

Профессиональное образовательное учреждение  
«Международный Открытый Колледж Современного  
Управления имени М.М. Абрекова»

**ОДОБРЕНО**

на заседании Педагогического  
совета ПОУ «МОКСУ  
им. М.М. Абрекова»  
Протокол № 1  
от «30» августа 2023г.

**«УТВЕРЖДАЮ»**

Директор ПОУ «МОКСУ  
им. М.М. Абрекова»

С.С. Джилкиева

Приказ № 210/1

от «31» августа 2023г.



## ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

### учебной дисциплины

# ОГСЭ.04 «Физическая культура»

Специальность: 34.02.01 - Сестринское дело  
(базовая подготовка)

Квалификация выпускника: *Медицинский брат / Медицинская сестра*  
Форма обучения: *очная*

Обсуждено  
на заседании цикловой комиссии  
26.08.2023 г.  
Протокол № 1

Составитель программы:

Кушлева Н.Г.

г. Черкесск, 2023 г.

## Содержание

I.Оценочные материалы для проведения текущего контроля успеваемости.....	3
1.Паспорт фонда оценочных средств .....	3
2.Комплект материалов для оценки сформированности умений и знаний в ходе освоения учебной дисциплины .....	4
2.1. Комплект материалов для проведения семинарских занятий .....	4
2.2. Комплект материалов для проведения тестового контроля .....	6
2.3. Комплект материалов по оценке результатов самостоятельной работы.....	19
II. Оценочные материалы для проведения итоговой аттестации .....	22
1. Комплект материалов для промежуточной аттестации по результатам освоения дисциплины .....	22

Согласовано:

---

---

---

М.П.

---

---

---

М.П.

Рецензент:

*Чудинев Ю. А.*

---

# I. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ

## 1.1. Паспорт фонда оценочных средств

№ п/п	Наименование темы	Код контролируемой компетенции (или ее части)	Наименование контрольно- оценочного средства Текущий контроль/ баллы
1	2	3	4
1.	Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студента.	ОК1., ОК 4., ОК 5., ОК 6., ОК10., ОК 11., ОК 13. , ПК 1.1. ,ПК 1.2. ,ПК 1.4., ПК1.13	Реферат /3 Тест/2 Дискуссия/5 Доклад/5
2.	Тема 2. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания.	ОК1., ОК 4., ОК 5., ОК 6., ОК10., ОК 11., ОК 13. , ПК 1.1. ,ПК 1.2. ,ПК 1.4., ПК1.13	Реферат /3 Тест/2 Дискуссия/5
3.	Тема 3. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.	ОК1., ОК 4., ОК 5., ОК 6., ОК10., ОК 11., ОК 13. , ПК 1.1. ,ПК 1.2. ,ПК 1.4., ПК1.13	Реферат /3 Тест/2 Дискуссия/5
4.	Тема 4. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений.	ОК1., ОК 4., ОК 5., ОК 6., ОК10., ОК 11., ОК 13. , ПК 1.1. ,ПК 1.2. ,ПК 1.4., ПК1.13	Реферат /3 Тест/2 Дискуссия/5
5.	Тема 5. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.	ОК1., ОК 4., ОК 5., ОК 6., ОК10., ОК 11., ОК 13. , ПК 1.1. ,ПК 1.2. ,ПК 1.4., ПК1.13	Реферат /3 Тест/2 Дискуссия/5
6.	Тема 6. Профессионально-прикладная физическая подготовка.	ОК1., ОК 4., ОК 5., ОК 6., ОК10., ОК 11., ОК 13. , ПК 1.1. ,ПК 1.2. ,ПК 1.4., ПК1.13	Реферат /3 Тест/2 Доклад /5
7.	Тема 7. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.	ОК1., ОК 4., ОК 5., ОК 6., ОК10., ОК 11., ОК 13. , ПК 1.1. ,ПК 1.2. ,ПК 1.4., ПК1.13	Реферат /3 Тест/2 Дискуссия/5
8.	Тема 8. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры и спорта.	ОК1., ОК 4., ОК 5., ОК 6., ОК10., ОК 11., ОК 13. , ПК 1.1. ,ПК 1.2. ,ПК 1.4., ПК1.13	Реферат /3 Тест/2 Доклад /5

## **2. Комплект материалов для оценки сформированности умений и знаний в ходе освоения учебной дисциплины**

### **2.1. Комплект материалов для проведения семинарских занятий**

#### ***Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студента.***

1. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества.
2. Современное состояние физической культуры и спорта.
3. Физическая культура личности.
4. Деятельностная сущность физической культуры в различных сферах жизни.
5. Ценности физической культуры.
6. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту.

#### ***Тема 2. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания.***

1. Методические принципы физического воспитания.
2. Методы физического воспитания.
3. Основы совершенствования физических качеств.
4. Формирование психических качеств в процессе физического воспитания.
5. Общая физическая подготовка.
6. Цели, задачи ОФП.
7. Специальная физическая подготовка.
8. Спортивная подготовка, цели задачи
9. Зоны и интенсивность физических нагрузок.
10. Формы занятий физическими упражнениями.

#### ***Тема 3. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.***

1. Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели задачи.
2. Спортивные соревнования как средство и метод общей, профессионально-прикладной, спортивной подготовки студентов.
3. Система студенческих спортивных соревнований.
4. Олимпийские игры и Универсиады.
5. Современные популярные системы физических упражнений.
6. Мотивация и обоснование индивидуального выбора студентом вида спорта или системы физических упражнений для регулярных занятий.

7. Психофизиологическая характеристика основных групп видов спорта и систем физических упражнений.

***Тема 4. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений.***

1. Характеристика особенностей воздействия данного вида спорта (системы физических упражнений) на физическое развитие и подготовленность, психические качества и свойства личности.

2. Модельные характеристики спортсмена высокого класса.

3. Определение цели и задач спортивной подготовки (или занятий системой физических упражнений) в условиях вуза.

4. Перспективное, текущее и оперативное планирование подготовки.

5. Контроль за эффективностью тренировочных занятий.

***Тема 5. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.***

1. Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.

2. Самоконтроль, его основные методы, показатели и дневник самоконтроля.

3. Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности.

4. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.

***Тема 6. Профессионально-прикладная физическая подготовка.***

1. Личная и социально-экономическая необходимость специальной психофизической подготовки человека к труду.

2. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) – целенаправленное использование средств физической культуры для подготовки человека к конкретной трудовой деятельности.

3. Определение понятия ППФП, ее цели, задачи, средства.

4. Место ППФП в системе физического воспитания студентов.

5. Факторы, определяющие конкретное содержание ППФП.

6. Методика подбора средств ППФП.

7. Контроль за эффективностью профессионально-прикладной физической подготовленности студентов.

## ***Тема 7. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста***

1. Производственная физическая культура.
2. Производственная гимнастика.
3. Особенности выбора форм, методов и средств физической культуры и спорта в рабочее и свободное время специалистов.
4. Дополнительные средства повышения общей и профессиональной работоспособности.
5. Влияние индивидуальных особенностей, географо-климатических условий и других факторов на содержание физической культуры работающих специалистов.
6. Роль будущих специалистов по внедрению физической культуры в производственном коллективе.
7. Значение физической культуры в обеспечении личной безопасности и безопасности граждан.
8. Роль занятий спортом в профессиональной деятельности.
9. Роль физической культуры и спорта в обеспечении законности и правопорядка, обеспечения безопасности общественного правопорядка.
10. Необходимость занятия физической культурой и спортом с целью соблюдения и обеспечения прав и свобод человека и гражданина.

## ***Тема 8. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры и спорта.***

1. Профессиональные факторы, оказывающие негативное воздействие на состояние здоровья специалиста избранного профиля.
2. Физическая культура и спорт, как средство профилактики и борьбы с профессиональными заболеваниями.
3. Средства и методы профилактики травматизма на производстве.

### **2.2. Комплект материалов для проведения тестового контроля**

#### **Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студента**

##### ***1. Первые Олимпийские игры были проведены:***

1. 1034 г. в США;
2. 776 г. до н.э. в Греции;
3. 896 г. до н.э. в Риме;
4. 1428 г. в Праге.

##### ***2. Первые Олимпийские игры современности были проведены:***

1. 1896 в Греции
2. 1734 в Риме
3. 1928 в Москве
4. 1900 в Китае

*3. Московская Олимпиада была проведена:*

1. 1956 г.
2. 1938 г.
3. 1972 г.
4. 1980 г.

*4. Дайте определение физической культуры:*

1. Физическая культура удовлетворяет биологические потребности;
2. Физическая культура – средство отдыха;
3. **Физическая культура – специфический процесс и результат человеческой деятельности, средство и способ физического совершенствования личности;**
4. Физическая культура – средство физической подготовки.

*5. Недостаток двигательной активности людей называется:*

1. Гипертонией
2. Гипердинамией
3. **Гиподинамией**
4. Гипотонией

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

1. 4-6 ч.
2. **5-7 ч.**
3. 16 ч.
4. 10-12ч.

*7. Процесс психофизической подготовки к будущей профессиональной деятельности называется:*

1. профессиональная подготовка;
2. профессионально-прикладная подготовка;
3. **профессионально-прикладная физическая подготовка;**
4. спортивно – техническая подготовка.

*8. Понятие, отражающее прикладную направленность физического воспитания:*

1. физическое воспитание;
2. физическое состояние;
3. **физическая подготовка;**



4. физическая нагрузка.

**9. Контрольный тест по профессионально-прикладной физической подготовке независимо от пола:**

1. сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу;
- 2. функциональная проба на задержке дыхания .проба Штанге.;**
3. прыжок в длину с места;
4. подтягивание на перекладине хватом сверху.

**10. Общий объем часов на физическую культуру составляет:**

1. 400 часов;
2. 258 часов;
3. 204 часа;
- 4. 408 часов.**

**Тема 2. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания**

**1. Скоростно-силовые упражнения, упражнения на выносливость и силу мышечных групп характеризуют:**

1. физическую подготовленность студента;
2. физиологическую подготовленность студента;
3. психическую подготовленность студента;
- 4. психофизиологическую подготовленность студента.**

**2. К средствам физического воспитания относятся:**

1. физические упражнения;
- 2. двигательные действия;**
3. трудовые действия;
4. все перечисленное.

**3. Игровой, соревновательный методы относятся:**

1. к методу спортивного воспитания;
- 2. методу физического воспитания;**
3. методу психического воспитания;
4. методу физического развития.

**4. Проставьте этапы обучения движениям в определенной последовательности:**

1. формирование двигательного умения, углублённое детализированное разучивание;
2. формирование двигательного навыка, достижение двигательного мастерства;
3. ознакомление, первоначальное разучивание движения.

4. нет правильного ответа.

**.Правильный ответ: 3, 1, 2.**

**5. Общая физическая подготовка .ОФП. - это:**

1. процесс нормальной жизнедеятельности человека;
- 2. процесс совершенствования двигательных физических качеств;**
3. процесс овладения умением расслабляться;
4. процесс оздоровления физической патологией.

**6. Спорт высших достижений и массовый спорт относятся:**

1. к спортивной подготовке;
2. физической подготовке;
- 3. профессионально-прикладной физической подготовке;**
4. к профессиональной подготовке.

**7. Уменьшение напряжения мышечных волокон, составляющих мышцу - это:**

1. закрепощение мышц;
- 2. расслабление мышц;**
3. увеличение массы мышц;
4. сокращение мышечных волокон.

**8. Динамометр служит для измерения показателей:**

1. роста;
2. жизненной емкости легких;
3. силы воли;
- 4. силы**

**9. Упражнения, где сочетаются быстрота и сила, называются:**

1. общеразвивающими;
2. собственно-силовыми;
- 3. скоростно-силовыми;**
4. групповыми.

**10. Разучивание сложного двигательного действия следует начинать с освоения:**

1. исходного положения;
2. основ техники;
3. подводящих упражнений;
- 4. подготовительных упражнений.**

**3.Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений**

**1. С низкого старта бегают:**

- 1. на короткие дистанции;**
2. на средние дистанции;

3. на длинные дистанции;
4. кроссы.

**2. Бег на длинные дистанции развивает:**

1. гибкость;
2. ловкость;
3. быстроту;
- 4. выносливость.**

**3. Бег по пересеченной местности называется:**

1. стипль-чез;
2. марш-бросок;
- 3. кросс;**
4. конкур.

**4. Туфли для бега называются:**

- 1. кеды;**
2. пуанты;
3. чешки;
4. шиповки.

**5. Один из способов прыжка в высоту называется:**

- 1. перешагивание;**
2. перекатывание;
3. переступание;
4. перемахивание.

**6. Размеры волейбольной площадки составляют:**

1. 6x9 м;
2. 9x12 м;
3. 8x16 м;
- 4. 9x18 м.**

**7. Продолжительность одной четверти в баскетболе:**

- 1. 10 мин.;**
2. 15 мин.;
3. 20 мин.;
4. 25 мин.

**8. В баскетболе запрещены:**

1. игра руками;
- 2. игра ногами;**
3. игра под кольцом;
4. броски в кольцо.

**9. Пионербол – подводная игра:**

1. к баскетболу;
2. к волейболу;
3. к настольному теннису;
4. к футболу.

**10. Основным способом передвижения на лыжах является:**

1. попеременный бесшажный ход;
2. попеременный одношажный ход;
3. попеременный двухшажный ход;
4. одновременно-попеременный ход.

**Тема 4. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений**

**1. Сознательность и активность, наглядность, доступность, систематичность, динамичность - это общие принципы:**

1. математики;
2. физической культуры;
3. педагогики;
4. все дисциплин.

**2. Скоростно-силовые упражнения, упражнения на выносливость и силу мышечных групп характеризуют:**

1. физическую подготовленность студента;
2. физиологическую подготовленность студента;
3. психическую подготовленность студента;
4. психо-физиологическую подготовленность студента.

**3. Регулярность занятий, рациональное чередование нагрузок и отдыха — это принцип:**

1. доступности;
2. динамичности;
3. систематичности;
4. периодичности.

**4. К средствам физического воспитания относятся:**

1. физические упражнения;
2. двигательные действия;
3. трудовые действия;
4. все перечисленное.

**5. Игровой, соревновательный методы относятся:**

1. к методу спортивного воспитания;
2. методу физического воспитания;

3. методу психического воспитания;
4. методу физического развития.

**6. Проставьте этапы обучения движениям в определенной последовательности:**

1. формирование двигательного умения, углублённое детализированное разучивание;
2. формирование двигательного навыка, достижение двигательного мастерства;
3. ознакомление, первоначальное разучивание движения.1
4. нет правильного ответа.

**(Правильный ответ:3,1,2)**

**7. Общая физическая подготовка .ОФП. - это:**

1. процесс нормальной жизнедеятельности человека;
2. процесс совершенствования двигательных физических качеств;
3. процесс овладения умением расслабляться;
4. процесс оздоровления физической патологией.

**8. Спорт высших достижений и массовый спорт относятся:**

1. к спортивной подготовке;
2. физической подготовке;
3. профессионально-прикладной физической подготовке;
4. к профессиональной подготовке.

**9. Первая тренировочная зона интенсивности нагрузки характеризуется ЧСС:**

1. до 130 уд/мин.;
2. от 130 до 150 ударов в мин.;
3. от 150 до 180 ударов в мин.;
4. от 180 до 200 ударов в мин.

**10. Уменьшение напряжения мышечных волокон, составляющих мышцу - это:**

1. закрепощение мышц;
2. расслабление мышц;
3. увеличение массы мышц;
4. сокращение мышечных волокон.

**Тема 5. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом**

**1. Гигиеническая гимнастика включается в распорядок дня:**

1. в обеденное время;
- 2. утренние часы;**
3. в конце рабочего дня;
4. в свободное время.

**2. Гигиеническое, оздоровительно-рекреативное, общеподготовительное, спортивное, профессионально-прикладное и лечебное направления - это формы использования:**

- 1. самостоятельных занятий;**
2. дополнительных занятий;
3. учебных занятий;
4. отработки пропущенных занятий.

**3. Наиболее распространенные средства самостоятельных занятий - это:**

1. бокс;
- 2. ходьба и бег;**
3. спортивная гимнастика;
4. 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:**

1. повышать;
- 2. снижать;**
3. оставить на старом уровне;
4. прекратить.

**5. Самоконтроль и учет при проведении самостоятельных занятий могут быть представлены в виде количественных показателей:**

1. частота сердечных сокращений;
2. результаты выполнения тестов;
3. тренировочные нагрузки;
- 4. все вместе.**

**6. Степень физической подготовленности студента можно контролировать с помощью определения величины максимального потребления кислорода по методу:**

1. пробы Штанге;
- 2. методу К.Купера;**
3. пробы Генчи;
4. методу Яроцкого.

**7. Минимальная интенсивность по ЧСС, которая дает тренировочный эффект для лиц от 17 до 25 лет:**

1. 124 удара в минуту;
- 2. 134 удара в минуту;**
3. 118 ударов в минуту;
4. 138 ударов в минуту.

**8. Аэробные реакции — это:**

- 1. основа биологической энергетики организма;**
2. эффективность аэробных процессов;
3. продукты распада, которые удаляются из организма;
4. бескислородный процесс.

**9. Суточная потребность "человека в воде составляет:**

1. 5 литров;
2. 3 литра;
- 3. 2,5 литра;**
4. 4 литра.

**10. К средствам восстановления организма после физического и умственного утомления относятся:**

- 1. паровая и суховоздушная бани;**
2. солнечные ванны;
3. смена нательного белья;
4. дискотека.

**Тема 6. Профессионально-прикладная физическая подготовка**

**1. Для развития общей выносливости применяются следующие виды физических упражнений:**

1. прыжки в воду;
2. атлетическая гимнастика;
- 3. плавание.**

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

- 1. предупреждения утомления и восстановления работоспособности;**
2. развития ловкости и гибкости;
3. повышения уровня физической подготовленности.

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

- 1. 10-12 упражнений;**
2. 4-5 упражнений;
3. 14-15 упражнений.

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

- 1. переключение на другой вид физических упражнений;**
2. обильное питание;
3. участие в соревнованиях.

**5. Определите в процентном отношении от общего времени занятия, продолжительность \_\_\_\_\_ основной части занятия:**

1. 30-80%;
2. 70-90%;
3. 50-85%.

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

1. упражнения, развивающие выносливость;
- 2. упражнения, выполняемые для профилактики отечности нижних конечностей;**
3. упражнения на равновесие.

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

1. разминка;
- 2. утренняя зарядка;**
- 3. урок физической культуры.**

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

- 1. использование средств физической культуры в целях оптимизации состояния организма;**
2. использование средств физической культуры для всесторонней физической подготовки;
3. использование средств физической культуры для восстановления здоровья или определенных функций организма, сниженных или утраченных в результате заболеваний или травм.

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

1. один раз после общеподготовительной части;
- 2. специальная разминка выполняется каждый раз при переходе к выполнению нового вида физических упражнений;**
3. в начале и середине основной части занятия.



**10. От чего зависит содержание самостоятельных тренировочных занятий?**

1. от целей, которые ставит перед собой занимающийся;
2. от времени и места занятия;
3. от уровня физической подготовленности.

## **Тема 7. Физическая культура в профессиональной деятельности**

**1. Производственной физической культурой называется:**

1. система методически обоснованных физических упражнений;
2. пассивный отдых в рабочее время;
3. подготовка к трудовой деятельности;
4. активный отдых в рабочее время.

**2. Основа производственной физической культуры - это:**

1. умственная и нервно-эмоциональная напряженность труда;
2. теория активного отдыха;
3. полное состояние покоя;
4. пассивный отдых.

**3. Производственная физическая культура проявляется в форме:**

1. оптимальных методов и средств производственной физической культуры;
2. рабочего утомления в течение рабочего времени;
3. производственной гимнастики, оздоровительно-восстановительных процедур занятий в спортивных секциях;
4. эмоционального подъема на рабочем месте.

**4. Производственная гимнастика — это:**

1. комплексы специальных упражнений, применяемых в режиме рабочего дня;
2. рабочая поза, положение туловища, рабочее движение;
3. санитарно-гигиеническое состояние места занятий;
4. бег по пересеченной местности.

**5. Цель вводной гимнастики состоит в том, чтобы:**

1. активизировать физиологические процессы в тех органах и системах организма, которые играют ведущую роль при выполнении конкретной работы;
2. срочно и активно отдохнуть;
3. резко увеличить нагрузку при включении человека в работу;
4. все вышеперечисленное.

**6. Основными формами занятий физкультурой в свободное время являются:**

1. утренняя гигиеническая гимнастика;
2. чтение специализированной литературы;
3. прием водных и солнечных процедур;
4. ходьба по пересеченной местности.

**7. Дополнительные средства повышения работоспособности — это:**

1. тренажеры;
2. компьютеры;
3. учебники;
4. производственная практика.

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

1. повысить устойчивость организма к воздействию неблагоприятных факторов труда;
2. снять перенапряжение, возникающее при тяжелом физическом труде;
3. все вместе;
4. нет правильного ответа.

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

1. наклоны;
2. повороты;
3. вращения;
4. встряхивание.

**10. Утренняя гигиеническая гимнастика относится:**

1. к оздоровительно-развивающей гимнастике;
2. оздоровительной гимнастике;
3. спортивной гимнастике;
4. к профессионально – прикладной гимнастике.

**8.Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры и спорта**

**1. Учебный труд студентов характеризуется:**

1. невысоким нервно-эмоциональным напряжением;
2. незначительной статической нагрузкой на позвоночник;
3. гиподинамией.

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

1. развития физических качеств;
2. «вработывания» в трудовой (учебный) день;

3. формирования двигательных умений и навыков.

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

1. физкультурную паузу;
2. **тренировочные занятия в свободное время;**
3. утреннюю гигиеническую гимнастику.

*4. Тренировки в целях повышения функциональных возможностей сердечно-сосудистой системы наиболее эффективны при нагрузках, повышающих ЧСС для лиц студенческого*

*возраста, не имеющих отклонения в состоянии здоровья, до:*

1. 90 уд/мин;
2. 100-110 уд/мин;
3. **130-150 уд/мин.**

*5. Умственную и психическую напряженность помогут снять:*

1. участие в спортивных соревнованиях;
2. занятия играми, единоборствами;
3. **упражнения циклического характера, выполняемые с умеренной интенсивностью.**

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

1. жесткая;
2. облегченная;
3. **оптимальная.**

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

1. **медленный бег;**
2. спортивная ходьба;
3. упражнения на ловкость.

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

1. принцип сознательности и активности;
2. принцип доступности и индивидуализации;
3. **принцип систематичности и последовательности.**

*9. Оздоровительно-рекреативная направленность занятий предусматривает использование средств и методов физической культуры в целях:*

1. повышения спортивного мастерства;
2. **послерабочего восстановления организма и профилактики переутомления;**
3. подготовки к профессиональной деятельности.

*10. В какой части тренировочного занятия предусмотрено развитие физических качеств?*

1. в подготовительной части;
2. **в основной части;**
3. в заключительной части.

### **2.3. Комплект материалов по оценке результатов самостоятельной работы**

## **ТЕМЫ ДЛЯ ДИСКУССИЙ, РЕФЕРАТОВ И ДОКЛАДОВ**

*Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студента.*

1. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества.
2. Современное состояние физической культуры и спорта.
3. Физическая культура личности.
4. Деятельностная сущность физической культуры в различных сферах жизни.
5. Ценности физической культуры.
6. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту.

*Тема 2. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания.*

1. Методические принципы физического воспитания.
2. Методы физического воспитания.
3. Основы совершенствования физических качеств.
4. Формирование психических качеств в процессе физического воспитания.
5. Общая физическая подготовка.
6. Цели, задачи ОФП.
7. Специальная физическая подготовка.
8. Спортивная подготовка, цели задачи
9. Зоны и интенсивность физических нагрузок.
10. Формы занятий физическими упражнениями.

### **Тема 3. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.**

1. Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели задачи.
2. Спортивные соревнования как средство и метод общей, профессионально-прикладной, спортивной подготовки студентов.
3. Система студенческих спортивных соревнований.
4. Олимпийские игры и Универсиады.
5. Современные популярные системы физических упражнений.
6. Мотивация и обоснование индивидуального выбора студентом вида спорта или системы физических упражнений для регулярных занятий.
7. Психофизиологическая характеристика основных групп видов спорта и систем физических упражнений.

### **Тема 4. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений.**

1. Характеристика особенностей воздействия данного вида спорта (системы физических упражнений) на физическое развитие и подготовленность, психические качества и свойства личности.
2. Модельные характеристики спортсмена высокого класса.
3. Определение цели и задач спортивной подготовки (или занятий системой физических упражнений) в условиях вуза.
4. Перспективное, текущее и оперативное планирование подготовки.
5. Контроль за эффективностью тренировочных занятий.

### **Тема 5. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.**

1. Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.
2. Самоконтроль, его основные методы, показатели и дневник самоконтроля.
3. Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности.
4. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.

### **Тема 6. Профессионально-прикладная физическая подготовка.**

1. Личная и социально-экономическая необходимость специальной

психофизической подготовки человека к труду.

2. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) – целенаправленное использование средств физической культуры для подготовки человека к конкретной трудовой деятельности.

3. Определение понятия ППФП, ее цели, задачи, средства.

4. Место ППФП в системе физического воспитания студентов.

5. Факторы, определяющие конкретное содержание ППФП.

6. Методика подбора средств ППФП.

7. Контроль за эффективностью профессионально-прикладной физической подготовленности студентов.

### ***Тема 7. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста***

1. Производственная физическая культура.

2. Производственная гимнастика.

3. Особенности выбора форм, методов и средств физической культуры и спорта в рабочее и свободное время специалистов.

4. Дополнительные средства повышения общей и профессиональной работоспособности.

5. Влияние индивидуальных особенностей, географо-климатических условий и других факторов на содержание физической культуры работающих специалистов.

6. Роль будущих специалистов по внедрению физической культуры в производственном коллективе.

7. Значение физической культуры в обеспечении личной безопасности и безопасности граждан.

8. Роль занятий спортом в профессиональной деятельности.

9. Роль физической культуры и спорта в обеспечении законности и правопорядка, обеспечения безопасности общественного правопорядка.

10. Необходимость занятия физической культурой и спортом с целью соблюдения и обеспечения прав и свобод человека и гражданина.

### ***Тема 8. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры и спорта.***

1. Профессиональные факторы, оказывающие негативное воздействие на состояние здоровья специалиста избранного профиля.

2. Физическая культура и спорт, как средство профилактики и борьбы с профессиональными заболеваниями.

3. Средства и методы профилактики травматизма на производстве.

## **II. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ИТОГОВОЙ АТТЕСТАЦИИ**

- 1. Комплект материалов для промежуточной аттестации по результатам освоения дисциплины**

**Профессиональное образовательное учреждение  
«Международный Открытый Колледж Современного  
Управления имени М.М. Абрекова»**

**УТВЕРЖДАЮ**

Заместитель директора по  
учебно-методической работе



Д.М. Каппушева/  
«27» июня 2020 г.

**Дисциплина «Физическая культура и спорт»**

**БИЛЕТ № 1**

1. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества.
2. Раскройте критерии и факторы здоровья.
3. Оптимальное количество активных занятий физическими упражнениями для студентов в недельном цикле должно составлять:
  - а) 2-4 часа
  - б) 4-7 часов
  - в) 7-10 часов



**Профессиональное образовательное учреждение  
«Международный Открытый Колледж Современного  
Управления имени М.М. Абрекова»**

**УТВЕРЖДАЮ**

Заместитель директора по  
учебно-методической работе



Д.М. Каппушева/  
«27» июня 2020 г.

**Дисциплина «Физическая культура и спорт»**

**БИЛЕТ № 2**

1. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
2. Раскройте значение показателей индивидуального здоровья.
3. Задачами комплекса УГГ являются:
  - а) вывести на более высокий уровень физическую подготовленность человека
  - б) полноценно включить организма в предстоящую работу
  - в) развить и совершенствовать выносливость

**Профессиональное образовательное учреждение  
«Международный Открытый Колледж Современного  
Управления имени М.М. Абрекова»**

**УТВЕРЖДАЮ**

Заместитель директора по  
учебно-методической работе



Д.М. Каппушева/  
«27» июня 2020 г.

**Дисциплина «Физическая культура и спорт»**

**БИЛЕТ № 3**

1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.
2. Сравните категории физическое здоровье, психическое здоровье, социальное здоровье, профессиональное здоровье.
3. Упражнения, которые не следует включать в комплекс утренней гимнастики:
  - а) общеразвивающие
  - б) на гибкость
  - в) со значительным отягощением

Профессиональное образовательное учреждение  
«Международный Открытый Колледж Современного  
Управления имени М.М. Абрекова»

УТВЕРЖДАЮ

Заместитель директора по  
учебно-методической работе



/Д.М. Каппушева/  
«27» июня 2020 г.

Дисциплина «Физическая культура и спорт»

**БИЛЕТ № 4**

1. Цели и задачи физической культуры студентов.
2. Каковы основные методы исследования здоровья?
3. Укажите вид упражнений, которые не входят в структуру комплекса утренней гимнастики:
  - а) для мышц верхних и нижних конечностей
  - б) бег на месте
  - в) прыжки в длину с разбега

**Профессиональное образовательное учреждение  
«Международный Открытый Колледж Современного  
Управления имени М.М. Абрекова»**

**УТВЕРЖДАЮ**

Заместитель директора по  
учебно-методической работе



Д.М. Каппушева/  
«27» июня 2020 г.

**Дисциплина «Физическая культура и спорт»**

**БИЛЕТ № 5**

1. Организационно-правовые и программно-нормативные основы физической культуры в вузе.
2. Раскройте значение физической культуры и физических упражнений для обеспечения прав и свобод человека и гражданина.
3. Знания по составлению комплекса утренней гимнастики помогают составить:
  - а) программу развития физических качеств 34
  - б) комплекс производственной гимнастики
  - в) план спортивных мероприятий

Профессиональное образовательное учреждение  
«Международный Открытый Колледж Современного  
Управления имени М.М. Абрекова»

УТВЕРЖДАЮ

Заместитель директора по  
учебно-методической работе



/Д.М. Каппушева/  
«27» июня 2020 г.

Дисциплина «Физическая культура и спорт»

БИЛЕТ № 6

1. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующая биологическая система.
2. Каковы основные методы исследования физического развития человека?
3. Тренеров в Древней Греции называли:
  - а) мастерами
  - б) олимпиониками
  - в) гимнастами

Профессиональное образовательное учреждение  
«Международный Открытый Колледж Современного  
Управления имени М.М. Абрекова»

УТВЕРЖДАЮ

Заместитель директора по  
учебно-методической работе



Д.М. Каппушева/  
«27» июня 2020 г.

Дисциплина «Физическая культура и спорт»

**БИЛЕТ № 7**

1. Воздействие природных и социально-экономических факторов на организм и жизнедеятельность человека.
2. Каково значение физической подготовленности в обеспечении законности и правопорядка?
3. В соответствии с Олимпийской хартией на Олимпийских играх страну представляет:
  - а) правительство страны
  - б) национальный олимпийский комитет
  - в) национальный олимпийский комитет

**Профессиональное образовательное учреждение  
«Международный Открытый Колледж Современного  
Управления имени М.М. Абрекова»**

**УТВЕРЖДАЮ**

Заместитель директора по  
учебно-методической работе



Д.М. Каппушева/  
«27» июня 2020 г.

**Дисциплина «Физическая культура и спорт»**

**БИЛЕТ № 8**

1. Средства физической культуры и спорта в обеспечении прав и свобод человека и гражданина.
2. Каково значение исследование функций и работоспособности опорно-двигательного аппарата?
3. Основополагающие принципы современного олимпизма изложены в:
  - а) олимпийской клятве
  - б) положении об олимпийской солидарности
  - в) Олимпийской хартии

Профессиональное образовательное учреждение  
«Международный Открытый Колледж Современного  
Управления имени М.М. Абрекова»

УТВЕРЖДАЮ

Заместитель директора по  
учебно-методической работе



Д.М. Каппушева/  
«27» июня 2020 г.

Дисциплина «Физическая культура и спорт»

**БИЛЕТ № 9**

1. Средства физической культуры и спорта в обеспечении законности и правопорядка.
2. Раскройте функций дыхательной системы.
3. Обеспечение законности и правопорядка путем применения физической силы возможно:
  - а) только в случаях прямо предусмотренных законом
  - б) запрещено во всех случаях
  - в) по усмотрению работника правоохранительного органа



Профессиональное образовательное учреждение  
«Международный Открытый Колледж Современного  
Управления имени М.М. Абрекова»

УТВЕРЖДАЮ

Заместитель директора по  
научно-методической работе



Д.М. Каппушева/  
«27» июня 2020 г.

Дисциплина «Физическая культура \* спорт»

**БИЛЕТ № 10**

1. Двигательная функция и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.
2. Раскройте значение исследования реакций сердечно-сосудистой системы человека на физическую нагрузку.
3. Нарушение прав и свобод человека и гражданина путем применения физической силы со стороны работников власти возможно:
  - а) в состоянии необходимой обороны;
  - б) в целях предупреждения и пресечения преступления;
  - в) в целях получения доказательств по делу;
  - г) верны только варианты А и Б;
  - д) все варианты правильные;
  - е) верных ответов нет.

Профессиональное образовательное учреждение  
«Международный Открытый Колледж Современного  
Управления имени М.М. Абрекова»

УТВЕРЖДАЮ

Заместитель директора по  
методической работе



Д.М. Каппушева/  
«27» июня 2020 г.

Дисциплина «Физическая культура и спорт»

**БИЛЕТ № 11**

1. Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие.
2. Раскройте значение исследования функционального состояния нервной системы и нервно-мышечного аппарата.
3. Оптимальное количество активных занятий физическими упражнениями для студентов в недельном цикле должно составлять:
  - а) 2-4 часа
  - б) 4-7 часов
  - в) 7-10 часов

Профессиональное образовательное учреждение  
«Международный Открытый Колледж Современного  
Управления имени М.М. Абрекова»

УТВЕРЖДАЮ

Заместитель директора по  
учебно-методической работе



Д.М. Каппушева/  
«27» июня 2020 г.

Дисциплина «Физическая культура и спорт»

**БИЛЕТ № 12**

1. Здоровый образ жизни и его составляющие. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни.
2. Раскройте способы оценки уровня физической подготовленности
3. Задачами комплекса УГГ являются:
  - а) вывести на более высокий уровень физическую подготовленность человека
  - б) полноценно включить организма в предстоящую работу
  - в) развить и совершенствовать выносливость

**Профессиональное образовательное учреждение  
«Международный Открытый Колледж Современного  
Управления имени М.М. Абрекова»**

**УТВЕРЖДАЮ**

Заместитель директора по  
учебно-методической работе



Д.М. Каппушева/  
«27» июня 2020 г.

**Дисциплина «Физическая культура и спорт»**

**БИЛЕТ № 13**

1. Влияние вредных привычек на здоровье человека, использование биоуправления как способа отказа от них.
2. Сравните принципы сознательности и активности.
3. Упражнения, которые не следует включать в комплекс утренней гимнастики:
  - а) общеразвивающие
  - б) на гибкость
  - в) со значительным отягощением

Профессиональное образовательное учреждение  
«Международный Открытый Колледж Современного  
Управления имени М.М. Абрекова»

УТВЕРЖДАЮ

Заместитель директора по  
учебно-методической работе



Д.М. Каппушева/  
«27» июня 2020 г.

Дисциплина «Физическая культура и спорт»

**БИЛЕТ № 14**

1. Основные требования к организации здорового образа жизни.
2. Сравните игровой и соревновательный методы.
3. Укажите вид упражнений, которые не входят в структуру комплекса утренней гимнастики:
  - а) для мышц верхних и нижних конечностей
  - б) бег на месте
  - в) прыжки в длину с разбега

Профессиональное образовательное учреждение  
«Международный Открытый Колледж Современного  
Управления имени М.М. Абрекова»

УТВЕРЖДАЮ

Заместитель директора по  
учебно-методической работе



/Д.М. Каппушева/  
«27» июня 2020 г.

Дисциплина «Физическая культура и спорт»

**БИЛЕТ № 15**

1. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни.
2. Каковы основные этапы обучения движениям?
3. Знания по составлению комплекса утренней гимнастики помогают составить:
  - а) программу развития физических качеств 34
  - б) комплекс производственной гимнастики
  - в) план спортивных мероприятий

**Профессиональное образовательное учреждение  
«Международный Открытый Колледж Современного  
Управления имени М.М. Абрекова»**

**УТВЕРЖДАЮ**

Заместитель директора по  
учебно-методической работе



Д.М. Каппушева/  
«27» июня 2020 г.

**Дисциплина «Физическая культура и спорт»**

**БИЛЕТ № 16**

1. Методы систематического наблюдения за состоянием здоровья, за физическим развитием, физической подготовкой и реакциями организма на физическую нагрузку в процессе занятий физической культурой.
2. Раскройте средства развития и тренировки выносливости
3. Тренеров в Древней Греции называли:
  - а) мастерами
  - б) олимпийцами
  - в) гимнастами

**Профессиональное образовательное учреждение  
«Международный Открытый Колледж Современного  
Управления имени М.М. Абрекова»**

**УТВЕРЖДАЮ**

Заместитель директора по  
учебно-методической работе



Д.М. Каппушева/  
«27» июня 2020 г.

**Дисциплина «Физическая культура и спорт»**

**БИЛЕТ № 17**

1. Общая физическая подготовка. Цели, задачи ОФП.
2. Раскройте средства развития силы и методы тренировки силы.
3. В соответствии с Олимпийской хартией на Олимпийских играх страну представляет:
  - а) правительство страны
  - б) национальный олимпийский комитет
  - в) национальный олимпийский комитет



**Профессиональное образовательное учреждение  
«Международный Открытый Колледж Современного  
Управления имени М.М. Абрекова»**

**УТВЕРЖДАЮ**

Заместитель директора по  
учебно-методической работе



Д.М. Каппушева/  
«27» июня 2020 г.

**Дисциплина «Физическая культура и спорт»**

**БИЛЕТ № 18**

1. Специальная физическая подготовка юриста, работающего в правоохранительной сфере силовых структур.
2. Раскройте средства и методы развития гибкости.
3. Основопологающие принципы современного олимпизма изложены в:
  - а) олимпийской клятве
  - б) положении об олимпийской солидарности
  - в) Олимпийской хартии

Профессиональное образовательное учреждение  
«Международный Открытый Колледж Современного  
Управления имени М.М. Абрекова»

УТВЕРЖДАЮ

Заместитель директора по  
учебно-методической работе



Д.М. Каппушева/  
«27» июня 2020 г.

Дисциплина «Физическая культура и спорт»

**БИЛЕТ № 19**

1. Структура подготовленности спортсмена: техническая, физическая, тактическая, психическая подготовка.
2. Раскройте значение занятий спорта в профессиональной деятельности специалиста.
3. Пять олимпийских колец символизируют:
  - а) пять принципов олимпийского движения
  - б) основные цвета флагов стран-участниц Игр Олимпиады
  - в) союз континентов и встречу спортсменов на Олимпийских играх

Профессиональное образовательное учреждение  
«Международный Открытый Колледж Современного  
Управления имени М.М. Абрекова»

УТВЕРЖДАЮ

Заместитель директора по  
учебно-методической работе



/Д.М. Каппушева/  
«27» июня 2020 г.

Дисциплина «Физическая культура и спорт»

**БИЛЕТ № 20**

1. Интенсивность физических нагрузок. Зоны интенсивности нагрузок по частоте сердечных сокращений.
2. Раскройте средства и методы развития ловкости.
3. Почему античные Олимпийские игры называли праздниками мира:
  - а) они отличались миролюбивым характером соревнований
  - б) в них принимали участие атлеты со всего мира
  - в) в период проведения игр прекращались войны

Профессиональное образовательное учреждение  
«Международный Открытый Колледж Современного  
Управления имени М.М. Абрекова»

УТВЕРЖДАЮ

Заместитель директора по  
учебно-методической работе



Д.М. Каппушева/  
«27» июня 2020 г.

Дисциплина «Физическая культура и спорт»

**БИЛЕТ № 21**

1. Понятие о функциональном состоянии организма студентов, методы его исследования и оценка.
2. Раскройте основные этапы спортивной подготовки.
3. Оптимальное количество активных занятий физическими упражнениями для студентов в недельном цикле должно составлять:
  - а) 2-4 часа
  - б) 4-7 часов
  - в) 7-10 часов

Профессиональное образовательное учреждение  
«Международный Открытый Колледж Современного  
Управления имени М.М. Абрекова»

УТВЕРЖДАЮ

Заместитель директора по  
учебно-методической работе



Д.М. Каппушева/  
«27» июня 2020 г.

Дисциплина «Физическая культура и спорт»

**БИЛЕТ № 22**

1. Исследование функционального состояния сердечно - сосудистой системы в покое и оценка реакции на физическую нагрузку.
2. Раскройте особенности организации учебных занятий по видам спорта.
3. Задачами комплекса УГГ являются:
  - а) вывести на более высокий уровень физическую подготовленность человека
  - б) полноценно включить организма в предстоящую работу
  - в) развить и совершенствовать выносливость

Профессиональное образовательное учреждение  
«Международный Открытый Колледж Современного  
Управления имени М.М. Абрекова»

УТВЕРЖДАЮ

Заместитель директора по  
учебно-методической работе



Д.М. Каппушева/  
«27» июня 2020 г.

Дисциплина «Физическая культура и спорт»

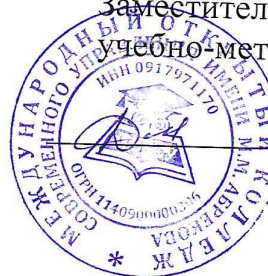
**БИЛЕТ № 23**

1. Исследование функционального состояния системы внешнего дыхания.  
Исследование функционального состояния нервной системы и нервно-мышечного аппарата.
2. Раскройте значение спортивных соревнований.
3. Упражнения, которые не следует включать в комплекс утренней гимнастики:
  - а) общеразвивающие
  - б) на гибкость
  - в) со значительным отягощением

**Профессиональное образовательное учреждение  
«Международный Открытый Колледж Современного  
Управления имени М.М. Абрекова»**

**УТВЕРЖДАЮ**

Заместитель директора по  
учебно-методической работе



Д.М. Каппушева/  
«27» июня 2020 г.

**Дисциплина «Физическая культура и спорт»**

**БИЛЕТ № 24**

1. Исследование функционального состояния опорно-двигательного аппарата.
2. Раскройте значение оздоровительных систем физических упражнений по выбору студентов.
3. Укажите вид упражнений, которые не входят в структуру комплекса утренней гимнастики:
  - а) для мышц верхних и нижних конечностей
  - б) бег на месте
  - в) прыжки в длину с разбега

Профессиональное образовательное учреждение  
«Международный Открытый Колледж Современного  
Управления имени М.М. Абрекова»

УТВЕРЖДАЮ

Заместитель директора по  
учебно-методической работе



Д.М. Каппушева/  
«27» июня 2020 г.

Дисциплина «Физическая культура и спорт»

**БИЛЕТ № 25**

1. Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студента.
2. Охарактеризуйте психофизиологическую характеристику интеллектуальной деятельности и учебного труда студента.
3. Знания по составлению комплекса утренней гимнастики помогают составить:
  - а) программу развития физических качеств 34
  - б) комплекс производственной гимнастики
  - в) план спортивных мероприятий



**Структурными элементами фонда оценочных средств по профессиональному модулю являются:**

- 1. Паспорт фонда оценочных средств**
- 2. Комплект материалов для текущего контроля**
- 3. Комплект материалов для промежуточной аттестации**
- 4. Контрольно-оценочные средства для экзамена (квалификационного)**