

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**  
**по учебной дисциплине**

**СГ.04 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

# 1. КОМПЛЕКС ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ ЗНАНИЙ, УМЕНИЙ ОБУЧАЮЩИХСЯ

## Тестовые задания по дисциплине

«Физическая культура»

Содержание тестовых заданий с вариантами ответов.

Задание №1

**Тема:** Практическое занятие 1. Значение физической культуры в здоровом образе жизни.

Задание к практическому занятию 1.	1 вариант
1. Источник возникновения и развития теории физической культуры и спорта - учение о гармоничном воспитании личности, так ли это: а) нет б) <u>да</u>	
2. Какое понятие раскрыто раскрыто ниже «это вид культуры, который представляет собой специфический процесс и результат человеческой деятельности, средство и способ физического совершенствования людей для выполнения ими своих социальных обязанностей» а) <u>физическая культура</u> б) спорт в) рекреация	
3. Спорт является частью: 4. а) духовной подготовки; 5. б) физической подготовки; 6. в) <u>физической культуры</u>	
7. Формирование здоровья - это: а) комплекс мероприятий по поддержанию, укреплению и восстановлению здоровья б) <u>комплекс мероприятий по оптимизации воспроизводства роста и развития подрастающего поколения;</u> в) первичная профилактика; г) вторичная профилактика	
8. Образ жизни - это: а) комплекс мероприятий по поддержанию, укреплению и восстановлению здоровья б) <u>социальная категория, включающая качество, уклад и стиль жизни</u> в) наличие или отсутствие вредных привычек г) обеспечение доброкачественным питанием	
9. Педагогический процесс, направленный на воспитание физических качеств и развитие функциональных возможностей, создающих благоприятные условия для совершенствования всех сторон подготовки: а) спорт б) физическая культура в) <u>физическая подготовка</u>	
10. Организующая часть, подготавливающая учащихся к выполнению наиболее трудных задач урока, условно называется? а) <u>подготовительная;</u> б) основная; в) заключительная	
11. Какие три принципа относятся к физической культуре :	

а) <u>общие принципы</u> ; б) <u>методические принципы</u> ; в) <u>специфические принципы</u> ; г) принцип «не навреди»; д) профессиональная компетентность.
12. Какие из перечисленных принципов относятся к общим принципам физической культуре а) <u>гармоничное и всестороннее развитие личности.</u> б) <u>связь физического воспитания с жизненной практикой..</u> в) <u>оздоровительная направленность физического воспитания.</u> г) систематичности. в) доступности и индивидуализации
10. Компонентами здорового образа жизни являются: а) Прием энергетических коктейлей б) Походы в ночной клуб в) <u>Правильное питание и режим дня</u> г) <u>Физические нагрузки и отказ от вредных привычек</u>

Задание к практическому занятию 1.	2 вариант
1. Часть культуры, представляющая собой совокупность ценностей и знаний, создаваемых и используемых обществом в целях физического и интеллектуального развития способностей человека, совершенствования его двигательной активности и формирования здорового образа жизни: а) <u>физическая культура</u> б) спорт в) физическая подготовка	
2. Физическая культура представляет собой: а) физическое воспитание с ярко выраженным прикладным эффектом б) уровень развития, характеризующийся высокой работоспособностью в) <u>процесс обучения движениям и воспитания физических качеств.</u> г) процесс укрепления здоровья и повышения двигательных возможностей	
3. Часть физической культуры, организованный процесс направленного применения накопленных поколениями достижений для физического совершенствования человека и укрепления здоровья: а) <u>физическое воспитани</u> ; б) физическая подготовка; в) спорт	
4. Физическое состояние - это: а) социальная категория, включающая качество, уклад и стиль жизни б) <u>способность человека производить физическую работу</u> в) физиологические механизмы, обеспечивающие формирование и сохранение здоровья г) качество, уклад и стиль жизни	
5. Степень владения двигательным действием, которое характеризуется сознательным управлением движением, неустойчивостью к воздействию внешних факторов, нестабильностью итогов и невысокой быстротой выполнения: а) двигательное упражнение; б) <u>двигательное умение;</u> в) двигательная мотивация	
6. Такие виды двигательных действий, которые направлены на реализацию задач физического обучения: а) <u>физические упражнения;</u> б) физические нагрузки; в) физические мотивации	
7. Цель решение наиболее значимых оздоровительных, образовательных и воспитательных задач, предусмотренных учебной программой и планом данного занятия, соответствует какой части урока? а) подготовительной; б) <u>основной;</u> в) заключительной	
8. Какие три принципа относятся к физической культуре: а) <u>принцип сознательности и активности обучения;</u> б) <u>принцип систематичности обучения;</u> в) принцип «не навреди»; г) профессиональная компетентность.	

<p>9. Какие из перечисленных принципов относятся к методическим принципам физической культуре</p> <p>а) <u>сознательности и активности</u>; б) <u>наглядности</u>; в) <u>доступности и индивидуализации</u>; г) гармоничное и всестороннее развитие личности; д) связь физического воспитания с жизненной практикой</p>
<p>13. Организующая часть, подготавливающая учащихся к выполнению наиболее трудных задач урока, условно называется? а) <u>подготовительная</u>; б) основная; в) заключительная</p>

## Задание №2

**Тема:** Практическое занятие 2. Средства и методы развития физических качеств: общеразвивающие упражнения (ОРУ), специальные упражнения на развитие выносливости, силы, скоростно-силовых качеств, скоростных качеств, координационных способностей; профессионально-прикладная физическая подготовка

Задание к практическому занятию 2.	1 вариант
1. Основное средство физического воспитания?	а) учебные занятия; б) <u>физические упражнения</u> ; в) средства обучения
2. г) средства закаливания	
3. Физические упражнения направлены на развитие:	а) крепких отношений; б) душевного состояния; в) <u>силы</u>
4. Скоростные способности это...?	а) способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счёт мышечных напряжений б) <u>комплекс функциональных свойств человека, обеспечивающих выполнение двигательных действий в минимальный для данных условий отрезок времени</u> ; в) способность к движениям с большим размахом (амплитудой) в определенных соединениях тела; г) способность человека к длительному выполнению какой-либо двигательной деятельности без снижения ее эффективности;
5. Мышечная сила это...?	а) <u>способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счёт мышечных напряжений</u> б) комплекс функциональных свойств человека, обеспечивающих выполнение двигательных действий в минимальный для данных условий отрезок времени; в) способность к движениям с большим размахом (амплитудой) в определенных соединениях тела; г) способность человека к длительному выполнению какой-либо двигательной деятельности без снижения ее эффективности;
6. Недельное планирование зависит от специфики:	а) каждого ученика; б) преподавательской программы ;в) <u>вида спорта</u>
7. Какой метод применяют для развития быстроты реакции	а) <u>переменный</u> ; б) <u>поточный</u> ; в) <u>круговой</u> ; г) <u>равномерный</u>
8. Для развития и проявления какого физического качества большое значение имеет величина физиологического поперечника мышц	а) <u>выносливости</u> ; б) <u>быстроты</u> ; в) <u>силы</u> ; г) <u>ловкости</u>
9. Дать определение понятию «упор», как исходному положению для выполнения упражнения	

<p>а) это положение, при котором плечи находятся ниже точек хвата о снаряд</p> <p>б) это положение, при котором человек сидит на полу</p> <p>в) это положение, при котором человек находится на снаряде</p> <p>г) <u>это положение, при котором плечи размещены выше точек опоры руками или на одном уровне с осью снаряда и точками хвата</u></p>
<p>10. Указать, какое влияние на психику человека оказывает оптимальная по объёму и интенсивности физическая нагрузка</p> <p>а) положительное влияние испытывает только сердечно-сосудистая, дыхательная и выделительная система организма</p> <p>б) происходит негативная реакция и это отражается на временном утомлении психики</p> <p>в) <u>оказывает благотворное, тонизирующее и всестороннее воздействие на психику человека</u></p> <p>г) оказывает благотворное влияние только на развитие мышления</p> <p>д) оказывает благотворное влияние только на воспитание черт характера</p>

Задание к практическому занятию 2.	<b>2 Вариант</b>
<p>1. Дать определение понятия «навык»</p> <p>а) <u>это двигательное действие, освоенное до автоматизма</u></p> <p>б) это умение правильно и быстро выполнить известное упражнение</p> <p>в) это способность выполнить правильно двигательное действие даже с закрытыми глазами</p> <p>г) это упражнение, которое давно изучалось</p>	
<p>2. Физические упражнения направлены на развитие:</p> <p>а) крепких отношений; б) <u>выносливости</u> ; в) моральных качеств</p>	
<p>3. Выносливость это...?</p> <p>а) способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счёт мышечных напряжений</p> <p>б) комплекс функциональных свойств человека, обеспечивающих выполнение двигательных действий в минимальный для данных условий отрезок времени;</p> <p>в) способность к движениям с большим размахом (амплитудой) в определенных соединениях тела;</p> <p>г) <u>способность человека к длительному выполнению какой-либо двигательной деятельности без снижения ее эффективности;</u></p>	
<p>4. Гибкость это...?</p> <p>а) способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счёт мышечных напряжений</p> <p>б) комплекс функциональных свойств человека, обеспечивающих выполнение двигательных действий в минимальный для данных условий отрезок времени;</p> <p>в) <u>способность к движениям с большим размахом (амплитудой) в определенных соединениях тела;</u></p> <p>г) способность человека к длительному выполнению какой-либо двигательной деятельности без снижения ее эффективности.</p>	
<p>5. Определить, как называется документ, который включает в себя описание следующих вопросов: цели и задачи соревнований, место и сроки соревнований, руководство проведением соревнований, участники соревнований, порядок проведения соревнований и определение победителей, награждение команд и участников, подача заявок</p> <p>а) программа соревнований; б) календарь соревнований; в) правила соревнований; г) <u>положение о соревнованиях;</u> д) отчёт о проведении соревнований</p>	
<p>6. Создание необычных или внезапно изменяющихся условий выполнения упражнений:</p> <p>а) <u>методы развития ловкости;</u>; б) методы развития меткости; в) методы развития смелости</p>	
<p>7. Чем можно объяснить появление «второго дыхания» у спортсменов</p> <p>а) <u>увеличение глубины дыхания во время длительного выполнения упражнения</u></p>	

б) появлением функциональной согласованности, подъёмом работоспособности у спортсмена в результате адаптации организма к нагрузке
в) специфическим функциональным состоянием спортсмена перед появлением «мёртвой точки» (резкого ухудшения работоспособности, заметной усталости)
г) усилением вентиляции лёгких у спортсмена в процессе выполнения упражнения
8. Выбрать вид упражнений, который в большей степени способствует развитию общей выносливости. а) метание мяча; б) <u>лыжные гонки</u> на 20 км.; в) челночный бег 4x10 м.; г) упражнение на гимнастическом бревне; д) эстафетный бег 4x100 м.
9. При помощи какого теста определяется развитие быстроты : а) бег 1000 метров; б) бег 500 метров; в) <u>бег 30 метров</u>
10. Какой вид спорта обеспечивает наибольший прирост в силе: а) кроссовый бег; б) <u>упражнения с гантелями</u> ; в) велогонки

#### Задание №4

Тема : Практическое занятие 4. Строевые упражнения. Развитие общей выносливости: ходьба, оздоровительный бег. Выполнение комплекса ОРУ на основные мышечные группы. Комплекс упражнений для развития гибкости. Первичное тестирование.

Практическое занятие 4	1 вариант
1. Какое определение соответствует понятию строя? а) <u>установленное Уставом размещение военнослужащих, подразделений и частей для их совместных действий в пешем порядке и на машинах;</u> б) регламентированное Военным Уставом или командующим частью положение служащих, и частей для боевых действий; в) расположение военнообязанных, служащих их собак и машин во время совместных действий в пешем строю и на машинах; г) регламентированное Указом президента РФ положение солдат, кадетов и частей во время учебных или боевых действий.	
2. Какое определение носит строй, участники которого размещаются рядом на одной линии на определенных интервалах? а) ряд; б) <u>шеренга</u> ; в) фронт; г) колонна.	
3. Как называется расстояние в глубину между участниками строя? а) <u>дистанция</u> ; б) глубина строя; в) ширина строя; г) интервал.	
4. Какого термина не существует? а) <u>упор лёжа</u> ; б) <u>упор висом</u> ; в) <u>упор присев</u> .	
5. Какое название носит расстояние между флангами? а) дистанция; б) глубина строя; в) ширина строя; г) <u>интервал</u> .	
6. Как называется тот, кто движется головными в указанном направлении? а) головной; б) управляющий; в) <u>направляющий</u> ; г) замыкающий.	
7. Что относится к основным правилам применения упражнений на гибкость: а) не допускать болевых ощущений; б) движения выполнять в медленном темпе; в) постепенно увеличивать амплитуду движений и степень применения силы помощника г) <u>все перечисленные</u>	
8. Какие из перечисленных упражнений используются при развитии гибкости: а) <u>динамические и статические</u> ; б) игровые и соревновательные; в) все перечисленные	
9. При применении дополнительных отягощений, способствующих максимальному проявлению подвижности в суставах, их величина не должна превышать _____ от уровня силовых возможностей растягиваемых мышц а) 70%; б) 60%; в) <u>50%</u> ; г) 40%	
10. Положение тела, при котором оно максимально согнуто в тазобедренных и коленных суставах, называется	

а - пережат; б - присед; в - группировка;

Практическое занятие 4	2 вариант
1. С помощью строевых упражнений успешно формируются а) навыки коллективных действий; б) воспитываются чувства ритма; в) дисциплина и организованность; г) <u>все перечисленные</u>	
2. Что в строю называется флангом? а) сторона супротив тыла; б) сторона напротив фронта; в) <u>левая или правая оконечность строя;</u> г) сторона, к которой люди обращены лицом, а машины лобовой частью	
3. Интервал –это .... а) расстояние от первой шеренги до последней шеренги ; в) расстояние в глубину между военнослужащими; г) расстояние между флангами; д) <u>расстояние, по фронту между военнослужащими</u>	
4. Главной причиной нарушения осанки является а) привычка к определённым позам; б) <u>слабость мышц;</u> в) гиподинамия	
5. Как называется расстояние между участниками строя? а) дистанция; б) глубина строя; в) ширина строя; г) <u>интервал</u>	
6. Как называется тот, кто движется головными в указанном направлении? а) головной; б) управляющий; в) <u>направляющий;</u> г) замыкающий.	
7. Занимающиеся приняли строевую стойку, какая команда им была дана? а) "Стоять!"; б) "Внимание!"; в) <u>"Смирно!";</u> г) "Вольно!"	
8. Дистанция – это ... а) расстояние от первой шеренги до последней шеренги; в) <u>расстояние в глубину между занимающимися;</u> в) расстояние между флангами; г) расстояние, по фронту между военнослужащими	
9. Какие из перечисленных методов развивают гибкость человека: а) равномерный метод; б) <u>повторный метод;</u> в) игровой и соревновательный методы	
10. Для развития гибкости плечевого пояса надо выполнять а - повороты туловища влево-вправо; б - <u>круговые движения в суставах</u> (кистевых, локтевых, плечевых); в - упражнение «гимнастический мост»	

### Критерии оценивания:

Оценка индивидуальных образовательных достижений по результатам тестирования производится в соответствии с универсальной шкалой (таблица).

Процент результативности (правильных ответов), %	Качественная оценка индивидуальных образовательных достижений		
	Балл (зачет/незачет)	Балл (отметка)	Вербальный аналог
80-100	зачет	5	отлично
65-79		4	хорошо
50-64		3	удовлетворительно
ниже 50	незачет	2	неудовлетворительно

**Примерное содержание контрольных работ по дисциплине**  
**Темы докладов по дисциплине**  
**«Физическая культура»**

Практическое занятие 4. Развитие собственно силовых способностей. Выполнение комплекса упражнений на основные мышечные группы в статическом и динамическом режиме с отягощениями

**Тема:** Комплекс производственной гимнастики для I группы труда

1. Цель и формы занятий производственной гимнастикой для I группы труда
2. Рекомендации по структуре и содержанию комплексов производственной гимнастики для I группы труда
3. Средства производственной физической культуры, направленные на профилактику возможных профессиональных заболеваний для I группы труда
4. Комплексы упражнений для I группы труда

**Тема:** Комплекс производственной гимнастики для II группы труда

1. Цель и формы занятий производственной гимнастикой для II группы труда
2. Рекомендации по структуре и содержанию комплексов производственной гимнастики для II группы труда
3. Средства производственной физической культуры, направленные на профилактику возможных профессиональных заболеваний для II группы труда
4. Комплексы упражнений для II группы труда

**Тема:** Комплекс производственной гимнастики для III группы труда

1. Цель и формы занятий производственной гимнастикой для III группы труда
2. Рекомендации по структуре и содержанию комплексов производственной гимнастики для III группы труда
3. Средства производственной физической культуры, направленные на профилактику возможных профессиональных заболеваний для III группы труда
4. Комплексы упражнений для III группы труда

**Тема:** Комплекс производственной гимнастики для IV группы труда

1. Цель и формы занятий производственной гимнастикой для IV группы труда
2. Рекомендации по структуре и содержанию комплексов производственной гимнастики для IV группы труда
3. Средства производственной физической культуры, направленные на профилактику возможных профессиональных заболеваний для IV группы труда
4. Комплексы упражнений для IV группы труда

Практическое занятие Контроль уровня развития физических качеств и прикладных двигательных умений и навыков на основе тестов ВФСК ГТО. Содержание обязательных и тестов по выбору, инструкция по выполнению тестов ВФСК ГТО для студентов. Тестирование. Зачёт ТК№ 6 дневник самоконтроля

**Тема:** Дневник самоконтроля (гугол [Таблица Самоконтроль по ФК для студентов АФК - Google Таблицы](#) )

1.Объективные показатели :

1. *Пульс утром в покое* – показания пульса утром в покое
2. *Пульс до занятий* – показания пульса до начала занятий.
3. *Пульс после занятий* – показания пульса после занятий.

Пульс после занятий измеряется сразу, потом через 5 минут, 30 минут и 1 час. Такие замеры нам дают понимание уровня нашей тренированности. Показателен и пульс через 5

минут после нагрузки, он должен быть ниже, чем сразу после занятия. Через 1 час пульс должен восстановиться до начального значения перед нагрузкой.

4. АД – показания артериального давления.
5. *Масса тела до тренировки* – показатели массы тела.
6. *Масса тела после тренировки* – показатели массы тела после тренировки.
7. *Потоотделение* – зависит от количества употребляемой жидкости в течение дня, индивидуальных особенностей и функционального состояния человека, климатических условий, вида физической нагрузки и т.д. На первых тренировках потливость выше, по мере тренированности потоотделение уменьшается. Оценивают как обильное, большое, умеренное и пониженное.
8. *Примечание* – дополнения и уточнения.

2. Субъективные показатели :

1. *Самочувствие* – отражает состояние и деятельность организма в целом, а также состояние нервной системы. Оценивается как хорошее, удовлетворительное, плохое.
2. *Настроение* – оценивается как: хорошее, удовлетворительное, плохое.
3. *Аппетит* – на аппетит оказывают влияние перегрузки, недосыпания, недомогания и др. Оценивается как нормальный, пониженный, повышенный, отсутствует. Отмечать следует по окончании дня.
4. *Работоспособность* – оценивается как повышенная, пониженная, обычная. Отмечать следует по окончании дня.
5. *Оценка сна* – очень важный показатель, т.к. он способствует восстановлению сил и работоспособности. Показатель в норме – бывает быстрое засыпание и достаточно крепкий сон. Плохой сон – долгое засыпание или частые просыпания. Бессонница – свидетельствуют о сильном утомлении или переутомлении.
6. *Время сна* – длительность сна.
7. *Болевые ощущения* - боли ,которые могли произойти в течение дня и по вашему усмотрению стоят внимания. Например: головная боль.
8. *Нарушение режима* – событие дня ,которое не характерно для вашего обычного поведения и может вывести из режима. Например: употребление алкоголя и т.д.
9. *Примечания* – дополнения и уточнения.

#### **Критерии оценивания докладов:**

**оценка 2 (неудовлетворительно)** – Тема доклада не раскрыта. Допущены грубые ошибки в раскрытии понятий, употреблении терминов. Студент не способен самостоятельно выделить существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи. Логика и последовательность изложения имеют грубые нарушения. Оформление не отвечает требованиям оформления доклада. Во время выступления отсутствует иллюстративный материал. Отсутствуют выводы. Речь неграмотная. Список

литературы оформлен не в соответствии с требованиями и включает менее 2 позиций. Студент не смог ответить на возникшие в ходе выступления вопросы.

**оценка 3 (удовлетворительно)** – тема доклада раскрыта не полностью и не развернуто. Студент не в полной мере владеет теоретическим материалом по рассматриваемой проблеме, умение анализировать, аргументировать свою точку зрения, делать обобщение и выводы вызывают у него затруднения. Логика и последовательность изложения имеют нарушения. Имеются недочеты в оформлении доклада. Во время выступления студент затрудняется в ответе на возникшие в ходе выступления вопросы. Отсутствует иллюстративный материал. Список литературы оформлен не в соответствии с требованиями и включает 2-4 позиции.

**оценка 4 (хорошо)** – тема доклада раскрыта полностью, но не развернуто. Студент показал знание теоретического материала по рассматриваемой проблеме, однако умение анализировать, аргументировать свою точку зрения, делать обобщения и выводы вызывают у него затруднения. Материал излагается логично, последовательно, с небольшими недочетами. Имеются недочеты в оформлении доклада. Во время защиты студент показал умение пользоваться иллюстративным материалом, смог ответить на поставленные вопросы с помощью «наводящих» вопросов преподавателя. Список литературы оформлен в соответствии с требованиями с незначительными недочетами и состоит из 5-8 позиций.

**оценка 5 (отлично)** – тема доклада раскрыта полностью и развернуто. Студент показал знание теоретического материала по рассматриваемой проблеме, умение анализировать, аргументировать свою точку зрения, делать обобщение и выводы. Материал излагается грамотно, логично, последовательно. Оформление отвечает требованиям оформления доклада. Во время защиты студент показал умение пользоваться иллюстративным материалом кратко, смог корректно ответить на поставленные вопросы. Список литературы оформлен в соответствии с требованиями и состоит не менее чем из 9 позиций.

### **Методические указания по подготовке выполнению контрольных упражнений и тестов физической подготовленности**

При подготовке к выполнению контрольных упражнений, тестов физической подготовленности на практическом занятии или во время текущего и итогового контроля студент должен проводить самостоятельные тренировки для улучшения физической формы в часы, отведённые для самостоятельной работы, что особенно важно для очно-заочной формы обучения.

Для проведения самоконтроля студенту необходимо знать нормативы в тестах общей физической и специальной физической подготовленности (см.таблицу2 ниже).

ТАБЛИЦА 2 - Нормативные требования

№	Тесты	Оценивание результатов (от 2 до 5 баллов)							
		2	3	4	5	2	3	4	5
1	Челночный бег 4*9м (с)	10,3	10.1	9,6	9,2	10,3	10,6	10,0	9,6
2	Бег 60 м. (с)	9,8	9,0	8,5	8,0	11,0	10,7	10,0	9,5
3	Прыжок в длину с места (см)	180	190	220	240	180	160	185	195

4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (см)	5	6	8	13	5	7	9	16
5	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол. раз за 1 мин)	30	35	52	51	25	30	38	45
6	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол. раз)	22	25	32	43	7	10	15	20
7	Подтягивание на перекладине из виса (кол. раз)	6	8	12	15	-	-	-	-
8	6 минутный, м	1200	1300	1400	1500	900	1000	1100	1200
9	Прыжки на скакалке, за 30 секунд(раз)	45	55	65	70	50	65	75	80
10	Метание малого мяча в цель (бросков)	0	2	3	5	0	2	3	5

Методические указания по технике выполнения тестов (контрольных упражнений)

#### 1. Челночный бег 4\*9м

Тест проводят в спортивном зале по заранее нанесённой разметке. Проводят две линии на расстоянии 10м друг от друга (линии старта и финиша). Они должны быть достаточно длинными, чтобы можно было тестировать сразу двух испытуемых. Учитель находится на линии финиша. По команде учителя включается секундомер, испытуемые берут по одному мячу (кубику), которые лежат за линией старта, подбегают к линии финиша, кладут мячи на неё, бегут к линии старта, берут по второму мячу, бегут к финишу. В момент касания вторым мячом пола за линией финиша останавливается секундомер. Для учащихся, впервые выполняющих тест, даётся предварительное апробирование.

#### 2. Бег на 60м

Бег выполняется по прямой линии на стадионе, каждый выполняет бег по своей дорожке. С помощью секундомера фиксируется время старта и финиша с точностью до 0,1с. Даётся одна попытка. Ошибки: заступ за линию старта, фальстарт, отклонение со своей дорожки.

#### 3. Прыжок в длину с места

Из исходного положения «стойка ноги врозь», носки стоп на одной линии со стартовой чертой, выполнить прыжок вперед с места на максимально возможное расстояние. Испытуемый предварительно сгибает ноги, отводит руки назад, наклоняет вперед туловище, смещая вперед центр тяжести тела, махом рук вперед и толчком двух ног выполняет прыжок. Длина прыжка измеряется в сантиметрах от черты до ближайшей к черте точки приземления (по пяткам или рукам). Участникам даётся 2 попытки. В зачет идет лучший результат. Результат не засчитывается: если испытуемый до прыжка оторвал ноги от пола; если испытуемый заступил за черту

#### 4. Наклон вперед из положения стоя

с прямыми ногами выполняется из исходного положения (далее – ИП): стоя на полу или гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10 — 15 см.

Участник выступает в спортивной форме, позволяющей спортивным судьям определять выпрямление ног в коленях.

При выполнении испытания (теста) на полу участник по команде выполняет два предварительных наклона.

При третьем наклоне касается пола пальцами или ладонями двух рук и удерживает касание в течение 2 с.

При выполнении испытания (теста) на гимнастической скамье участник по команде выполняет два предварительных наклона, ладони двигаются вдоль линейки измерения.

При третьем наклоне участник максимально наклоняется и удерживает касание линейки измерения в течение 2 с.

Величина гибкости измеряется в сантиметрах.

Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком «-», ниже — знаком «+». Ошибки (испытание (тест) не засчитывается: сгибание ног в коленях; удержание результата пальцами одной руки; отсутствие удержания результата в течение 2 с.

#### 5. Подъем туловища за 1 мин из положения лежа

Исходное положение лёжа на спине на мате, ноги согнуты в коленях под углом 90 градусов, стопы фиксирует помощник, руки за головой, пальцы в замок. Фиксируется количество выполненных упражнений до положения седа (туловище перпендикулярно полу).

#### 6. Сгибание - разгибание рук в упоре лёжа

Исходное положение: упор лёжа, руки на ширине плеч пальцами вперёд, голова, туловище, ноги составляют прямую линию, ноги разведены на ширину стопы. Сгибание рук выполняется, касаясь грудью платформы (высота платформы  $50 \pm 2$  мм) при сохранении прямой линии «голова - туловище - ноги», а разгибание – до полного выпрямления рук. Запрещено делать «рывки» и «волны» головой, плечами, туловищем, а также останавливаться во время выполнения теста. Предоставляется одна попытка. Фиксируется количество выполненных сгибаний-разгибаний рук в упоре лёжа.

#### 7. Подтягивание

Подтягивание выполняется на высокой перекладине. Исходное положение (ИП): вис хватом сверху, с выпрямленными в вертикальной плоскости руками, туловищем и ногами, руки на ширине плеч. Из ИП подтянуться непрерывным движением, подняв подбородок выше грифа перекладины, опуститься в вис, самостоятельно остановить раскачивание. Подтягивание считается выполненным правильно, если при подтягивании руки сгибаются одновременно, подбородок выше перекладины, движения без «рывков» и «взмахов». Дается одна попытка. Фиксируется количество правильно выполненных подтягиваний.

#### 8. Шестиминутный бег

После команды «На старт» испытуемые должны подойти к линии старта и принять исходное положение. После команды «Марш» тренер включает секундомер, а спортсмены начинают забег. Продолжительность бега – 6 минут. За это время каждый испытуемый пробегает максимальное для него расстояние. При этом возможно чередование бега с ходьбой, учитывая возможности бегуна и его самочувствие. Результаты бега учитываются по взаимному контролю. Для этого до забега участников испытания нужно поделить попарно. Тогда как 1 из пары продолжает бежать, считая расстояние, другой осуществляет счет кругов, которые пройдет партнер.

#### 9. Прыжки через скакалку за 30 секунд

Прыжки через скакалку выполняются на двух ногах, с одновременным отталкиванием двумя ногами от пола. Фиксируется количество прыжков за 30 секунд. Количество выполненных прыжков переводится в баллы. Оценка теста «прыжки через скакалку за 30 секунд»

#### 10.Броски теннисного мяча в цель на точность (5 бросков)

Исходное положение - стойка левой(правой) ногой вперед. Правая(левая) рука с мячом над головой, слегка согнутая в локтевом суставе, левая вперед. Испытуемый выполняет пять бросков мяча одной рукой на точность в мишень размером 60х60см, центр которой расположен на стене на высоте 150см. Расстояние от линии броска до стены - 6 метров. Оценивается количество попаданий в цель.

#### **Критерии оценивания**

Оценка индивидуальных образовательных достижений по результатам обучения п дисциплине «Физическая культура» проходит на основе выполнения теоретических и практических заданий, включая тестирование физической подготовленности и производится в соответствии со шкалой (таблица 3). По сумме всех заданий обучающий получает «Зачёт».

## 2. КОМПЛЕКС ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

### ТЕСТОВЫЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ РУБЕЖНОЙ АТТЕСТАЦИИ

	Тестовое задание
1.	<p>Основополагающим руководящим документом, определяющим процесс обучения и воспитания занимающихся физическими упражнениями, является:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) учебный план;</li> <li>2) программа по физической культуре;</li> <li>3) расписание занятий;</li> <li>3) <u>тематический (поурочный) план;</u></li> <li>4) план-конспект занятия.</li> </ol>
2.	<p>Планирование в физической культуре – это:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) упорядоченная определенным образом деятельность специалиста физической культуры по реализации задач учебно-воспитательного процесса;</li> <li>2) <u>обоснование, разработка и документальное оформление содержания и последовательности действий педагога с целью решения задач обучения и воспитания занимающихся физическими упражнениями;</u></li> <li>3) заранее намеченная программа педагогических воздействий преподавателя (тренера) на занимающихся физическими упражнениями;</li> <li>4) процесс принятия и реализации решений по управлению физическим совершенствованием конкретного контингента занимающихся.</li> </ol>
3.	<p>Общей плотностью урока называется:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) отношение времени, затраченное на выполнение двигательных действий, к педагогически оправданным затратам времени;</li> <li>2) <u>отношение педагогически оправданных затрат времени ко времени, отведенному на урок;</u></li> <li>3) отношение времени, использованного на выполнение двигательных действий, к общей продолжительности урока;</li> <li>4) отношение рационально использованного времени урока к педагогически оправданным затратам времени.</li> </ol>
4.	<p>Видами планирования по физическому воспитанию являются:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) <u>перспективное, текущее, оперативное;</u></li> <li>2) конспект занятия, планирование на микроцикл и на олимпийское четырехлетие;</li> <li>3) срочное, среднесрочное, долгосрочное;</li> <li>4) четвертное, годовое, учебный план.</li> </ol>
5.	<p>Средствами развития координационных способностей являются:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) упражнения с предметами, партнером, циклические;</li> <li>2) <u>упражнения с элементом новизны, с ориентировкой в пространстве, с согласованием движений, на равновесие и др.;</u></li> <li>3) силовые, ациклические упражнения, в парах, с опорой;</li> <li>4) любые физические упражнения.</li> </ol>
6.	<p>При разработке документов планирования по физическому воспитанию необходимо учитывать:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) площадь спортивного зала, наличие спортивного инвентаря и оборудования;</li> <li>2) количество занимающихся, их подготовленность, время года;</li> <li>3) сложность учебного материала, объем зачетных требований, опыт преподавателя;</li> <li>4) <u>физическую подготовленность, пол, возраст, состояние здоровья занимающихся, материально-технические и климатические условия.</u></li> </ol>
7.	<p>Моторной плотностью урока называется:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) отношение времени, затраченное на выполнение двигательных действий, к педагогически оправданным затратам времени;</li> <li>2) <u>отношение времени, затраченное на выполнение двигательных действий, ко времени, отведенному на урок;</u></li> <li>3) отношение рационально использованного времени урока ко времени выполнения двигательных действий;</li> </ol>

	4) отношение педагогически оправданных затрат времени ко времени отведенному на урок.
8.	<p>Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) - это:</p> <p>1) развитие прикладных физических способностей и формирование наиболее важных двигательных действий;</p> <p>2) <u>педагогически направленный педагогический процесс обеспечения специализированной физической готовности к избранной профессиональной деятельности;</u></p> <p>3) педагогический процесс, направленный на развитие физических способностей, обеспечивающих эффективную профессиональную деятельность;</p> <p>4) специализированный вид физической культуры личности, осуществляемый с целью формирования прикладных двигательных навыков в соответствии с избранной профессией.</p>
9.	<p>Целью физической культуры детей школьного возраста является:</p> <p>1) всестороннее и гармоничное развитие личности, укрепление здоровья;</p> <p>2) <u>всестороннее, гармоничное развитие и подготовка детей к жизни, приобретению профессии и успешному включению в трудовую деятельность;</u></p> <p>3) разностороннее физическое развитие, создание базиса для успешной трудовой деятельности и защиты Отечества.</p> <p>4) обучение двигательным действиям и развитие основных физических способностей.</p>
10.	<p>Физкультпаузы и физкультминуты с детьми школьного возраста на занятиях по другим предметам проводятся с целью:</p> <p>1) для повышения уровня физической подготовленности;</p> <p>2) <u>для снятия утомления, повышения работоспособности и профилактики нарушений осанки;</u></p> <p>3) для укрепления здоровья и улучшения физического развития;</p> <p>4) для повышения устойчивости внимания и сохранения продуктивности работы</p>
11.	<p>Методом педагогического контроля на уроках физической культуры является:</p> <p>1) антропометрия;</p> <p>2) анкетирование;</p> <p>3) <u>хронометрирование;</u></p> <p>4) изучение документов.</p>
12.	<p>Предельно допустимый уровень интенсивности нагрузки (по ЧСС) на занятиях физическими упражнениями у лиц пожилого возраста:</p> <p>1) 100-110 уд/мин;</p> <p>2) <u>120-130 уд/мин;</u></p> <p>3) 140-150 уд/мин;</p> <p>4) 160-170 уд/мин.</p>
13.	<p>Дети школьного возраста, имеющие отклонения в состоянии здоровья для занятий физическими упражнениями относятся к группе:</p> <p>1) специально медицинской;</p> <p>2) лечебной физической культуры;</p> <p>3) специальной;</p> <p>4) оздоровительной:</p>
14.	<p>Продолжительность заключительной части урока физической культуры составляет:</p> <p>1) 1-2 минуты;</p> <p>2) <u>3-5 минут;</u></p> <p>3) 7 минут;</p> <p>4) 10 минут.</p>
15.	<p>Целью физической культуры студенческой молодежи является:</p> <p>1) <u>целенаправленное формирование гармонично развитой, высокодуховной и высоконравственной личности, квалифицированного специалиста, овладевшего устойчивыми знаниями и навыками в сфере физической культуры;</u></p> <p>2) воспитание устойчивого интереса и потребности к занятиям физическими упражнениями, подготовка квалифицированных, всесторонне развитых специалистов, готовых к высокопроизводительному труду;</p> <p>3) формирование всесторонне развитой, физически здоровой личности,</p>

	4) получение спортивной квалификации.
16.	Средством физического воспитания детей дошкольного возраста является: 1) спортивные упражнения; 3) закаливание; 5) <u>оздоровительные силы природы</u> ; 7) вакцинопрофилактика:
17.	Дать определение понятия «навык» а) это двигательное действие, освоенное до автоматизма б) это умение правильно и быстро выполнить известное упражнение в) это способность выполнить правильно двигательное действие даже с закрытыми глазами г) это упражнение, которое давно изучалось
18.	Физические упражнения направлены на развитие: а) крепких отношений; б) <u>выносливости</u> ; в) моральных качеств
19.	Недельное планирование зависит от специфики: а) каждого ученика; б) преподавательской программы ;в) <u>вида спорта</u>
20.	Какой метод применяют для развития быстроты реакции а) <u>переменный</u> ; б) поточный; в) круговой; г) равномерный

## 2. КОМПЛЕКС ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

### Перечень вопросов для подготовки к дифференцированному зачету по дисциплине «Физическая культура»

1. Теория физической культуры и спорта как наука и учебная дисциплина.
2. Сравнительная характеристика понятий «физическая культура», «физкультурное движение», «физкультурное образование», «физическое воспитание», «спорт», «физическое развитие», «физическая рекреация», «двигательная реабилитация», «физическая подготовленность», «физическое совершенство». Их связь и отличительные особенности.
3. Структура физической культуры как вида культуры, ее основные функции (общие и специфические).
4. Цель и задачи функционирования системы физической культуры.
5. Общие принципы формирования физической культуры личности.
6. Понятие о средствах формирования ФК личности, их классификационная характеристика.
7. Физические упражнения (классификация ФУ, содержание и форма ФУ, факторы, определяющие эффективность влияния ФУ на занимающихся).
8. Классификация методов, используемых для формирования физ. культуры личности.
9. Нагрузка и отдых при занятиях ФУ, их виды. Приемы регулирования и дозирования нагрузки.
10. Метод равномерного упражнения (назначение, содержание, методические особенности, варианты).
11. Метод переменного упражнения (назначение, содержание, методические особенности, варианты).
12. Метод повторного упражнения (назначение, содержание, методические особенности, варианты).
13. Метод интервального упражнения (назначение, содержание, методические особенности, варианты).
14. Игровой и соревновательный методы, их значение и особенности использования.
15. Принцип сознательности и активности (общая характеристика, пути реализации в процессе занятий физическими упражнениями).
16. Принцип наглядности (общая характеристика, пути реализации в процессе занятий ФУ).
17. Принцип доступности и индивидуализации (общая характеристика, пути реализации в процессе занятий ФУ).
18. Принцип систематичности и динамичности (общая характеристика, пути реализации в процессе занятий ФУ).
19. Принцип непрерывности (общая характеристика, пути реализации в процессе занятий ФУ).
20. Принцип циклического построения системы занятий (общая характеристика, пути реализации в процессе занятий ФУ).
21. Силовые способности (понятие; формы проявления; факторы, определяющие уровень развития и проявления; методика развития).
22. Скоростные способности (понятие; формы проявления; факторы, определяющие уровень развития и проявления; методика развития).
23. Выносливость (понятие; формы проявления; факторы, определяющие уровень развития и проявления; методика развития).
24. Координационные способности (понятие; формы проявления; методика развития).
25. Гибкость (понятие, формы проявления, методика развития).
26. Формы построения занятий физическими упражнениями
27. Занятия урочного типа, их виды и разновидности.
28. Содержание и структура занятий урочного типа.
29. Общая характеристика занятий неурочного типа.
30. Понятие контроля в процессе занятий физическими упражнениями. Требования к контролю, характеристика видов контроля в процессе занятий физическими упражнениями

### **Критерии оценивания (для зачета):**

**зачтено** - дан полный развернутый ответ на поставленный вопрос, показано умение выделить существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи. Ответ четко структурирован, логичен, изложен в терминах науки. Могут быть допущены незначительные ошибки или недочеты, исправленные студентом с помощью «наводящих» вопросов преподавателя.

**не зачтено** - дан неполный и неразвернутый ответ на поставленный вопрос. Логика и последовательность изложения имеют нарушения. Допущены грубые ошибки в раскрытии понятий, употреблении терминов. Студент не способен самостоятельно выделить существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи. Студент может конкретизировать обобщенные знания, доказав на примерах их основные положения только с помощью преподавателя. Речевое оформление требует поправок, коррекции.