

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ  
ЧЕЧЕНСКОЙ РЕСПУБЛИКИ**

**Частное профессиональное образовательное учреждение  
«Наурский социально-экономический колледж»**

УТВЕРЖДАЮ

Директор ЧПОУ «НСЭК»

Х.С. Хачукаев

Приказ № 1а от 26.01 2022г.



**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**  
по учебной дисциплине  
**ОД.07 Физическая культура**

09.01.03 «Мастер по обработке цифровой информации»

---

*код и наименование профессии*

ст. Наурская

2022г.

Фонд оценочных средств рассмотрен и одобрен предметной (цикловой) комиссией

Председатель предметной (цикловой) комиссии

М.У. М.У.Магомадов

Протокол № 1

от «14» 02 2022 г.

Фонд оценочных средств разработан на основе Федерального государственного образовательного стандарта по профессии среднего профессионального образования 09.01.03 Мастер по обработке цифровой информации

Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 2 августа 2013 г.

№ 854 «Об утверждении Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по профессии 09.01.03 Мастер по обработке цифровой информации с изменениями и дополнениями от 9 апреля 2015 г.

(Зарегистрировано в Минюсте России 20.08.2013 № 29569)

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УР ЧПОУ «НСЭК»

А.С. А.С.Муртазалиева  
«14» 02 2022 г.

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО ДИСЦИПЛИНЕ  
ОД.07 Физическая культура  
ПО ПРОФЕССИИ 09.01.03 «Мастер по обработке цифровой информации».

Разработчик: преподаватель ЧПОУ «НСЭК» - Алиев Р.Р.

## **Содержание**

1. Паспорт комплекта контрольно-оценочных средств
2. Результаты освоения дисциплины, подлежащие проверке
3. Распределение оценивания результатов обучения по видам контроля. Текущий контроль и промежуточная аттестация
4. Распределение типов контрольных заданий по элементам знаний и умений
5. Структура контрольного задания
  - 5.1. Типовые задания для оценки освоения учебной дисциплины (текущий контроль)
  - 5.2. Типовые задания для оценки знаний и умений (итоговый контроль)
6. Критерии оценки образовательных достижений
7. Перечень материалов, оборудования и информационных источников, используемых в аттестации
8. Приложения

## 1. Паспорт комплекта контрольно-оценочных средств

Контрольно-оценочные средства (КОС) предназначены для контроля и оценки образовательных достижений обучающихся, освоивших основную профессиональную образовательную программу учебной дисциплины физическая культура по специальностям и профессиям СПО

КОС включают контрольные материалы для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации в форме: зачет, дифференцированный зачет.

КОС разработаны на основании:

– Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности СПО;

В результате освоения учебной дисциплины «Физическая культура» обучающийся должен обладать предусмотренными ФГОС по специальностям и профессиям СПО следующими **общими компетенциями:**

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **уметь:**

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **знать/понимать:**

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

З 2 – основы здорового образа жизни.

## 2. Результаты освоения дисциплины, подлежащие проверке

Таблица 1

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Основные показатели оценки результатов	Форма контроля и оценивания
<p>У 1- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</p> <p>ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.</p> <p>ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.</p> <p>ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.</p>	<p>Соблюдение правил техники безопасности при занятиях физкультурно-оздоровительной деятельностью;</p> <p>знание, понимание и демонстрация техники выполнения физических упражнений и технических приемов, изучаемых видов спорта; применение теоретических знаний для выполнения методико-практической деятельности обучающегося; выполнение практических заданий, контрольных упражнений и тестов.</p> <p>Умение взаимодействовать с партнерами; умение критически оценивать собственные достижения и стремиться улучшить их; овладение навыками ЗОЖ.</p>	<p>Фронтальный опрос, тестовые задания, педагогическое наблюдение, выполнение практических заданий, контрольных тестов и упражнений</p> <p>Оценка теоретической подготовленности, методико-практической деятельности, физической подготовленности по результатам выполнения контрольных упражнений и тестов.</p>
<p>3. 1. О роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека</p>	<p>Знание социальных функций физической культуры и спорта в современном обществе; умение сознательно организовывать свою познавательную деятельность.</p>	<p>Практические задания по работе с информацией. Фронтальный и индивидуальный опрос.</p>
<p>3. 2. Основы здорового образа жизни.</p>	<p>Знание основ здорового образа жизни;</p> <p>умение правильно извлекать и применять нужную</p>	<p>Тестовые задания, выполнение и</p>

	информацию.	защита продукта творческой деятельности (реферата, презентации проекта) по данной теме.
--	-------------	---

**3. Распределение оценивания результатов обучения по видам контроля.  
Текущий контроль и промежуточная аттестация**

Таблица 2

Наименование элемента умений и знаний	Виды аттестации	
	Текущий контроль	Промежуточная аттестация
У 1- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Фронтальный опрос, тестовые задания, выполнение практических заданий, контрольных тестов и упражнений	Зачет, дифференцированный зачет.
З 1. О роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека	Фронтальный и индивидуальный опрос, тестовые задания	Зачет, дифференцированный зачет.
З. 2. Основы здорового образа жизни.	Выполнение и защита обучающимися продукта творческой деятельности (реферата, презентации, проекта) по данной теме. Фронтальный и индивидуальный опрос, тестовые задания.	Зачет, дифференцированный зачет.

#### 4. Распределение типов контрольных заданий по элементам знаний и умений

Таблица 3

Содержание учебного материала по программе УД	Тип контрольного задания		
	У 1	З 1	З 2
Раздел 1. Научно-методические основы формирования физической культуры личности			
Тема 1.1. Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни.		ФО ТЗ	ТР, ТЗ
Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности			
Тема 2.1. Легкая атлетика	ПЗ, ПН, КУ,КТ	ФО	ФО
Тема 2.2 Кроссовая подготовка	ПЗ, ПН, КУ,КТ	ФО	ФО
Тема 2.3 Спортивные игры	ПЗ, ПН, КУ,КТ	ФО	ФО
Тема 2.4 Атлетическая гимнастика	ПЗ, ПН	ФО	ФО
Раздел 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)			
Тема 3.1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов	ФО, ПЗ, ПН,КУ,КТ	ФО	ФО, ТЗ
Тема 3.2 Военно-прикладная физическая подготовка	ПЗ, ПН, КУ		ФО



ТЗ – тестовое задание  
ПЗ – практическое задание  
ФО – фронтальный опрос  
КТ – контрольный тест  
ПН – педагогическое наблюдение  
КУ – контрольное упражнение  
ТР – творческая работа

## ТЕСТЫ для итоговой аттестации по физической культуре

Предлагаемые тестовые задания содержат правильные и неправильные ответы.

**Оценки выставляются по следующим критериям:**

- «5» (отлично) – 30 и более правильных ответов;
- «4» (хорошо) – 23- 28 правильных ответов;
- «3» (удовлетворительно) – не менее 17 правильных ответов.

### Тема №1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов

1. Первые Олимпийские игры были проведены:

- А) 1034 г. в США; Б) 776 г. до н.э. в Греции; В) 896 г. до н.э. в Риме; Г) 1428 г. в Праге.

2. Первые Олимпийские игры современности были проведены:

- А) 1896 в Греции Б) 1734 в Риме В) 1928 в Москве Г) 1900 в Китае

3. Московская Олимпиада была проведена:

- А) 1956 г. Б) 1938 г. В) 1972 г. Г) 1980 г.

4. Дайте определение физической культуры:

- А) Физическая культура удовлетворяет биологические потребности;
- Б) Физическая культура – средство отдыха;
- В) Физическая культура – специфический процесс и результат человеческой деятельности, средство и способ физического совершенствования личности;
- Г) Физическая культура – средство физической подготовки.

5. Недостаток двигательной активности людей называется:

- А) Гипертонией Б) Гипердинамией В) Гиподинамией Г) Гипотонией

6. Недельной нормой двигательной активности студентов являются занятия физическими упражнениями в объеме:

- А) 4-6 ч. Б) 5-7 ч. В) 16 ч. Г) 10-12 ч.

7. Процесс психофизической подготовки к будущей профессиональной деятельности называется:

- А) профессиональная подготовка;
- Б) профессионально-прикладная подготовка;
- В) профессионально-прикладная физическая подготовка; Г) спортивно – техническая подготовка.

8. Понятие, отражающее прикладную направленность физического воспитания:

- А) физическое воспитание; Б) физическое состояние;
- В) физическая подготовка; Г) физическая нагрузка.

## Тема № 2. Социально – биологические основы физической культуры

1. Костная система человека состоит:  
А) из 150 костей; Б) из 80 костей; В) из 200 костей; Г) из 250 костей
2. Кости соединяются с помощью:  
А) мышц; Б) суставов; В) сухожилий; Г) жгутиков.
3. Мышечная система включает около:  
А) 400 мышц; Б) 600; В) 500; Г) 300.
4. Основным источником энергии для мышечного волокна являются:  
А) жиры; Б) углеводы; В) белки; Г) все вместе.
5. Сердечно-сосудистая система состоит:  
А) из мышц; Б) из сердца и кровеносных сосудов; В) костей; Г) крови и лимфы.
6. Общее количество крови у взрослого человека:  
А) 3-4 литра; Б) 4-5 литров; В) 2-3 литра; Г) 1-2 литра.
7. Частота сердечных сокращений у взрослого в покое составляет в среднем:  
А) 70 ударов; Б) 60 ударов; В) 40 ударов; Г) 80 ударов.
8. Артериальное давление измеряется:  
А) в килограммах; Б) сантиметрах; В) миллиметрах ртутного столба; Г) сантиметрах кубических.
9. Жизненная емкость легких – это:  
А) количество воздуха, которое может вдохнуть человек;  
Б) количество воздуха, которое может выдохнуть человек после максимально глубокого вдоха;  
В) объем вдоха и выдоха;  
Г) разница между вдохом и выдохом.
10. Специализированный отдел центральной нервной системы, регулируемый корой больших полушарий – это:  
А) головной мозг; Б) спинной мозг; В) вегетативная нервная система; Г) мозжечок.

## Тема № 3. Основы здорового образа жизни студента. Роль физической культуры в обеспечении здоровья.

1. Понятие «здоровье» можно классифицировать следующим образом:  
А) здоровье – это отсутствие болезней;  
Б) «здоровье» и «норма» - понятия тождественные;  
В) здоровье – состояние человека, отражающее его полное физическое, психическое и социальное благополучие и обеспечивающее полноценное выполнение трудовых, социальных и биологических функций;  
Г) отсутствие вредных привычек у человека.
2. Одним из важнейших условий качества рабочей силы является:  
А) уровень физической подготовленности; Б) уровень здоровья и физического развития;  
В) уровень теоретических знаний; Г) все вместе.

3. Важнейшие компоненты неупорядоченности и хаотичности в организации жизнедеятельности студентов – это:

- А) несвоевременный прием пищи; Б) систематическое недосыпание;
- В) малое пребывание на свежем воздухе; Г) курение; Д) все вместе.

4. Основными элементами здорового образа жизни студентов выступают:

- А) закаливающие процедуры; Б) соблюдение режима труда и отдыха, питания и сна;
- В) отказ от вредных привычек; Г) организация целесообразного режима двигательной активности;
- Д) все вместе.

5. Среди факторов риска для здоровья ставится на первое место:

- А) перегруженность учебно-профессиональными и домашними обязанностями;
- Б) конфликты с окружающими; В) злоупотребление алкоголем; Г) все вместе.

6. Обычной нормой ночного сна студента считается

- А) 7 - 8 часов; Б) 5-6 часов; В) 3- 4 часа; Г) 10-12 часов.

7. Главное правило полноценного питания не менее

- А) одного раза в день; Б) 2 - 3 раза в день; В) 3-4 раза в день; Г) 4-5 раз в день.

8. Оптимальным двигательным режимом для студентов является

такой, при котором мужчины уделяют занятиям физической культурой

- А) 3 - 4 часа в неделю; Б) 8 - 12 часов в неделю;
- В) 14 - 16 часов в неделю; Г) 16 -18 часов в неделю.

9. Эффективное средство восстановления работоспособности -это:

- А) массаж, контрастный душ; Б) гигиена одежды и обуви;
- В) уход за полостью рта и зубами; Г) здоровый образ жизни.

10. Личная гигиена включает:

- А) соблюдение распорядка дня; Б) уход за телом;
- В) использование одежды и обуви, не оказывающей вредного воздействия на организм; Г) все перечисленное.

#### **Тема № 4. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности.**

##### **Средства физической культуры в регулировании работоспособности**

1. Учебное время студентов в среднем составляет:

- А) 40 - 44 часа в неделю; Б) 52 - 58 часов в неделю;
- В) 60 - 64 часа в неделю; Г) 70-72 часа в неделю.

2. В процессе умственного труда основная нагрузка приходится:

- А) на вегетативную нервную систему; Б) на дыхательную систему;
- В) на ЦНС, ее высший отдел - головной мозг; Г) на подкорку головного мозга.

3. Работоспособность - это способность человека выполнять:

- А) конкретную деятельность в рамках заданных временных лимитов и параметров эффективности;
- Б) специальные умения, навыки, определенные психические, физиологические и физические особенности;
- В) ответственно, добросовестно выполнять работу, необходимую в конкретной деятельности;
- Г) быстро, качественно, целеустремленно выполнять заданную работу.

4. Наиболее работоспособны студенты, отнесенные:

- А) к «утреннему» типу - «жаворонки»; Б) «вечернему» типу - «совы»;
- В) промежуточному типу между «жаворонками» и «совами»; Г) к добросовестным и исполнительным.

5. Динамика умственной работоспособности студентов в недельном учебном цикле имеет периоды:
- А) вработывания, устойчивой работоспособности и период ее снижения;
  - Б) «конечного порыва», нервно-эмоционального напряжения;
  - В) эмоционального переживания;
  - Г) нервного расстройства.
6. Основой организации отдыха при умственной деятельности является принцип:
- А) активного отдыха; Б) пассивного отдыха;
  - В) психоэмоциональной разгрузки; Г) аутотренинг.
7. Эффект занятий физическими упражнениями можно повысить, если будет:
- А) произвольный режим жизнедеятельности, где отсутствует элемент физической активности;
  - Б) нормализованная двигательная активность;
  - В) четкая организация сна, питания, пребывания на свежем воздухе, учебного труда и двигательная активность;
  - Г) все перечисленное.
8. Основной фактор утомления студентов - это:
- А) сама учебная деятельность; Б) полное отсутствие интереса, апатия;
  - В) отсутствие реакции на новые раздражители; Г) снижение ЧСС.

### **Тема № 5. Общая физическая, специальная и спортивная подготовка в системе физического воспитания**

1. Скоростно-силовые упражнения, упражнения на выносливость и силу мышечных групп характеризуют:
- А) физическую подготовленность студента; Б) физиологическую подготовленность студента;
  - В) психическую подготовленность студента; Г) психо-физиологическую подготовленность студента.
2. К средствам физического воспитания относятся:
- А) физические упражнения; Б) двигательные действия;
  - В) трудовые действия; Г) все перечисленное.
3. Игровой, соревновательный методы относятся:
- А) к методу спортивного воспитания; Б) методу физического воспитания;
  - В) методу психического воспитания; Г) методу физического развития.
4. Проставьте этапы обучения движениям в определенной последовательности:
- А) формирование двигательного умения, углублённое детализированное разучивание;
  - Б) формирование двигательного навыка, достижение двигательного мастерства;
  - В) ознакомление, первоначальное разучивание движения.
  - Г) нет правильного ответа.
5. Общая физическая подготовка (ОФП) - это:
- А) процесс нормальной жизнедеятельности человека; Б) процесс совершенствования двигательных физических качеств;
  - В) процесс овладения умением расслабляться; Г) процесс оздоровления физической патологией.
6. Спорт высших достижений и массовый спорт относятся:
- А) к спортивной подготовке; Б) физической подготовке;
  - В) профессионально-прикладной физической подготовке; Г) к профессиональной подготовке.
7. Уменьшение напряжения мышечных волокон, составляющих мышцу - это:
- А) закрепощение мышц; Б) расслабление мышц;
  - В) увеличение массы мышц; Г) сокращение мышечных волокон.

## **Тема № 6. Основные методики самостоятельных занятий физическими упражнениями**

1. Гигиеническая гимнастика включается в распорядок дня:  
А) в обеденное время; Б) утренние часы;  
В) в конце рабочего дня; Г) в свободное время.
2. Гигиеническое, оздоровительное, общеподготовительное, спортивное, профессионально-прикладное и лечебное направления - это формы использования:  
А) самостоятельных занятий; Б) дополнительных занятий;  
В) учебных занятий; Г) отработки пропущенных занятий.
3. Наиболее распространенные средства самостоятельных занятий - это:  
А) бокс; Б) ходьба и бег; В) спортивная гимнастика; Г) единоборства.
4. При планировании и проведении самостоятельных занятий надо учитывать, что в период подготовки и сдачи зачетов и экзаменов интенсивность и объем физических нагрузок следует:  
А) повышать; Б) снижать; В) оставить на старом уровне; Г) прекратить.
5. Самоконтроль и учет при проведении самостоятельных занятий могут быть представлены в виде количественных показателей:  
А) частота сердечных сокращений; Б) результаты выполнения тестов;  
В) тренировочные нагрузки; Г) все вместе.
6. Минимальная интенсивность по ЧСС, которая дает тренировочный эффект для лиц от 17 до 25 лет:  
А) 124 удара в минуту; Б) 134 удара в минуту; В) 118 ударов в минуту; Г) 138 ударов в минуту.
7. Суточная потребность "человека в воде составляет:  
А) 5 литров; Б) 3 литра; В) 2,5 литра; Г) 4 литра.
8. К средствам восстановления организма после физического и умственного утомления относятся:  
А) паровая и суховоздушная бани; Б) солнечные ванны;  
В) смена нательного белья; Г) дискотека.

## **Тема № 7. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений**

1. Спорт - это:  
А) обобщенное понятие, обозначающее один из компонентов физической культуры;  
Б) занятия, направленные на личное совершенствование безотносительно к достижениям других занимающихся;  
В) физическая культура в ее оздоровительном, рекреационном аспектах;  
Г) высокий спортивный результат.
2. Структура спортивной классификации предусматривает:  
А) присвоение спортивных разрядов и званий; Б) занять определенное место на соревнованиях;  
В) добиться определенного количества побед; Г) участие в соревнованиях российского масштаба.
3. Спортивные разряды присваиваются:  
А) региональными спортивными организациями на местах; Б) федерациями по видам спорта;  
В) преподавателем физического воспитания; Г) заведующим кафедрой физической культуры.
4. Обязательным тестом по ОФП студентов является:  
А) бег на 100 м; Б) прыжки в длину с места;  
В) приседание на одной ноге; Г) плавание.
5. Внутри техникумовские соревнования по видам спорта - это:  
А) российские студенческие Игры; Б) спартакиада техникума;  
В) районные соревнования; Г) чемпионат вузов города.
6. К нетрадиционной системе физических упражнений относятся виды спорта:  
А) легкая атлетика; Б) баскетбол; В) аэробика; Г) волейбол.
7. Вид спорта, преимущественно развивающий выносливость, - это:  
А) лыжные гонки; Б) акробатика; В) пауэрлифтинг; Г) дартс.

8. Вид спорта, преимущественно развивающий быстроту, - это  
А) гиревой спорт; Б) баскетбол; В) шахматы; Г) керлинг.
9. Вид спорта, преимущественно развивающий ловкость, - это  
А) легкая атлетика; Б) плавание; В) фигурное катание; Г) бобслей.
10. Уровень максимального потребления кислорода выше у спортсменов, занимающихся:  
А) настольным теннисом; Б) хоккеем; В) волейболом; Г) городошным спортом.

### **Тема № 8. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений**

1. Продолжительные и регулярные занятия спортом или физическими упражнениями влияют:  
А) на состояние психики человека; Б) физическое развитие;  
В) все вместе; Г) нет правильного ответа.
2. Специальные информативные тесты педагогического, психологического и медико-биологического контроля определяют:  
А) успешность и своевременность прохождения каждого из этапов спортивного пути;  
Б) морфологические особенности организма;  
В) тренировочные занятия и их части;  
Г) уровень физической подготовленности.
3. В игровых видах спорта, борьбе, боксе, гимнастике, показатели модельных характеристик спортсменов:  
А) совпадают; Б) различаются; В) соответствуют возрасту; Г) нет правильного ответа.
4. Перспективное планирование спортивной подготовки студента заключается в необходимости:  
А) вовремя отдохнуть; Б) обеспечить непрерывность тренировочного процесса;  
В) получить зачет по предмету «Физическая культура»; Г) нет правильного ответа.
5. Физическую подготовленность можно условно подразделить:  
А) на общую подготовленность; Б) вспомогательную подготовленность;  
В) универсальную подготовленность; Г) специальную подготовленность.
6. Контроль за состоянием различных сторон подготовленности спортсменов может быть:  
А) этапным; Б) физическим; В) тактическим; Г) техническим.

### **Тема № 9. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом**

1. Основными признаками физического развития являются:  
А) антропометрические показатели; Б) социальные особенности человека;  
В) особенности интенсивности работы; Г) нет правильного ответа.
2. Основные виды диагностики – это:  
А) врачебно – педагогический контроль Б) математический контроль;  
В) систематический контроль; Г) статистический контроль.
3. Комплексное медицинское обследование физического развития и функциональной подготовленности занимающихся физической культурой и спортом - это:  
А) таможенный контроль; Б) врачебный контроль;  
В) самоконтроль; Г) педагогический контроль.
4. Метод определения силы мышц кисти называется:  
А) становая динамометрия; Б) кистевая динамометрия;  
В) мышечная динамометрия; Г) анамнез.
5. Регулярные наблюдения за состоянием своего здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью и их изменения под влиянием регулярных занятий упражнениями и спортом называются:  
А) самонаблюдение; Б) самоконтроль;

В) самочувствие; Г) все вышеперечисленное.

6. В состоянии покоя пульс можно подсчитывать:

А) за минуту; Б) 45 секунд; В) 20 секунд; Г) 10 сек.

7. Предельной физической нагрузке соответствует частота сердечных сокращений:

А) 100-130 ударов в минуту; Б) 130-150 ударов в минуту;

В) 170-200 ударов в минуту; Г) 250-300 ударов в минуту.

### **Тема № 10. Профессионально – прикладная физическая подготовка студентов**

1. Актуальность профессионально-прикладной физической подготовки

(ППФП) студентов состоит:

А) в успешной подготовке к профессиональной деятельности;

Б) подготовке к достижению высоких спортивных результатов;

В) развитию умений, знаний и навыков;

Г) все вышеперечисленное.

2. Личная необходимость подготовки человека к труду заключается в том, чтобы:

А) увеличить диапазон функциональных возможностей организма человека;

Б) расширить арсенал двигательной координации;

В) обеспечить эффективную адаптацию организма к различным факторам трудовой деятельности;

Г) все вышеперечисленное.

3. Целью ППФП является:

А) повышение устойчивости организма к внешним воздействиям условий труда;

Б) содействие формированию физической культуры личности;

В) достижение психофизической готовности человека к успешной профессиональной деятельности;

Г) все вышеперечисленное.

4. Основой, фундаментом ППФП студентов любой специальности являются:

А) занятия легкой атлетикой; Б) занятия лыжной подготовкой;

В) общая физическая подготовка; Г) специальная физическая подготовка.

5. Основными факторами, определяющими конкретное содержание ППФП, являются:

А) индивидуальные (в том числе половые и возрастные) особенности будущих специалистов;

Б) географические черты региона, в который направляются выпускники;

В) условия и характер труда специалистов;

Г) социальные условия труда

6. Подбор средств ППФП осуществляется по принципу:

А) применения вида спорта, который в наибольшей степени развивает общую выносливость;

Б) применения целостного вида спорта, содержащего в себе навыки различных способов передвижения (гребля, велоспорт, мотоспорт);

В) адекватности их психофизиологического воздействия с теми физическими, психическими и специальными качествами, которые предъявляются профессией;

Г) все вышеперечисленное.

7. Укажите среди перечисленных средств развития силы упражнения с весом собственного тела:

А) упражнения со штангой; Б) упражнения с резиной;

В) сгибание и разгибание рук в упоре лежа; Г) нет правильного ответа.

8. Вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект развития гибкости — это:

А) акробатика; Б) тяжелая атлетика; В) гребля; Г) баскетбол.

9. Вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект при развитии скоростных способностей, - это:

А) борьба; Б) бег на короткие дистанции; В) конный спорт; Г) плавание.

10. Прикладная сторона физического воспитания отражена в принципе:

А) связи физического воспитания с трудовой и оборонной практикой; Б) всестороннего развития личности;

В) оздоровительной направленности; Г) здорового образа жизни.

## Тема № 11. Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста

1. Производственной физической культурой называется:

- А) система методически обоснованных физических упражнений; Б) пассивный отдых в рабочее время;
- В) подготовка к трудовой деятельности; Г) активный отдых в рабочее время.

2. Основа производственной физической культуры - это:

- А) умственная и нервно-эмоциональная напряженность труда; Б) теория активного отдыха;
- В) полное состояние покоя; Г) пассивный отдых.

3. Производственная физическая культура проявляется в форме:

- А) оптимальных методов и средств производственной физической культуры;
- Б) рабочего утомления в течение рабочего времени;
- В) производственной гимнастики, оздоровительно-восстановительных процедур занятий в спортивных секциях;
- Г) эмоционального подъема на рабочем месте.

4. Производственная гимнастика — это:

- А) комплексы специальных упражнений, применяемых в режиме рабочего дня;
- Б) рабочая поза, положение туловища, рабочее движение;
- В) санитарно-гигиеническое состояние места занятий;
- Г) бег по пересеченной местности.

5. Цель вводной гимнастики состоит в том, чтобы:

- А) активизировать физиологические процессы в тех органах и системах организма, которые играют ведущую роль при выполнении конкретной работы;
- Б) срочно и активно отдохнуть;
- В) резко увеличить нагрузку при включении человека в работу;
- Г) все вышеперечисленное.

6. Основными формами занятий физкультурой в свободное время являются:

- А) утренняя гигиеническая гимнастика; Б) чтение специализированной литературы;
- В) прием водных и солнечных процедур; Г) ходьба по пересеченной местности.

7. Дополнительные средства повышения работоспособности — это:

- А) тренажеры; Б) компьютеры; В) учебники; Г) производственная практика.

8. Основная задача физических упражнений профилактической направленности заключается в том, чтобы:

- А) повысить устойчивость организма к воздействию неблагоприятных факторов труда;
- Б) снять перенапряжение, возникающее при тяжелом физическом труде;
- В) все вместе;
- Г) нет правильного ответа.

9. Упражнения непосредственного воздействия на сосуды головного мозга -это:

- А) наклоны; Б) повороты; В) вращения; Г) встряхивание.

10. Утренняя гигиеническая гимнастика относится:

- А) к оздоровительно-развивающей гимнастике; Б) оздоровительной гимнастике;
- В) спортивной гимнастике; Г) к профессионально – прикладной гимнастике.

11. Формами производственной гимнастики являются:

- А) вводная гимнастика, физкультурная пауза, физкультурная минутка;
- Б) упражнения на снарядах;
- В) игра в настольный теннис;
- Г) подвижные игры.

12. В течение рабочей смены физкультурная пауза проводится:

- А) 1 раз в смену; Б) 2 раза в смену; В) 3 раза в смену; Г) 4 раза в смену;



## Экзаменационный тест по «ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ»

Предлагаемые тестовые задания содержат правильные и неправильные ответы.

**Оценки выставляются по следующим критериям:**

«5» (отлично) – 30 и более правильных ответов;

«4» (хорошо) – 23- 28 правильных ответов;

«3» (удовлетворительно) – не менее 17 правильных ответов.

<b>Тема №1</b>	7	6	6
1	8	7	7
2	9	8	<b>Тема №10</b>
3	10	<b>Тема №7</b>	1
4	<b>Тема №4</b>	1	2
5	1	2	3
6	2	3	4
7	3	4	5
8	4	5	6
<b>Тема №2</b>	5	6	7
1	6	7	8
2	7	8	9
3	8	9	10
4	<b>Тема №5</b>	10	<b>Тема №11</b>
5	1	<b>Тема №8</b>	1
6	2	1	2
7	3	2	3
8	4	3	4
9	5	4	5
10	6	5	6
<b>Тема №3</b>	7	6	7
1	<b>Тема №6</b>	<b>Тема №9</b>	8
2	1	1	9
3	2	2	10
4	3	3	11
5	4	4	12
6	5	5	

1) Контрольные упражнения и тесты.  
Проверяемые умения - У1

Тема: 2.1.Лёгкая атлетика.  
2.2.Кроссовая подготовка.

Таблица 4

Физические способности	Контрольные упражнения	Оценка	2 курс		3 курс		4 курс	
			Юноши	Девушки	Юноши	Девушки	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег 100м	5	14,0	16,5	13,8	16,2	13,2	16,0
		4	14,5	17,5	14,0	16,5	14,0	16,5
		3	15,0	18,0	14,5	17,5	14,3	17,0
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места	5	230	165	240	180	245	185
		4	220	145	230	165	230	170
		3	210	140	215	145	220	150
Выносливость	Бег 500 метров	5		2.00		1.58		1.55
		4		2.05		2.03		2.01
		3		2.15		2.10		2.08
	Бег 1000 метров	5	3.30		3.25		3.20	
		4	3.40		3.35		3.30	
		3	4.00		3.45		3.40	
Скоростно-силовые	Метание мяча (вес 150г)	5	45	28	48	30	50	32
		4	40	23	46	28	48	30
		3	31	18	44	25	46	28
Выносливость	Бег 3000 м (юноши) Бег 2000 м (девушки)	5	13,30	11,30	12,30	11,00	11,30	11,00
		4	14,00	12,00	13,30	12,00	12,00	12,00
		3	15,00	13,00	14,30	12,30	13,30	12,20

### Ключ к тесту

<b>Тема №1</b>	7 В	6 Б	6 Г
1 Б	8 Б	7 В	7 А
2 А	9 А	8 А	<b>Тема №10</b>
3 Г	10 Г	<b>Тема №7</b>	1 Г
4 В	<b>Тема №4</b>	1 А	2 Г
5 В	1 Б	2 А	3 Г
6 Б	2 В	3 А	4 В
7 Б	3 А	4 А	5 В,А
8 В	4 Б	5 Б	6 В
<b>Тема №2</b>	5 А	6 В	7 В
1 В	6 А	7 А	8 А
2 Б	7 В	8 Б	9 Б
3 А	8 А	9 В	10 А
4 Б	<b>Тема №5</b>	10 Б	<b>Тема №11</b>
5 Б	1 А	<b>Тема №8</b>	1 А
6 Б	2 А	1 Б	2 Б
7 А	3 Б	2 А	3 А
8 В	4 В,А,Б	3 Б	4 А
9 Б	5 Б	4 Б	5 А
10 В	6 Г	5 А	6 А
<b>Тема №3</b>	7 Б	6 А	7 А
1 В	<b>Тема №6</b>	<b>Тема №9</b>	8 В
2 Б	1 Б	1 А	9 В
3 Д	2 А	2 В	10 Б
4 Д	3 Б	3 Б	11 А
5 В	4 Б	4 В	12 В
6 А	5 Г	5 Б	

Предлагаемые тестовые задания содержат правильные и неправильные ответы.

**Оценки выставляются по следующим критериям:**

«5» (отлично) – 30 и более правильных ответов;

«4» (хорошо) – 23- 28 правильных ответов;

«3» (удовлетворительно) – не менее 17 правильных ответов.

Тема 2.3. Спортивные игры. Баскетбол

Таблица 5.

Контрольные упражнения	Оценка					
	Юноши			Девушки		
	5	4	3	5	4	3
2 курс						
1. Ведение мяча на 20 м (сек)	8,2	8,6	9,0	9,2	9,6	10,2
2. Ведение по трапеции, 2 шага, бросок левой (правой), с.	15	20	25	15	20	25
3. Штрафные броски: 10 бросков - оценка	5	4	2	4	3	2
4. Двухсторонняя игра.						
3 курс						
1. Ведение по трапеции, 2 шага, бросок левой (правой), с.	12	14	16	12	14	16
2. Штрафные броски: 10 бросков - оценка по количеству попаданий.	6	5	3	5	4	3
3. Ведение мяча на 20 м(сек)	8,1	8,4	8,8	9,1	9,4	10,0
3. Двухсторонняя игра.						
4 курс						
1. Ведение мяча на 20 м(сек)	8,0	8,2	8,8	9,0	9,2	9,8
2. Ведение по трапеции, 2 шага, бросок левой (правой), с.	12	14	16	12	14	16
3. Штрафные броски: 10 бросков - оценка	6	5	3	5	4	3
4. Двухсторонняя игра.						

Тема 2.3. Спортивные игры. Волейбол

Таблица 6.

Контрольные упражнения	Оценка					
	Юноши			Девушки		
	5	4	3	5	4	3
2 курс						
1. Подача, выполняется любым способом: 10 подач	5	4	3	5	4	3
2. Прием-передача – выполняется 30 приемов-передач с партнером, зачет/незачет.						
3. Двухсторонняя игра.						
3 курс						
Подача: – верхняя прямая (юноши), нижняя прямая (девушки): 10 подач	6	5	3	5	4	3
2. Передача – выполняется 10 передач (верхняя, нижняя 5+5) над собой (высота 1 метр).	9	7	5	8	6	4
3. Двухсторонняя игра.						
4 курс						
1. Верхняя прямая подача : из 6 подач попасть в зоны 1-6-5 (по заданию)	5	4	3	5	4	3
2. . Чередование верхней и нижней передачи – 10 передач над собой с перемещением по ширине площадки.	9	7	5	8	6	4
3. Двухсторонняя игра.						

### Тема 2.3. Спортивные игры. Настольный теннис.

Таблица 7.

Контрольные упражнения	Оценка					
	Юноши			Девушки		
	5	4	3	5	4	3
3 курс						
Подача, выполняется любым способом: 6 подач	5	4	3	5	4	3
2. Учебная игра						
4 курс						
1. Подача выполняется любым способом, поочередно в правую и левую часть стола: 6 подач	5	4	3	5	4	3
2. Учебная игра						

### Тема 2.4. Атлетическая гимнастика

1. Правильное выполнение обучающимися базовых и специальных упражнений для различных групп мышц.
2. Оценивание методико-практической деятельности обучающегося.

**Тема 3.1. Профессионально-прикладная физическая подготовка**

**Таблица 8**

Контрольные упражнения	Оценка	2 курс		3 курс		4 курс	
		Юноши	Девушки	Юноши	Девушки	Юноши	Девушки
Поднимание туловища за 1 мин.	5	45	35	50	40	55	45
	4	40	30	45	35	50	40
	3	35	25	40	30	45	35
Приседание за 1 минуту	5	60	50	65	55	70	50
	4	55	45	60	50	65	45
	3	50	40	55	45	60	40
Проба Штанге (задержка дыхания), с	5			45	40	50	45
	4			40	35	45	40
	3			35	30	35	35
Вис на согнутых руках, с.	5	38	30	40	35	45	38
	4	30	23	32	28	37	30
	3	15	12	18	15	30	18
Прыжки на скакалке за 1 минуту	5	130	135	135	140	140	145
	4	120	125	125	130	130	135
	3	100	115	105	120	125	125

**Тема 3.2. Военно-прикладная физическая подготовка**

1. Правильное выполнение обучающимися строевых приёмов на месте и в движении.
2. Выполнение контрольного упражнения (полоса препятствий).

Зачётное время: Юноши: 1 мин 30 с

Девушки: 1 мин 45 с