13. Ответ: А

14. Ответ: способ определения степени влияния на организм, какого-либо возмущающего воздействия или физической нагрузки.

15. Ответ: влияют на эмоциональное состояние человека и отвлекают от мыслей о болезни.

16. Ответ: составная часть физической культуры, средство и метод физического воспитания, основанный на использовании соревновательной деятельности и подготовке к ней, в процессе которой сравниваются и оцениваются потенциальные возможности человека.

17. Ответ: в 1894 году.

18. Ответ: 50% от максимальной

19. Ответ: Б

20. Ответ: комплекс морфо-функциональных возможностей человека.

21. Ответ: «шлёпание» по мячу расслабленной рукой.

22. Ответ: кратковременные интенсивные упражнения

23. Ответ: принципы физического воспитания.

24. Ответ: в США

25. Ответ: способы выполнения двигательных действий, с помощью которых эффективно решается двигательная задача

26. Ответ: способы применения физических упражнений.

27. Ответ: физическими упражнениями за состоянием своего здоровья, физическим развитием, физической подготовкой.

28. Ответ: хорошая приспособляемость (адаптация) организма к внешним условиям.

29. Ответ: А

30. Ответ: А