

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.



**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
учебной дисциплины**

**ОГСЭ.04 «Физическая
культура»**

Специальность: *40.02.02 Правоохранительная деятельность*
(базовая подготовка)

Квалификация выпускника: *Юрист*

Форма обучения: *очная*

Обсуждено
на заседании цикловой комиссии
26.08.2023г.
Протокол № 1

Составитель программы:

Кулиева И.Г.

г. Черкесск, 2023 г.

Согласовано:

М.П.

М.П.

Рецензент:

Гудимов И.А.

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 |

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 организм 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
учебно-методической работе
Д.М. Каппушева/
«27» июня 2020 г.



Дисциплина «Физическая культура и 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
учебно-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



И.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