

Частное профессиональное образовательное учреждение  
«Ставропольский медицинский колледж № 1»

**ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ  
по общеобразовательной учебной  
дисциплине  
СОО.01.12 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**Ставрополь, 2024**

## 1 РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ, ПОДЛЕЖАЩИЕ ПРОВЕРКЕ

В результате аттестации по общеобразовательной дисциплине осуществляется комплексная проверка результатов обучения, а также формирование компетенций:

Таблица 1 – Результаты освоения общеобразовательной дисциплины

Код и наименование формируемых компетенций	Планируемые результаты освоения дисциплины	
	Общие	Дисциплинарные
ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	<p><b>В части трудового воспитания:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбие;</li> <li>- готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность;</li> <li>- интерес к различным сферам профессиональной деятельности,</li> </ul> <p><b>Овладение универсальными учебными познавательными действиями:</b></p> <p><b>a) базовые логические действия:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать ее всесторонне;</li> <li>- устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения;</li> <li>- определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения;</li> <li>- выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях;</li> <li>- вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности;</li> </ul> <p>развивать креативное мышление при решении жизненных проблем</p> <p><b>б) базовые исследовательские действия:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем;</li> <li>- выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу ее решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения;</li> <li>- анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях;</li> </ul>	<p><b>ПРб 2.</b> Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</p> <p><b>ПРб 4.</b> владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</p> <p><b>ПРб 5.</b> Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально</p>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности;</li> <li>- уметь интегрировать знания из разных предметных областей;</li> <li>- выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения;</li> <li>- способность их использования в познавательной и социальной практике</li> </ul>	
ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	<ul style="list-style-type: none"> <li>- готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению;</li> <li>- овладение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности;</li> </ul> <p><b>Овладение универсальными коммуникативными действиями:</b></p> <p><b>б) совместная деятельность:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;</li> <li>- принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников обсуждать результаты совместной работы;</li> <li>- координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;</li> <li>- осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным</li> </ul> <p><b>Овладение универсальными регулятивными действиями:</b></p> <p><b>г) принятие себя и других людей:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- принимать мотивы и аргументы других людей при анализе результатов деятельности;</li> <li>- признавать свое право и право других людей на ошибки;</li> <li>- развивать способность понимать мир с позиции другого человека</li> </ul>	<p><b>ПРб 4.</b> владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</p> <p><b>ПРб 5.</b> Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере</p>
ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания	<ul style="list-style-type: none"> <li>- готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению;</li> <li>- наличие мотивации к обучению и личностному развитию;</li> </ul> <p><b>В части физического воспитания:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью;</li> <li>- потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;</li> <li>- активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью;</li> </ul> <p><b>Овладение универсальными регулятивными действиями:</b></p> <p><b>а) самоорганизация:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-- самостоятельно составлять план решения проблемы с учетом имеющихся</li> </ul>	<p><b>ПРб 1.</b> Умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);</p> <p><b>ПРб 2.</b> Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</p>

необходимого уровня физической подготовленности	<p>ресурсов, собственных возможностей и предпочтений;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- давать оценку новым ситуациям;</li> <li>- расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений;</li> <li>- делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение;</li> <li>- оценивать приобретенный опыт;</li> <li>- способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний, постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень</li> </ul>	<p><b>ПРб 3.</b> Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;</p> <p><b>ПРб 4.</b> владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</p> <p><b>ПРб 5.</b> Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере;</p> <p><b>ПРб 6.</b> Положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости)</p>
ПК 1.4 Осуществлять уход за телом человека	<p><b>Овладение универсальными коммуникативными действиями:</b></p> <p><b>б) совместная деятельность:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;</li> <li>- принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников обсуждать результаты совместной работы;</li> <li>- координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;</li> <li>- осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным</li> </ul> <p><b>Овладение универсальными регулятивными действиями:</b></p> <p><b>г) принятие себя и других людей:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- принимать мотивы и аргументы других людей при анализе результатов деятельности;</li> </ul>	<p><b>ПРб 2.</b> Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</p> <p><b>ПРб 3.</b> Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;</p> <p><b>ПРб 4.</b> владение физическими упражнениями разной функциональной направленности,</p>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- признавать свое право и право других людей на ошибки;</li> <li>- развивать способность понимать мир с позиции другого человека</li> </ul>	использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности
--	--	---

Таблица 2 – Контроль и оценка освоения общеобразовательной дисциплины

Раздел/Тема	Компетенция	Дисциплинарные результаты	Тип оценочных мероприятий
<b>РАЗДЕЛ 1. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА, КАК ЧАСТЬ КУЛЬТУРЫ ОБЩЕСТВА И ЧЕЛОВЕКА</b>			
<b>Тема 1.1</b> Современное состояние физической культуры и спорта. Здоровье и здоровый образ жизни.	ОК1,ОК4,ОК8	<p>ПРб 1. Умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);</p> <p>ПРб 2. Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</p> <p>ПРб 3. Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;</p> <p>ПРб 4. владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</p> <p>ПРб 5. Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере;</p> <p>ПРб 6. Положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости)</p>	<b>Промежуточная аттестация:</b> – дифференцированный зачет
<b>Тема 1.2</b> Профессионально-	ОК1,ОК4,ОК8	ПРб 1. Умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к	

прикладная физическая подготовка	<p>выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);</p> <p>ПРб 2. Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</p> <p>ПРб 3. Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;</p> <p>ПРб 4. владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</p> <p>ПРб 5. Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере;</p> <p>ПРб 6. Положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости)</p>		
ПК 1.4	<p>ПРб 2. Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</p> <p>ПРб 3. Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;</p> <p>ПРб 4. владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности</p>		
<b>РАЗДЕЛ 2. МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ОБУЧЕНИЯ РАЗЛИЧНЫМ ВИДАМ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ</b>			
Тема 2.1. Подбор упражнений,	ОК1, ОК4, ОК8, ПК 1.4	ПРб 1. Умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни	Промежуточная аттестация:

<p>составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой</p>		<p>жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);  ПРб 2. Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;  ПРб 3. Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;  ПРб 4. владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;  ПРб 5. Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере;  ПРб 6. Положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости)</p>
<p><b>Тема 2.2.</b> Составление и проведение самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»</p>		
<p><b>Тема 2.3.</b> Методы самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности</p>		
<p><b>Тема 2.4.</b> Составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой при решении профессионально-ориентированных задач</p>		
<p><b>Тема 2.5.</b> Профессионально-прикладная физическая подготовка</p>		
<p><b>УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЕ ЗАНЯТИЯ, в т.ч.: ГИМНАСТИКА</b> <b>Тема 2.6.</b> Основная гимнастика</p>	<p>OK1,OK4,OK8</p>	<p>ПРб 1. Умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);  ПРб 2. Владение современными технологиями укрепления и</p>

<b>Тема 2.7.</b> Спортивная гимнастика		сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
<b>Тема 2.8.</b> Акробатика		ПРб 3. Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;
<b>Тема 2.9.</b> Атлетическая гимнастика		ПРб 4. владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
<b>АТЛЕТИЧЕСКИЕ ЕДИНОБОРСТВА</b>		ПРб 5. Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере;
<b>Тема 2.10.</b> Атлетические единоборства		ПРб 6. Положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости)
<b>СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ</b>		
<b>Тема 2.11.</b> Футбол		
<b>Тема 2.12.</b> Баскетбол		
<b>Тема 2.13.</b> Волейбол		
<b>Тема 2.14.</b> Бадминтон		
<b>ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА</b>		
<b>Тема 2.15.</b> Лёгкая атлетика		

## **2 КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ**

Предметом оценки являются дисциплинарные результаты освоения общеобразовательной дисциплины.

Оценка освоения дисциплины предусматривает проведение *дифференцированного зачёта*.

Дифференцированный зачет осуществляется по результатам сдачи обязательных контрольных нормативов

Таблица 3 – Оценка результатов освоения дисциплины

<b>В результате изучения</b>	<b>Задание</b>
ПРб 1. Умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);	Выполнение нормативов Тестовые задания
ПРб 2. Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;	Выполнение нормативов Тестовые задания
ПРб 3. Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;	Выполнение нормативов Тестовые задания
ПРб 4. Владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;	Выполнение нормативов Тестовые задания
ПРб 5. Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере;	Выполнение нормативов
ПРб 6. Положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости)	Выполнение нормативов

### **ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНОШЕЙ ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ**

<b>Тесты</b>	<b>Оценка в баллах</b>		
	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>3</b>
Бег 3000 м в (мин, сек.)	12,3 0	14,00	б/вр
Приседание на одной ноге с опорой о стену (кол-во раз на каждой ноге)	10	8	5
Прыжок в длину с места (см.)	230	210	190
Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы (м.)	9,5	7,5	6,5
Силовой тест - подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз)	13	11	8

Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (кол-во раз)	12	9	7
Координационный тест - челночный бег 310 м (сек.)	7,3	8,0	8,3
Поднимание ног в висе до касания перекладины (кол-во раз)	7	5	3
Гимнастический комплекс упражнений: - утренней гимнастики; - производственной гимнастики; - релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	до 9	до 8	до 7,5

**ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕВУШЕК  
ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ**

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
Бег 2000 м в (мин, сек.)	11,0	13,00	б/вр
Прыжок в длину с места (см.)	190	175	160
Силовой тест - подтягивание на низкой перекладине (кол-во раз)	20	10	5
Приседание на одной ноге, с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)	8	6	4
Координационный тест - челночный бег 310 м (сек.)	8,4	9,3	9,7
Бросок набивного мяча 1 кг. из-за головы (м)	10,5	6,5	5,0
Гимнастический комплекс упражнений: - утренней гимнастики; - производственной гимнастики; - релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	до 9	до 8	до 7,5

**КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ И ОЦЕНКИ УРОВНЯ  
ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

№ п/п	Физическ ие способы сти	Контрольное упражнение (тест)	Возр аст, лет	Оценка					
				Юноши			Девушки		
				5	4	3	5	4	3
1	Скоростн ые	Бег 30 м (сек.)	16	4,4 и выше 4,3	5,1–4,8 5,0–4,7	5,2 и ниже 5,2	4,8 и выше 4,8	5,9–5,3	6,1 и ниже 6,1
		100м	17	14,2	15,0	15,9	17,2	18,0	18,8
		400м (мин)		1,10	1,15	1,20	1,25	1,30	1,35
2	Координа ционные	Челночный бег 310 м (сек.)	16 17	7,3 и выше 7,2	8,0–7,7 7,9–7,5	8,2 и ниже 8,1	8,4 и выше 8,4	9,3–8,7 9,3–8,7	9,7 и ниже 9,6
3	Скоростн о-силовые	Прыжки в длину с места	16	230 и выше	195–210	180 и ниже	210 и выше	170–190	160 и ниже

		(см.)	17	240	205–220	190	210	170-190	160
4	Выносливость	6-минутный бег (м.)	16	1500 и выше	1300–1400	1100 и ниже	1300 и выше 1300	1050-1200 1050-1200	900 и ниже 900
			17	1500	1300–1400	1100			
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя (см.)	16 17	15 и выше 15	9–12 9–12	5 и ниже 5	20 и выше 20	12-14 12-14	7 и ниже 7
6	Силовые	Подтягивание: на перекладине из виса, кол-во раз (юноши), на низкой перекладине из виса лежа, количество раз (девушки)	16 17	11 и выше 13	9 11	4 8	18 и выше 18	13-15 13-15	6 и ниже 6

**КОМПЛЕКТ ТЕСТОВЫХ ЗАДАНИЙ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ**  
**в форме дифференцированного зачета**  
**по дисциплине СОО.01.12 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

№ п/п	Задание
1	<p>Выберите один правильный вариант ответа.</p> <p><i>Физическая культура - это</i></p> <p>использование физических упражнений для отдыха и восстановления работоспособности после трудовой или учебной деятельности;</p> <p><b>часть общей культуры, направленная на физическое совершенствование,</b></p> <p><b>сохранение и укрепление здоровья человека в процессе осознанной двигательной активности;</b></p> <p>использование физических упражнений для восстановления после перенесенных заболеваний и травм.</p> <p>образовательный урок в школе или колледже.</p>
2	<p>Дополните</p> <p><i>Расшифруйте аббревиатуру ВФСК ГТО</i></p> <p><b>Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»</b></p>
3	<p>Выберите один правильный вариант ответа.</p> <p><i>Здоровье – это (по определению ВОЗ):</i></p> <p>полное физическое и психическое благополучие, а не только отсутствие болезней или физических дефектов.</p> <p><b>полное физическое, психическое и социальное благополучие, а не только отсутствие болезней или физических дефектов.</b></p> <p>отсутствие болезней или физических дефектов.</p>
5	<p>Выберите один правильный вариант ответа.</p> <p><i>Применение физических упражнений в режиме трудового дня называется:</i></p> <p>рекреативной гимнастикой;</p> <p><b>производственной гимнастикой;</b></p> <p>лечебной гимнастикой;</p> <p>гигиенической гимнастикой;</p> <p>оздоровительной гимнастикой</p>
6	<p>Выберите один или несколько правильных вариантов ответов.</p> <p><i>Способы регулирования физической нагрузки при проведении самостоятельных занятий:</i></p> <p><b>чередование нагрузки и отдыха;</b></p> <p>выполнение физических упражнений до «отказа»;</p> <p><b>изменение интенсивности выполнения упражнений;</b></p> <p>несоблюдение техники безопасности</p>
7	<p>Выберите один или несколько правильных вариантов ответов.</p> <p><i>Основными ошибками в питании современного человека являются:</i></p> <p><b>высокая калорийность продуктов;</b></p> <p><b>большое количество рафинированных продуктов;</b></p>

	<p>соблюдение режима питания;  <b>недостаточное потребление фруктов и овощей;</b>  <b>потребление продуктов с высоким содержанием веществ с индексом Е.</b></p>
8	<p>Выберите один или несколько правильных вариантов ответов.  <i>К компонентам здорового образа жизни не относится:</i>          ежедневная двигательная активность;          закаливание;  <b>наличие вредных привычек</b>          соблюдение режима труда и отдыха          рациональное питание;  <b>гиподинамия</b></p>
9	<p>Выберите один или несколько правильных вариантов ответов.  <i>Укажите опасные заболевания, возникающие при употреблении табачных изделий:</i>  <b>заболевания пищеварительной системы;</b>  <b>сердечно-сосудистые заболевания;</b>          заболевания опорно-двигательного аппарата;  <b>заболевания органов дыхания</b>  <b>физическая и психическая зависимость</b></p>
10	<p>Выберите один или несколько правильных вариантов ответа.  <i>Какие упражнения не рекомендуются студентам после экзамена:</i>  <b>спортивные игры, единоборства;</b>          умеренные циклические упражнения (бег, езда на велосипеде, ходьба на лыжах);  <b>упражнения высокой интенсивности;</b>          все вышеперечисленное</p>
11.	<p>Выберите один или несколько правильных вариантов ответа.  <i>Оздоровительное воздействие физических упражнений проявляется в том, что:</i>  <b>повышаются адаптационные возможности организма;</b>          наступает физическое переутомление;          снижаются функциональные возможности сердечно-сосудистой системы;  <b>улучшается функция внешнего дыхания.</b></p>
12	<p>Дополните  <i>Физическая подготовка, обеспечивающая необходимый уровень развития физических качеств для выполнения трудовой деятельности, называется:</i>  <b>Профессионально-прикладная</b></p>
13	<p>Выберите один правильный вариант ответа  <i>Оценка реакции организма на нагрузки при занятиях физической культурой определяется с помощью:</i>          антропометрических показателей;</p>

	пульсометрии; динамометрии; спирометрии.
14	Дополните <i>Документ, который заполняют студенты для оценки своего самочувствия, называется</i> <b>дневником самоконтроля</b>
15	Определите соответствие (физические качества)
	A. Для развития силовых способностей рекомендуются
	1. Единоборства (каратэ, дзюдо, самбо), спортивные и подвижные игры
	B. Для развития способности к выносливости рекомендуются
	2. Стретчинг
	B. Для развития координационных способностей
	3. Упражнения с отягощением: (гантелей, набивными мячами и т.п.), на тренажерах
	Г. Для развития гибкости рекомендуются <b>А-3, Б-4</b> <b>В-1, Г-2</b>
	4. Циклические упражнения: бег, ходьба, езда на велосипеде, ходьба на лыжах, плавание.
16	Определите соответствие (физкультурно-оздоровительные системы)
	A. Система физических упражнений, направленная на одновременное укрепление, растягивание, тонизирование мышц, первоначально используемая для реабилитации после травм
	1. Йога
	B. Система физических упражнений, направленных на развитие силовых способностей
	2. Пилатес
	B. Система физических упражнений высокой интенсивности, разделенных интервалами отдыха на несколько частей и выполняемая на протяжении нескольких раундов
	3.Стретчинг
	Г. Система физических упражнений, предполагающая выполнение упражнений преимущественно статического характера, направленных на физическое и духовное совершенствование
	4. Атлетическая гимнастика
	D. Система физических упражнений, направленная на растягивание мышц <b>А- 2, Б-4,</b> <b>В- 5, Г-1</b>
	5. Табата

## Д-3

17.	<p>Выберите один правильный вариант ответа.</p> <p><i>Физическое воспитание – это:</i></p> <p>тренировочный процесс, направленный на морфологическое и функциональное совершенствование организма человека, повышение уровня физических качеств, формирование и развитие двигательных навыков, сохранение и укрепление здоровья.</p> <p><b>педагогический процесс, направленный на морфологическое и функциональное совершенствование организма человека, повышение уровня физических качеств,</b></p> <p><b>формирование и развитие двигательных навыков, сохранение и укрепление здоровья.</b></p> <p>образовательный процесс, направленный на морфологическое и функциональное совершенствование организма человека, повышение уровня физических качеств, формирование и развитие двигательных навыков, сохранение и укрепление здоровья.</p>
18.	<p>Выберите один правильный вариант ответа</p> <p><i>Цели внедрения ВФСК ГТО:</i></p> <p>сохранение и укрепление здоровья нации;</p> <p>развитие массового спорта;</p> <p><b>развитие массового спорта и оздоровление нации;</b></p> <p>профилактика вредных привычек.</p>
19.	<p>Дополните</p> <p><i>Наука о здоровом образе жизни называется</i></p> <p><b>валеологией</b></p>
20.	<p>Выберите один или несколько правильных вариантов ответов.</p> <p><i>Факторы, отрицательно влияющие на здоровье человека:</i></p> <p><b>гиподинамия;</b></p> <p>рациональное питание;</p> <p><b>стрессы;</b></p> <p><b>проживание в крупных мегаполисах;</b></p> <p>систематические физические нагрузки.</p>
21.	<p>Выберите один или несколько правильных вариантов ответов.</p> <p><i>Факторами риска заболеваний сердечно-сосудистой системы не являются:</i></p> <p>употребление большого количества соленой пищи;</p> <p><b>отказ от употребления алкоголя;</b></p> <p>табакокурение;</p> <p><b>умеренные физические нагрузки;</b></p> <p>избыточный вес.</p>
22.	<p>Выберите один правильный вариант ответа. <i>Физическое здоровье человека – это:</i></p> <p>естественное состояние организма, обусловленное нормальным функционированием всех его органов и систем, но не обеспечивающее адаптацию к факторам внешней среды;</p> <p><b>естественное состояние организма, обусловленное нормальным функционированием всех его органов и систем и обеспечивающее</b></p>

	<b>адаптацию к факторам внешней среды.</b>
23.	<p>Выберите один или несколько правильных вариантов ответов.</p> <p><i>Рациональное питание не должно:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>восполнять энергетические затраты организма;</li> <li><b>вызывать ожирение;</b></li> <li>обеспечивать витаминами и микроэлементами;</li> <li><b>вызывать интоксикацию организма.</b></li> </ul>
24.	<p>Выберите один или несколько правильных вариантов ответов.</p> <p><i>Культура здорового и безопасного образа жизни как система складывается из основных взаимосвязанных элементов:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><b>культуры питания;</b></li> <li><b>культуры движения;</b></li> <li><b>культуры безопасного поведения;</b></li> <li><b>культуры эмоций;</b></li> <li><b>культуры труда и отдыха.</b></li> </ul> <p>культуры опасного поведения все вышеперечисленное.</p>
25.	<p>Выберите один или несколько правильных вариантов ответа.</p> <p><i>Укажите последствия воздействия употребления наркотиков на организм человека:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>оздоровительное воздействие на работу внутренних органов и систем;</li> <li><b>ВИЧ/СПИД;</b></li> <li><b>физическая и психологическая зависимость;</b></li> <li><b>нарушение работы всех внутренних органов и систем.</b></li> </ul>
26.	<p>Дополните</p> <p><i>Двигательная рекреация – это</i></p> <p><b>отдых, восстановление с использованием средств физической культуры после различных видов деятельности (или активный отдых)</b></p>
27.	<p>Выберите один или несколько правильных вариантов ответа.</p> <p><i>Физические упражнения влияют на:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><b>улучшение состояния сердечно-сосудистой системы;</b></li> <li>снижение уровня развития физических качеств;</li> <li><b>повышение умственной работоспособности;</b></li> <li><b>улучшение состояние дыхательной системы;</b></li> <li>снижение работоспособности сердечно-сосудистой системы</li> </ul>
28.	<p>Дополните</p> <p><i>Профессионально-прикладная физическая подготовка - это специально направленное и избирательное использование средств физической культуры и спорта для подготовки человека к определенной деятельности.</i></p> <p><b>Профессиональной (или трудовой)</b></p>
29.	Выберите один или несколько правильных вариантов ответа

	<p>Для оценки состояния дыхательной системы используются антропометрические показатели; пульсометрия; динамометрия; <b>проба Штанге</b></p>
30.	<p>Выберите один или несколько правильных вариантов ответа</p> <p><i>Внешние признаки утомления для контроля переносимости физических нагрузок:</i></p> <p><b>покраснение кожных покровов;</b>      повышение частоты сердечных сокращений;      повышение частоты дыхания;  <b>«синюшность» носогубного треугольника</b>  <b>нарушение координации движений</b></p>
31 Определите соответствие (физические качества)	
A. Сила	1. Способность выполнять физические упражнения с наибольшей амплитудой движения
B. Выносливость	2. Точно, быстро, рационально выполнять двигательные действия в изменяющейся ситуации.
V. Координационные способности	3. Способность продолжительное время выполнять работу на высоком уровне без снижения её эффективности
G. Гибкость	4. Способность преодолевать внешнее напряжение или противостоять ему за счет мышечных усилий (напряжений)
<b>A- 4, Б-3, B-2, Г- 1</b>	
32 Определите соответствие (физкультурно-оздоровительные системы)	
A. Система физических упражнений, выполняемых на улице, с использованием специального спортивного оборудования	1.Йога
B. Система физических упражнений, выполняемых в водной среде как со специальным оборудованием, так и без него.	2.Дыхательная гимнастика
V. Система физических упражнений, направленная на предупреждение гипоксии	3.Стрейтчинг
G. Система физических упражнений, направленная на расстягивание мышц	4.Аквааэробика
D. Система физических упражнений, предполагающая выполнение упражнений статического и динамического характера, направленных на физическое и духовное совершенствование <b>A-5, Б-4</b>	1. Воркаут

В-2, Г- 3, Д-1	
33.	<p>Выберите один правильный вариант ответа</p> <p><i>К основным задачам физического воспитания относятся:</i></p> <p>оздоровительные, воспитательные, коррекционные;</p> <p><b>оздоровительные, образовательные, воспитательные;</b></p> <p>развивающие, оздоровительные, профилактические</p>
34.	<p>Выберите один или несколько правильных вариантов ответов</p> <p><i>В физкультурно-спортивный комплекс ГТО не входят следующие испытания</i></p> <p>челночный и обычный бег;</p> <p><b>дартц;</b></p> <p>самооборона без оружия;</p> <p>прыжки в длину с места и с разбега;</p> <p>стрельба из пневматической винтовки или электронного оружия сидя и стоя;</p> <p><b>стрельба из лука</b></p>
35.	<p>Дополните</p> <p><i>Здоровый образ жизни – это</i></p> <p><b>образ жизни, направленный на сохранение и укрепление здоровья</b></p>
36.	<p>Выберите один или несколько правильных вариантов ответов.</p> <p><i>Производственная физическая культура используется с целью:</i></p> <p>развития профессионально-значимых физических и психических качеств;</p> <p><b>снижения воздействия факторов риска трудовой деятельности для здоровья;</b></p> <p>восстановления после полученных травм на производстве.</p> <p><b>повышения работоспособности</b></p>
37.	<p>Выберите один или несколько правильных вариантов ответа.</p> <p><i>Человек не ведет здоровый образ жизни, если:</i></p> <p>положительно и результативно снижает или устраняет воздействие факторов риска;</p> <p>рационально организовывает и распределяет свое свободное время с обязательным использованием средств и методов активного отдыха;</p> <p><b>занимается физической культурой и имеет вредные привычки;</b></p> <p>систематически занимается физической культурой;</p> <p><b>имеет компьютерную зависимость</b></p>
38.	<p>Выберите один или несколько правильных вариантов ответов.</p> <p><i>Основные условия организации и проведения безопасных занятий по физической культуре:</i></p> <p>выполнение высокоинтенсивных упражнений;</p> <p><b>контроль за переносимостью физической нагрузки;</b></p> <p>несоблюдение техники безопасности;</p> <p><b>применение исправного спортивного инвентаря и оборудования</b></p>

39.	<p>Выберите один или несколько правильных вариантов ответов.</p> <p><i>Применение самоконтроля на занятиях физической культурой необходимо:</i></p> <p><b>для коррекции физической нагрузки;</b>  <b>для профилактики вредных привычек;</b>  <b>для оценки воздействия физических упражнений на организм;</b>  <b>все вышеперечисленное</b></p>
40.	<p>Дополните предложение:</p> <p>Культура здоровья и безопасного образа жизни - это</p> <hr/> <p><b>часть общей культуры человека, направленная на сохранение и укрепление своего здоровья и обеспечение безопасного поведения в повседневной жизни.</b></p>
41.	<p>Выберите один или несколько правильных вариантов ответов.</p> <p><i>Рациональное питание при занятиях физической культурой должно:</i></p> <p><b>восполнять энергетические затраты организма;</b>  <b>вызывать ожирение;</b>  <b>обеспечивать витаминами и микроэлементами;</b>  <b>вызывать интоксикацию организма.</b></p>
42.	<p>Выберите один или несколько правильных вариантов ответа.</p> <p><i>Укажите отрицательные последствия воздействия употребления алкоголя на организм человека:</i></p> <p><b>риск возникновения инфарктов миокарда;</b>  <b>оздоровительное воздействие на организм</b>  <b>разрушение клеток мозга;</b>  <b>физическая и психологическая зависимость</b></p>
43.	<p>Выберите один или несколько правильных вариантов ответа.</p> <p><i>Двигательная рекреация на производстве представлена в следующих формах:</i></p> <p><b>утренняя гимнастика;</b>  <b>физкультурные паузы;</b>  <b>оздоровительный бег;</b>  <b>физкультурные минутки</b></p>
44.	<p>Выберите один или несколько правильных вариантов ответа.</p> <p><i>При подборе физических упражнений в первую очередь нужно учитывать:</i></p> <p><b>личные предпочтения;</b>  <b>состояние здоровья;</b>  <b>состояние функциональных систем;</b>  <b>климато-географические условия для занятий;</b>  <b>все вышеперечисленное.</b></p>

45.	<p>Дополните Средствами профессионально-прикладной физической подготовки являются <b>упражнения специальные</b></p>
46.	<p>Выберите один или несколько правильных вариантов ответа. <i>Перечислите антропометрические показатели:</i> спирометрия пульсометрия <b>динамометрия;</b> проба Штанге <b>измерение окружности грудной клетки</b></p>
47. Определите соответствие (физические способности)	
А. Развитие силы зависит от	1. Способности головного мозга быстро перерабатывать поступающую информацию
Б. Развитие выносливости зависит от	2. Подвижности суставов и эластичности мышечно-связочного аппарата
В. Координационные способности зависят от	3. Содержания тестостерона
Г. Гибкость зависит от <b>А-3, Б-4 В-1, Г-2</b>	4. Функционального состояния сердечно-сосудистой и дыхательной системы
48. Определите соответствие (физкультурно-оздоровительные системы)	
А. Система физических упражнений, направленная на повышение подвижности в суставах	1. Антистрессовая пластическая гимнастика
Б. Система статических физических упражнений, направленных на сокращение и растяжение мышц, разработанная американкой Кэллан Пинкни	2. Суставная гимнастика
В. Система физических упражнений, выполняемых в водной среде как со специальным оборудованием, так и без него.	3. Калланетика
Г. Система физических упражнений, направленная на расслабление и снятие психоэмоционального напряжения	4. Кроссфит
Д. Система физических упражнений, включающая высокointенсивные и силовые тренировки <b>А- 2, Б – 3, В-5, Г – 1, Д- 4</b>	5. Аквааэробика

## **КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ**

Критерием освоения обучающимися учебного материала является оценка регулярности посещения обязательных учебных занятий и результатов выполнения контрольных заданий в виде тестов и упражнений.

Зачет и оценка за семестр по предмету «Физическая культура» выставляется по данным текущего и итогового контроля по основным разделам программы. При выставлении зачета и оценки принимается во внимание степень усвоения теоретических знаний и результаты выполнения контрольных нормативов, предусмотренных учебной программой, упражнений и тестов, определяющих уровень физической подготовленности обучающихся.

Контрольные занятия обеспечивают оперативную, текущую и итоговую информацию о степени усвоения теоретических знаний, о состоянии и динамике физического развития, о физической профессионально-прикладной подготовленности каждого обучающегося.

К выполнению контрольных упражнений и нормативов допускаются обучающиеся, регулярно посещавшие учебные занятия и получившие необходимую физическую подготовку. Контрольные упражнения и нормативы выполняются в условиях соревнований. Обучающиеся, в случае невыполнения ими по объективным причинам определенных контрольных упражнений и нормативов в установленные сроки по решению преподавателя и заключению врача могут быть положительно аттестованы при условии регулярного посещения ими учебных занятий.

Если обучающийся, имеющий основную медицинскую группу, по объективными причинам не может вместе со всеми сдать один из учебных нормативов программы, разрешается выставить ему зачет и оценку за технику выполнения данного упражнения. В качестве альтернативной оценки успеваемости по физическому воспитанию можно использовать систему сопоставимых результатов, а также систему выставления оценок по сумме баллов, набранных в течение семестра по различным разделам программы, разработанной в учебном заведении. Оценка успеваемости обучающихся, отнесенных по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, выводится на общих основаниях, за исключением тех упражнений, которые им противопоказаны. Обучающиеся, отнесенные по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, выполняют требования, разработанные для данной медицинской группы.

За выполнение этих требований студентам выставляется «зачет».

Оценка «5» (отлично) – средний балл сдачи контрольных нормативов 4,5-5 Оценка «4» (хорошо) - средний балл сдачи контрольных нормативов 3,5-4,4

Оценка «3» (удовлетворительно) - средний балл сдачи контрольных нормативов 2,5-3,4  
2,4

Оценка «2» (неудовлетворительно) - средний балл сдачи контрольных нормативов 0-

## **КРИТЕРИИ ТЕСТИРОВАНИЯ**

**Оценка «5» (отлично)** – 85-100 % выполненных заданий

**Оценка «4» (хорошо)** – 70-84 % выполненных заданий

**Оценка «3» (удовлетворительно)** – 50-69 % выполненных заданий

**«2» (неудовлетворительно)** – менее 50 % выполненных заданий