

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ПОВОЛЖСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
ВЫСШИЙ КОЛЛЕДЖ «ПОЛИТЕХНИК»



УТВЕРЖДАЮ


Зам. директора по УМР

Г.Ю. Кузнецов

«29» апреля 2022

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ**  
**ОГСЭ 04. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Специальность 15.02.08 Технология машиностроения

РАССМОТРЕНА И ОДОБРЕНА  
Предметно-цикловой комиссией  
Протокол № 5  
«28» апреля 2022 г.  
Председатель ПЦК  /Савина Т.А./

Организация-разработчик: Высший колледж ПГТУ «Политехник»

Разработчик:

Быков Евгений Иванович, преподаватель Высшего колледжа ПГТУ «Политехник».

## **СОДЕРЖАНИЕ**

1. ПАСПОРТ ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
  - 1.1. Область применения.
  - 1.2. Результаты освоения учебной дисциплины, подлежащие проверке.
2. ФОНД МАТЕРИАЛОВ ДЛЯ ОЦЕНКИ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
  - 2.1. Оценочные средства для текущего контроля.
  - 2.2. Оценочные средства для итогового контроля (промежуточной аттестации).

## 1. ПАСПОРТ ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

### 1.1. Область применения

Фонд оценочных средств (ФОС) предназначен для контроля и оценки результатов освоения учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура.

ФОС включает контрольно-оценочные материалы для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации в форме экзамена.

ФОС разработан в соответствии с:

ФГОС СПО по специальности 15.02.08 Технология машиностроения;

Рабочей программой учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура по специальности 15.02.08 Технология машиностроения;

- Положением о текущем контроле успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся Поволжского государственного технологического университета СМК-ПМ-3.01-32-2021.

- Положением о рабочей программе учебной дисциплины, профессионального модуля и практики образовательной программы среднего профессионального образования в ФГБОУ ВО «ПГТУ» (СМК-ПИ-3.03-30-2021);

ФГОС СПО по специальности 15.02.08 Технология машиностроения (утвержден Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации № 350 от 18.04.2014 г.);

### 1.2. Результаты освоения учебной дисциплины, подлежащие проверке.

В результате освоения учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура обучающийся должен обладать предусмотренными ФГОС по специальности 15.02.08 Технология машиностроения умениями, знаниями, которые формируют общие компетенции:

Код результата обучения	Результат обучения
1	2
<b>Общие компетенции</b>	
ОК 04	Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития
ОК 05	Использовать информационно-коммуникационные технологии для совершенствования профессиональной деятельности
ОК 06	Работать в коллективе и команде, обеспечивать ее сплочение, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями
ОК 08	Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.
ОК 09	Быть готовым к смене технологий в профессиональной деятельности
ПК 1.4	Разрабатывать и внедрять управляющие программы обработки деталей.
ПК 1.5	Использовать системы автоматизированного проектирования технологических процессов обработки деталей.
ПК 2.2	Участвовать в руководстве работой структурного подразделения.

## 2. ФОНД МАТЕРИАЛОВ ДЛЯ ОЦЕНКИ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Оценочные средства для текущего контроля

#### Типовая спецификация теста

##### 1. Назначение:

Тест входит в состав фонда оценочных средств и предназначается для *текущего* контроля и оценки знаний, умений, сформированности компетенций, обучающихся по программе учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура основной профессиональной образовательной программы - программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 15.02.08 Технология машиностроения.

**2. Контингент обучающихся:** обучающиеся специальности 15.02.08 Технология машиностроения.

**3. Форма и условия контроля:** в письменном виде на бланках.

**4. Время тестирования: 45 мин.**

Подготовка – 2 мин.;

Выполнение – 40 мин.;

Оформление и сдача – 3 мин.

**5. Соответствие тестовых вопросов результатам освоения учебной дисциплины, подлежащие проверке (сформированности З, У, ОК)**

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Коды формируемых общих компетенций	№ тестового вопроса
<b>Уметь</b>		
— использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	ОК 04 ОК 05 ОК 06 ОК 08 ОК 09 ПК 1.4 ПК 1.5 ПК 2.2	1-40
<b>Знать</b>		
— о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни	ОК 04 ОК 05 ОК 06 ОК 08 ОК 09 ПК 1.4 ПК 1.5 ПК 2.2	1-40

*Тестовые задания текущего контроля к зачету*

*Инструкция: Выберите один правильный вариант и запишите его букву.*

1. Укажите вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект развития силы:

а. Самбо;

б. Баскетбол;

в. Бокс;

г. Тяжелая атлетика;

2. Регулярное занятие физическими упражнениями способствует повышению работоспособности, потому что...
- а. Во время занятий выполняются двигательные действия способствующие развитию силы и выносливости;
  - б. Достигаемой при этом утомлении активизирует процессы восстановления и адаптации;
  - в. В результате повышается эффективность и экономичность дыхания и кровообращения;
  - г. Человек, занимающийся физическими упражнениями, способен выполнить большой объем физической работы за отведенной отрезок времени;
3. Первая помощь при ударах о твердую поверхность и возникновении ушибов, заключается в том, что ушибленное место следует...
- а. Потереть, почесать;
  - б. Нагреть;
  - в. Охлаждать;
  - г. Постараться положить на возвышение и обратиться к врачу;
4. Что такое двигательный режим:
- а. Режим дня учащегося - организованный распорядок дня, учебы, спорта и отдыха;
  - б. Правильный организованный досуг, отдых учащегося;
  - в. Соблюдение режима питания и веса;
  - г. Правильный организованный спортивный праздник;
5. Правильной можно считать осанку, если вы, стоя у стены, касаетесь её...
- а. Затылком, ягодицами, пятками;
  - б. Лопатками, ягодицами, пятками;
  - в. Затылком, спиной, пятками;
  - г. Затылком, лопатками, ягодицами, пятками;
6. Как влияют наркотики на человека:
- а. Агрессивность, потеря памяти;
  - б. Бессонница, хождение на крыше;
  - в. Истощение нервной системы, слабость, преступность;
  - г. Преступление;
7. Термин «Аэробика» означает;
- а. Движение под музыку;
  - б. Развитие гибкости;
  - в. Коррекция фигуры;
  - г. Движение с заданным ритмом, частотой, ритмом;
8. Как дозируют упражнение на гибкость:
- а. До появления пота;
  - б. До появления болевых ощущений;
  - в. До уменьшения амплитуды движения;
  - г. По 8-16 упражнений в серии;
9. Что понимается под тестированием физической подготовленности:
- а. Измерение уровня развития основных физических качеств;
  - б. Измерение роста и веса;
  - в. Измерение показателей деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
  - г. Измерение опорно-двигательного аппарата;
10. Правильное дыхание при беге характеризуется...
- а. Более продолжительным выдохом;
  - б. Более продолжительным вдохом;
  - в. Вдохом через нос и выдохом ртом;
  - г. Равной продолжительностью вдоха и выдоха;
11. Что называется осанкой...
- а. Качество позвоночника, обеспечивающее хорошее самочувствие и настроение;
  - б. Пружинные характеристики позвоночника и стоп;

- в. Привычная поза человека и вертикальном состоянии;
  - г. Силуэт человека;
12. Отличительная особенность упражнений в развитии силы заключается в том, что...
- а. Их выполняют медленно;
  - б. В качестве отягощений используется собственный вес тела;
  - в. Они вызывают значительное напряжение мышц;
13. Физическое воспитание представляет собой...
- а. Способ повышения работоспособности и укрепления здоровья;
  - б. Процесс воздействия на развитие индивида;
  - в. Процесс выполнения физических упражнений;
  - г. Обеспечение общего уровня физической подготовленности;
14. Лучшие условия для развития ловкости создаются во время:
- а. Подвижных и спортивных игр;
  - б. Прыжков в высоту;
  - в. Бега с максимальной скоростью;
  - г. Метанию малого мяча;
15. Основными показателями физического развития человека являются :
- а. Антропометрическая характеристика человека;
  - б. Результаты прыжка в длину с места;
  - в. Результаты челночного бега;
  - г. Уровень развития общей выносливости;
16. Субъективный показатель состояния организма:
- а. Глубина и частота дыхания;
  - б. Нарушение аппетита;
  - в. Вес;
  - г. Сила мышц кисти;
  - д. Частота сердечных сокращений (ЧСС);
  - е. Жизненная ёмкость лёгких (ЖЕЛ)
17. Физическая подготовка представляет собой...
- а. Физическое воспитание с ярко выраженным прикладным эффектом;
  - б. Уровень развития, характеризующийся высокой работоспособностью;
  - в. Процесс обучения движениям и воспитания физических качеств;
  - г. Процесс укрепления здоровья и повышение двигательных возможностей;
18. Главным для определения нагрузки при выполнении физических упражнений является:
- а. Напряжение определённых мышечных групп;
  - б. Величина воздействия физических упражнений на организм занимающихся;
  - в. Чувство усталости;
19. Под быстротой как физическим качеством понимают;
- а. Комплекс свойств человека, позволяющих передвигаться с большой скоростью;
  - б. Комплекс физических свойств человека, позволяющих быстро реагировать на сигналы и выполнять движение за кратчайший промежуток времени;
  - в. Способность человека быстро набирать скорость;
20. Чем характеризуется утомление:
- а. Отказом от работы;
  - б. Временным снижением работоспособности организма;
  - в. Повышенной ЧСС;
  - г. Чувство усталости;
21. Выносливость человека не зависит от:
- а. Функциональных возможностей систем энергообеспечения;
  - б. Быстрота двигательной реакции;
  - в. Настойчивость, выдержка, умения терпеть;

22. Какой из приведённых принципов закаливания является наиболее значимым;
- а. Эффективность закаливания зависит от соответствия видов и режимов закаливающих процедур, проводятся ( в домашних условиях, на открытом воздухе, в летний или зимний период и т.п.);
  - б. Эффективность закаливания обеспечивается последовательным и постепенным замещением видов и режимов закаливающих процедур более интенсивными;
  - в. Эффективность закаливания существенно повышается, если с каждой последующей процедурой интенсивно изменять температуру воды или воздуха;
  - г. Эффективность закаливания существенно повышается при регулярном чередовании видов закаливающих процедур;
23. Объективный показатель состояния организма – это:
- а. Ощущение своей работоспособности;
  - б. Длина окружности своей грудной клетки;
  - в. Чувство утомления;
  - г. Нарушение сна;
  - д. Желание заняться физическими упражнениями.
24. Систематическое и грамотно организованные занятия физическими упражнениями укрепляют здоровье, так как:
- а. Поступают питательные вещества к системам организма;
  - б. повышается возможность дыхательной системы;
  - в. Организм легче противостоит простудным и инфекционным заболеваниям;
  - г. Способствуют повышению резервных возможностей организма;
25. Процесс обучения двигательному действию рекомендуется начинать с освоения:
- а. Основ техники;
  - б. Ведущего звена техники;
  - в. Деталей техники;
26. Гибкость активная как двигательное качество, средство её развития:
- а. Растягивание пружинного эспандера;
  - б. Поднятие прямой ноги (с отягощением) вперёд;
  - в. Подъём переворотом на низкой перекладине;
  - г. Наклон вперёд со штангой на плечах;
  - д. Перелезание через гимнастические брёвна;
  - е. Выполнение гимнастического шпагата;
27. Для нормальной деятельности центральной нервной системы, регуляции обмена углеводного и аминокислот необходим...
- а) витамин «А»
  - б) витамин «В1»
  - в) витамин «С»
  - г) витамин «Д»
28. Недостаток, какого витамина .... Ведет к ухудшению зрения и может стимулировать возникновение так называемой «куриной слепоты»?
- а) витамина «А»
  - б) витамин «В1»
  - в) витамин «С»
  - г) витамин «Д»
29. основоположником отечественной системы физического воспитания является:
- а) М.В. Ломоносов;
  - б) К.Д. Ушинский;
  - в) П.Ф. Лесгафт;
  - г) Н.А. Семашко.
30. Под общей физической подготовкой (ОФП) понимают тренировочный процесс, направленный:



- а) на формирование правильной осанки;
- б) на гармоническое развитие человека;
- в) на всестороннее развитие физических качеств;
- г) на достижение высоких спортивных результатов.

31. Гиподинамия – это следствие:

- а) понижения двигательной активности человека;
- б) повышения двигательной активности человека;
- в) нехватки витаминов в организме;
- г) чрезмерного питания.

32. Пульс у взрослого нетренированного человека в состоянии покоя составляет:

- а) 60–90 уд./мин.;
- б) 90–150 уд./мин.;
- в) 150–170 уд./мин.;
- г) 170–200 уд./мин.

33. Упражнения, где сочетаются быстрота и сила, называются:

- а) общеразвивающими;
- б) собственно-силовыми;
- в) скоростно-силовыми;
- г) групповыми.

34. Главная опора человека при движениях

- а) мышцы
- б) внутренние органы
- в) скелет

35. При малоподвижном образе жизни:

- а) повышается работоспособность
- б) замедляется процесс старения
- в) развивается слабость сердечной мышцы

36. Разучивание сложного двигательного действия следует начинать с освоения:

- а) исходного положения;
- б) основ техники;
- в) подводящих упражнений;
- г) подготовительных упражнений.

37. Что означает быть быстрым:

- а) быстро обучать новым движениям
- б) проявлять способность связок быстро растягиваться
- в) совершать действия в минимальный отрезок времени

38. Что включает в себя понятие «физическое развитие человека»?

- а) Показатели силы, быстроты, выносливости;
- б) показатели веса, роста, жизненной емкости легких и других антропометрических данных;
- в) показатели спортивных результатов.

39. Что называется разминкой?

- а) Чередование легких и трудных общеразвивающих упражнений;
- б) чередование беговых и общеразвивающих упражнений;
- в) подготовка организма к предстоящей работе.

40. Чему способствует утренняя гигиеническая гимнастика?

- а) Переходу от пассивного состояния организма к активному;
- б) снижению показателей физического развития;
- в) быстрому утомлению организма, усталости.

### КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ

Оценка	Баллы, %	Количество правильных ответов
5	100-90	40-36
4	89-70	35-28
3	69-50	27-20
2	49 и менее	19 и менее

### КЛЮЧ

ответов по тестовому заданию

Номер теста	Ответ	Номер теста	Ответ
1.	а	21.	б
2.	в	22.	б
3.	в	23.	б
4.	а	24.	г
5.	г	25.	б
6.	в	26.	е
7.	г	27.	б
8.	б	28.	а
9.	а	29.	в
10.	в	30.	в
11.	в	31.	а
12.	в	32.	а
13.	б	33.	в
14.	а	34.	в
15.	а	35.	в
16.	в	36.	в
17.	а	37.	в
18.	б	38.	б
19.	б	39.	в
20.	б	40.	а

*Перечень тестовых заданий текущего контроля к дифференцированному зачету*

*Дайте определение понятиям (компонентов здоровья)*

1. Соматическое (физическое) здоровье –

---

2. Психическое здоровье –

3. Состояние психической сферы человека

4. Сексуальное здоровье –

5. Нравственное здоровье –

6. Валеология –

*Выберите один правильный ответ*

7. Термин «Валеология» для обозначения «Здоровье человека» был предложен:

- 1) И.И.Брежневом
- 2) Н.И.Новиковым
- 3) А.П.Протасовым
- 4) И.В.Лебедевым

8. Правила рационального питания:

- 1) Равновесие между поступающей с пищей энергией и ее расходом во время жизнедеятельности.
- 2) В суточный рацион должны входить пищевые вещества в сбалансированном виде (белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные соли)
- 3) Соблюдение режима питания (в определенное время и определенное количество пищи)
- 4) Организация двигательной активности через 30 минут после приема пищи

Задание 6

9. Основными источниками белков являются:

- 1) Мясные продукты
- 2) Рыбные продукты
- 3) Молочные продукты
- 4) Сахар

Задание 7

10. Основными источниками углеводов являются:

- 1) Мясные продукты
- 2) Рыбные продукты
- 3) Фрукты
- 4) Сахар
- 5) Мед
- 6) Сахаристые вещества

11. Верны ли утверждения:

- А) Витамин А обеспечивает рост и влияет на развитие зрения  
В) Витамин Д регулирует обмен углеводов и аминокислот

Подберите правильный ответ

А – да, В – нет

А – да, В – да

А – нет, В – нет

А – нет, В – да

12. Основными источниками минеральных веществ являются:

- 1) Мясные продукты
- 2) Рыбные продукты
- 3) Хлебные изделия
- 4) Овощи
- 5) Фрукты
- 6) Сахаристые вещества

13. Основные составляющие нездорового образа жизни включают в себя:

- 1) Неудовлетворенность жизненной ситуацией
- 2) Гиподинамия
- 3) Злоупотребление алкоголем
- 4) Злоупотребление курением
- 5) Наркотики
- 6) Культура сексуального поведения
- 7) Культура межличностного общения

14. К полезным привычкам относятся:

- 1) Выполнение гигиенических процедур
- 2) Соблюдение режима дня

- 3) Подготовка рабочего места и приведение его в порядок после окончания работы
- 4) Наркотики
- 5) Громко разговаривать, не обращая внимания на окружающих
- 6) Злоупотребление алкоголем
- 7) Злоупотребление курением

15. Верны ли утверждения:

А) Систематическая двигательная активность приводит к образованию в мозге человека гормона «радости»

В) Физические упражнения предупреждают и снимают наркотическую активность.

Подберите правильный ответ

- 1) А – да, В – нет
- 2) А – да, В – да
- 3) А – нет, В – нет
- 4) А – нет, В – да

16. Самоконтроль – система наблюдений занимающегося за \_\_\_\_\_ своего здоровья, физическим развитием, функциональным состоянием, физической подготовленностью, переносимостью физических нагрузок, влиянием на организм занятий физическими упражнениями и спортом

17. Верны ли утверждения:

А) Субъективные показатели самоконтроля: самочувствие, настроение, сон, аппетит, болевые ощущения, частота сердечных сокращений

В) К объективным показателям самоконтроля относятся данные физического развития, функционального состояния и физической подготовленности, которые можно измерить и выразить количественно

Подберите правильный ответ

- 1) А – да, В – нет
- 2) А – да, В – да
- 3) А – нет, В – нет
- 4) А – нет, В – да

18. Физическое развитие – процесс становления, формирования и последующего изменения на протяжении жизни индивидуума морфо - функциональных свойств \_\_\_\_\_ и основанных на них физических качеств и способностей

Организма

19. При массовых обследованиях и проведении самоконтроля физического развития измеряются:

- 1) Длина тела (рост) стоя и сидя
- 2) Масса тела (вес)
- 3) Окружность грудной клетки
- 4) Жизненная емкость легких
- 5) Сила кисти сильнейшей руки
- 6) Слух
- 7) Зрение

20. Критерий физического развития – сравнительная \_\_\_\_\_ физического развития индивида с помощью величин, зафиксированных близких по возрасту, полу, социальному составу людей

Оценка

21. «Нормальным» весоростовым показателем Кетли (масса тела в граммах делится на рост в сантиметрах) для мужчин является:

- 1) 250 – 300

- 2) 350 – 430
- 3) 431 – 450
- 4) более 450

22. «Нормальным» весоростовым показателем Кетли (масса тела в граммах делится на рост в сантиметрах) для женщин является:

- 1) 250 – 300
- 2) 340 – 420
- 3) 421 – 440
- 4) более 440

23. Частота сердечных сокращение (ЧСС) у начинающих физкультурников (18 лет) в норме составляет:

- 1) 59 уд/мин
- 2) 66 уд/мин
- 3) 64 уд/мин
- 4) 54 уд/мин

24. Перечислите действия при проведении пробы Сердкина (проба с задержкой дыхания):

- 1) После 5 – минутного отдыха сидя определяется время задержки дыхания на входе в положении сидя (первая фаза)
- 2) Во второй фазе выполняется 20 приседаний за 30 секунд и повторяется задержка дыхания на вдохе стоя
- 3) В третьей фазе после отдыха стоя в течение одной минуты определяется время задержки дыхания на вдохе сидя (повторяется первая фаза)

25. Заполните левый столбец таблицы, поставьте значения результатов пробы Сердкина (проба с задержкой дыхания в секундах) для различных категорий людей в третьей фазе:

- 1) 60 и более – здоровые, тренированные люди
- 2) 35 – 55 – здоровые, нетренированные люди
- 3) 24 и менее – лица с скрытой недостаточностью кровообращения

*Критерии оценивания практической подготовки*

При оценивании двигательных качеств принимаются во внимание физические возможности и антропометрические данные обучающегося.

Контрольное упражнение, единицы измерения	Оценка	Юноши	Девушки
Бег 30 м, с	5	4,4/4,4/4,3	4,8/4,8/4,8
	4	4,8/4,9/5,0	5,5/5,7/5,9
	3	5,4/5,3/5,2	6,2/6,2/6,1
Бег 60 м, с	5	8,4/8,0/-	9,6/9,6/-
	4	9,0/9,0/-	10,4/10,4/-
	3	9,8/9,8/-	11,0/11,0/-
Бег 100 м, с	5	14,0/13,5/13,5	16,5/16,5/16,5
	4	14,5/14,0/14,0	17,5/17,5/17,5
	3	15,5/15,0/15,0	18,5/18,5/18,5
Прыжок в длину с места, см	5	240/240/240	190/190/190
	4	220/220/220	165/165/175
	3	190/190/190	145/145/160
Прыжок в длину с разбега, см	5	440/460/460	360/360/360
	4	400/420/420	320/320/320
	3	360/380/380	280/280/280
Метание гранаты, м	5	32/38/38	23/23/23

(700 Г – юн. 500 Г – дев.	4	28/32/32	18/18/18
	3	24/26/26	12/12/12
Бег 3000 м (юн.), мин 2000 м (дев), мин	5	14,00/14,00/12,30	10,30/11.00/11,00
	4	15.00/15.00/14,00	11,30/13,00/13,00
	3	16,00/16,00/бвр	12.30/бвр/бвр
Прямые подачи 10 верхних (юн.); 10 нижних (дев.)	5	9/9/9	8/6-8/6-8
	4	8/8/8	6/6/6
	3	6/6/6	5/5/5
6 передач на точность через сетку	5	6/6/6	5-6/5-6/5-6
	4	5/5/5	3/3/3
	3	3/3/3	2/2/2
Прием передачи мяча двумя руками сверху	5	10/12/14	8/10/12
	4	8/10/12	6/8/10
	3	6/8/10	4/6/8
10 штрафных бросков	5	5-6/5-6/5-6	4-5/4-5/4-5
	4	3/3/3	2/2/2
	3	2/2/2	1/1/1
10 бросков (2х5) с дистанции 4,5 м	5	5-6/5-6/5-6	4-5/4-5/4-5
	4	3/3/3	2/2/2
	3	1/1/1	1/1/1
Два шага с ведения из 10 попыток	5	5-6/5-6/5-6	4-5/4-5/4-5
	4	3/3/3	2/2/2
	3	2/2/2	1/1/1
5 ударов на точность с расстояния 16,5 м после ведения	5	4-5/4-5/4-5	3-5/3-5/3-5
	4	3/3/3	2/2/2
	3	2/2/2	3/3/3
5 остановок мяча	5	4-5/4-5/4-5	3-5/3-5/3-5
	4	3/3/3	2/2/2
	3	2/2/2	3/3/3
Подтягивание (юн.), Сгибание рук в упоре лежа (дев.)	5	12/13/13	16/16/16
	4	10/10/11	10/10/10
	3	8/8/8	9/9/9
Рывок гири 16 кг (юн.)	5	35/35/35	-
	4	25/25/25	-
	3	15/15/15	-
Поднимание туловища из положения лежа за 1 мин	5	50/50/50	40/40/40
	4	40/40/40	30/30/30
	3	30/30/30	20/20/20
Наклон вперед из положения стоя	5	13/13/15	16/16/20
	4	8/8/9	9/9/12
	3	6/6/4	7/7/7

## **2.2. Оценочные средства для итогового контроля (промежуточной аттестации)**

### *Перечень вопросов к зачету*

1. Физическая культура и спорт как социальный феномен современного общества.
2. Средства физической культуры.
3. Основные составляющие физической культуры.
4. Социальные функции физической культуры.
5. Структура физической культуры личности.
6. Методы формирования физической культуры личности.
7. Физическая культура в структуре профессионального образования.
8. Организационно-правовые основы физической культуры и спорта студенческой молодежи России.
9. Общая психофизическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студента.
10. Общие закономерности и динамика работоспособности студентов в учебном году и основные факторы, ее определяющие.
11. Признаки и критерии нервно-эмоционального и психофизического утомления.
12. Регулирование работоспособности, профилактики утомления студентов.
13. Использование «малых форм» физической культуры в режиме учебного труда студентов.
14. Организм человека как единая саморазвивающаяся биологическая система.
15. Двигательная активность и её влияние на адаптационные возможности организма человека к умственным и физическим нагрузкам.
16. Средства физической культуры, обеспечивающие устойчивость к физической и умственной нагрузке.
17. Спортивная подготовка студентов в образовательном процессе «Массовый спорт и спорт высших достижений» их цели и задачи.
18. Основы здорового образа жизни студента. Роль физической культуры в обеспечении здоровья.
19. Характеристика интенсивности физических нагрузок для студентов.
20. Производственная физическая культура в рабочее время.

### *Перечень вопросов к дифференцированному зачету*

1. Назовите вид подготовки, который обеспечивает наибольший эффект, нацеленный на оздоровление. Почему?
2. Назовите вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект для развития гибкости. Почему?
4. Назовите основные физические качества человека.
5. Назовите вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект для развития координационных способностей. Почему?
6. Здоровый образ жизни – это способ жизнедеятельности, направленный на что?
7. Чем обусловлена величина нагрузки физических упражнений?
8. Охарактеризуйте правильное дыхание.
9. Соблюдение режима дня способствует укреплению здоровья. Почему?
10. Виды фолов.
11. Что такое финт?
12. Назовите вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект для развития силы. Почему?
13. Назовите вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект для развития скоростных способностей. Почему?
14. Назовите элементы здорового образа жизни.
15. Что понимается под закаливанием.
16. Профилактика нарушений осанки осуществляется с помощью...?

17. Назовите последовательность упражнений предпочтительную для физкультурной минутки или паузы.
18. Сколько человек играют в баскетбол? В футбол? В волейбол?
19. Расскажите правила любой спортивной игры.
20. На совершенствование чего ориентирована Физическая культура?
21. Что такой ЛФК? Её задачи, средства и формы.
22. Основные принципы методики ЛФК при заболеваниях органов дыхания.
23. Краткая характеристика основных заболеваний сердца и сосудов. Недостаточность кровообращения, ее стадии, виды.
24. Плоскостопие, классификация, диагностика.
25. Классификация переломов костей, диагностика и современные методы лечения.
26. Характеристика заболеваний суставов воспалительного и дегенеративного характера. Заболевания суставов и околоуставных тканей у спортсменов. Методика ЛФК при артритах и артрозах.
27. Остеохондроз позвоночника. Клинические проявления, методика ЛФК в различные периоды заболевания.
28. Физические и психические качества. Методы развития выносливости.
29. Спортивная подготовка и ее разделы: психическая, физическая, техническая, тактическая. Гибкость, методы ее развития.
30. Этапы обучения движениям. Умения и навыки. Характеристика отдельных частей учебно-тренировочного занятия. Общая и моторная плотность занятия.

### **Критерии оценки**

Критериями оценки качества усвоения *знаний теоретического раздела* являются: полнота, точность и осознанность полученных знаний, что выражается в объеме, логичности, аргументированности устных и письменных ответов обучающихся, отсутствии или наличии ошибок, их характере и количестве.

В соответствии с этим:

«отлично»: полномасштабное, безошибочное, логичное и аргументированное изложение;

«хорошо»: достаточно полное, преимущественно логичное и аргументированное изложение

при наличии 1–2 мелких неточностей или незначительных ошибок, способность ответить на вопросы, требующие понимания изученного материала;

«удовлетворительно»: недостаточно логичное и аргументированное изложение лишь основного учебного материала с помощью наводящих вопросов, при наличии 3–4 мелких неточностей или незначительных ошибок, либо 1–2 существенных ошибок;

«неудовлетворительно»: отсутствие в ответе достаточного знания и понимания изучаемого материала, наличие 1–2 грубых или 3 и более существенных ошибок, неспособность ответить на наводящие вопросы.



