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

**ОДОБРЕНО**
**на заседании Педагогического совета ПОУ «МОКСУ им. М.М. Абрекова»**
**Протокол № 3**
**от «22» июля 2025г.**

**«УТВЕРЖДАЮ»**
**Директор ПОУ «МОКСУ им. М.М. Абрекова»**
**Э.С. Джилкиева**
**Приказ № 245**
**от «25» июля 2025г.**

# ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

## учебной дисциплины
## «Физическая культура»

**Специальность: 31.02.01 Лечебное дело**

**Квалификация выпускника: Фельдшер**

**Форма обучения: очная**

**Черкесск, 2025г**

## 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..... 8
2.3. Комплект материалов по оценке результатов самостоятельной работы..... 20
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. | Раздел I. Основные понятия физической культуры | ОК 04, ОК 08 | Упражнения 2/3/5 |
| 2. | Тема 1.1 Основы здорового образа жизни. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями | ОК 04, ОК 08 | Упражнения 2/3/5 |
| 3. | Тема 1.2. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями | ОК 04, ОК 08 | Упражнения 2/3/5 |
| 4. | Раздел 2. Легкая атлетика Тема 2.1. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места | ОК 04, ОК 08, | Упражнения 2/3/5 |
| 5. | Тема 2.2. Бег на длинные дистанции | ОК 04, ОК 08 | Упражнения 2/3/5 |
| 6. | Тема 2.3. Бег на средние дистанции Прыжок в длину с разбега.Метание снарядов. | ОК 04, ОК 08 | Упражнения 2/3/5 |
| 7. | Раздел 3. Баскетбол Тема 3.1. Техника выполнения ведения мяча, передачи броска мяча в кольцо с места | ОК 04, ОК 08 | Упражнения 2/3/5 |
| 8. | Тема 3.2. Техник выполнения ведения и | ОК 04, ОК 08 | Упражнения 2/3/5 |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | передачи мяча в движении, ведение –2 шага – бросок | | |
| 9. | Тема 3.3. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловляи передача мяча | ОК 04, ОК 08 | Упражнения 2/3/5 |
| 10. | Тема 3.4. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом | ОК 04, ОК 08 | Упражнения 2/3/5 |
| 11. | Раздел 4. Волейбол Тема 4.1. Техника перемещений,стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками | ОК 04, ОК 08 | Упражнения 2/3/5 |
| 12. | 4.2.Техника нижней подачии приёма посленеё | ОК 04, ОК 08 | Упражнения 2/3/5 |
| 13. | Тема 4.3.Техника прямого нападающегоудара | ОК 04, ОК 08 | Упражнения 2/3/5 |
| 14. | Тема 4.4. Совершенствование техники владения волейбольным мячом | ОК 04, ОК 08 | Упражнения 2/3/5 |
| 15. | Раздел 5. Легкоатлетическая гимнастика Тема 5.1 Легкоатлети-ческая гимнастика, работа на тренажерах | ОК 04, ОК 08 | Упражнения 2/3/5 |

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

### 2.1. Комплект материалов для проведения семинарских занятий

**Раздел I. Основные понятия физической культуры**

1. Современное состояние физической культуры и спорта.
2. Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек.
3. Особенности организации физического воспитания в учебном заведении.
4. Требования к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями разной направленности.

**Тема 1.1 Основы здорового образа жизни Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями**

1. Здоровье человека как ценность и значимость для реализации в профессии.
2. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни.
3. Двигательная активность, профилактика курения, алкоголизма, наркомании.
4. Режим учебной деятельности.
5. Здоровье человека как ценность и значимость для реализации в профессии.
6. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни.
7. Двигательная активность, профилактика курения, алкоголизма, наркомании.
8. Режим учебной деятельности, активный отдых, рациональное питание, закаливание.
9. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание.
10. Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек.
11. Основные принципы построения самостоятельных занятий.

**Тема 1.2. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями**

1. Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.
2. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки.
3. Психофизиологическая характеристика будущей производственной деятельности и учебного труда обучающихся.
4. Динамика работоспособности обучающихся в учебном году и факторы её определяющие

**Тема 1.3. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста**

1. Личная и социально-экономическая необходимость специальной оздоровительной подготовки к труду.
2. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.
3. Контроль (тестирование) состояния здоровья двигательных качеств, которые необходимы в профессиональной деятельности.

**Раздел 2. Легкая атлетика**

**Тема 2.1. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места**

1. Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике
2. Техника беговых упражнений
3. Совершенствование техники высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования
4. Совершенствование техники бега на дистанции 100 м., контрольный норматив
5. Совершенствование техники бега на дистанции 300 м., контрольный норматив
6. Совершенствование техники бега на дистанции 500 м., контрольный норматив
7. Совершенствование техники прыжка в длину с места, контрольный норматив

**Тема 2.2. Бег на длинные дистанции**

1. Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования
2. Разучивание комплексов специальных упражнений
3. Техника бега по дистанции (беговой цикл)
4. Техника бега по пересеченной местности (равномерный, переменный, повторный шаг)
5. Техника бега на дистанции 2000 м, контрольный норматив
6. Техника бега на дистанции 3000 м, без учета времени
7. Техника бега на дистанции 5000 м, без учета времени

**Тема 2.3. Бег на средние дистанции Прыжок в длину с разбега. Метание снарядов.**

1. Выполнение контрольного норматива: бег 100 метров на время.
2. Выполнение контрольного норматива: 500 метров – девушки, 1000 метров – юноши
3. Выполнение контрольного норматива: прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»
4. Техника прыжка способом «Согнув ноги» с 3- х, 5-ти, 7-ми шагов
5. Техника прыжка «в шаге» с укороченного разбега
6. Целостное выполнение техники прыжка в длину с разбега, контрольный норматив
7. Техника метания гранаты, контрольный норматив

**Раздел 3. Баскетбол**

**Тема 3.1. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места**

1. Овладение техникой выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места
2. Овладение и закрепление техникой ведения и передачи мяча в баскетболе

**Тема 3.2. Техник выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение –2 шага – бросок**

1. Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места
2. Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении, выполнения упражнения «ведения-2 шага-бросок

**Тема 3.3. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча**

1. Совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колоне и кругу
2. Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста

**Тема 3.4. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом**

1. Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага – бросок», бросок мяча с места под кольцо
2. Совершенствовать технические элементы баскетбола в учебной игре

**Раздел 4. Волейбол**

**Тема 4.1. Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками**

1. Отработка действий: стойки в волейболе, перемещения по площадке
2. Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая.
3. Прием мяча.
4. Передача мяча.
5. Нападающие удары.
6. Блокирование нападающего удара.
7. Страховка у сетки.
8. Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения
9. Отработка тактики игры: расстановка игроков, тактика игры в защите, в нападении, индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча, групповые и командные действия игроков, взаимодействие игроков

**4.2. Техника нижней подачи и приёма после неё**

1. Отработка техники нижней подачи и приёма после неё

**Тема 4.3.Техника прямого нападающегоудара**

1. Отработка техники прямого нападающегоудара

**Тема 4.4. Совершенствование техники владения волейбольным мячом**

1Приём контрольных нормативов: передачамяча над собой снизу, сверху.
2. Приём
3. контрольных нормативов: подача мяча на точность по ориентирам на площадке
4. Учебная игра с применением изученныхположений.
5. Отработка техники владения техническимиэлементами в волейболе

**Раздел 5. Легкоатлетическая гимнастика**

**Тема 5.1 Легкоатлети-ческая гимнастика, работа на тренажерах**

1. Выполнение упражнений для развитияразличных групп мышц
2. Круговая тренировка на 5 - 6 станций

## 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.**

*1. 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. 6х9 м;
2. 9х12 м;
3. 8х16 м;
**4. 9х18 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 – подводящая 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, с*

***истематичность, 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
3 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. безкислородный 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. «врабатывания» 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. 100-110уд/мин;
**3. 130-150уд/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 характеризуются 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

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.
7. Методические принципы физического воспитания.
8. Методы физического воспитания.
9. Основы совершенствования физических качеств.

10.Формирование психических качеств в процессе физического воспитания.
11.Общая физическая подготовка.
12.Цели, задачи ОФП.
13.Специальная физическая подготовка.
14.Спортивная подготовка, цели задачи
15.Зоны и интенсивность физических нагрузок.
16.Формы занятий физическими упражнениями.
17.Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели задачи.
18.Спортивные соревнования как средство и метод общей, профессионально-прикладной, спортивной подготовки студентов.
19.Система студенческих спортивных соревнований.
20.Олимпийские игры и Универсиады.
21.Современные популярные системы физических упражнений.
22.Мотивация и обоснование индивидуального выбора студентом вида спорта или системы физических упражнений для регулярных занятий.
23.Психофизиологическая характеристика основных групп видов спорта и систем физических упражнений.
24.Характеристика особенностей воздействия данного вида спорта (системы физических упражнений) на физическое развитие и подготовленность, психические качества и свойства личности.
25.Модельные характеристики спортсмена высокого класса.
26.Определение цели и задач спортивной подготовки (или занятий системой физических упражнений) в условиях вуза.
27.Перспективное, текущее и оперативное планирование подготовки.
28.Контроль за эффективностью тренировочных занятий.
29.Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.
30.Самоконтроль, его основные методы, показатели и дневник самоконтроля.
31.Использование методов стандартов, антропометрический индексов, номограмм функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности.
32. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.
33.Личная и социально-экономическая необходимость специальной психофизической подготовки человека к труду.
34.Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) - целенаправленное использование средств физической культуры для подготовки человека к конкретной трудовой деятельности.

35. Определение понятия ППФП, ее цели, задачи, средства.
36. Место ППФП в системе физического воспитания студентов.
37. Факторы, определяющие конкретное содержание ППФП.
38. Методика подбора средств ППФП.
39. Контроль за эффективностью профессионально-прикладной физической подготовленности студентов.
40. Производственная физическая культура.
41. Производственная гимнастика.
42. Особенности выбора форм, методов и средств физической культуры и спорта в рабочее и свободное время специалистов.
43. Дополнительные средства повышения общей и профессиональной работоспособности.
44. Влияние индивидуальных особенностей, географо-климатических условий и других факторов на содержание физической культуры работающих специалистов.
45. Роль будущих специалистов по внедрению физической культуры в производственном коллективе.
46. Значение физической культуры в обеспечении личной безопасности и безопасности граждан.
47. Роль занятий спортом в профессиональной деятельности.
48. Роль физической культуры и спорта в обеспечении законности и правопорядка, обеспечения безопасности общественного правопорядка.
49. Необходимость занятия физической культурой и спортом с целью соблюдения и обеспечения прав и свобод человека и гражданина.

## II. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ИТОГОВОЙ АТТЕСТАЦИИ

**Примерные вопросы к зачёту и дифференцированному зачету (зачет – 1-5 семестр, дифференцированный зачет – 6 семестр)**

1. Охарактеризуйте влияние физических упражнений на организм занимающихся, расскажите об их особенностях.
2. Охарактеризуйте правильное поднятие туловища на перекладине.
3. Расскажите о технике отжимания из упора лежа.
4. Дайте общую характеристику специальной физической подготовки и

её видам.

5. Дайте определение понятию «выносливость», выделите виды выносливости.

6. Охарактеризуйте и покажите методы развития гибкости.

7. Охарактеризуйте виды скоростных способностей, дайте общую характеристику понятию «скоростные способности».

8. Составьте Положение о соревнованиях по видам спорта (по выбору).

9. Выделите основные физические упражнения для медицинских работников и обслуживающего персонала.

10. Определите основные физические упражнения для специалистов операторного профиля.

11. Определите правильность и порядок выполнения упражнений для мышц брюшного пресса, спины, шеи, рук, ног.

12. Охарактеризуйте и продемонстрируйте комплекс упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног.

13. Расскажите о способах плавания, как выполнять ОРУ и специальные подготовительные упражнения на суше.

14. Охарактеризуйте комплекс упражнений для развития быстроты.

15. Охарактеризуйте комплекс ОРУ без предметов, с предметами (мяч, палка, скакалка и др.)

16. Дайте определение, что такое гиподинамия. Определите влияние её на организм человека.

17. Определите основные требования по обеспечению безопасности при проведении соревнований по баскетболу, волейболу, футболу.

18. Охарактеризуйте основные меры по предупреждению травматизма на занятиях физической культурой.

19. Структурируйте систему самостоятельных занятий, направленных на развитие физической силы различных групп мышц. Составьте, охарактеризуйте и продемонстрируйте комплекс упражнений на развитие силы рук.

20. Раскройте значение утренней гимнастики, охарактеризуйте и продемонстрируйте упражнения комплекса.

21. Аргументируйте свою точку зрения по вопросу: «Почему занятия физической культурой оказывают положительное влияние на формирование качеств личности (смелости, воли, инициативности, терпимости)?».

22. Расскажите о правильности выполнения прыжка в длину с места и охарактеризуйте толчок, фазу полета, приземления.

23. Охарактеризуйте и продемонстрируйте технику нападающего удара в волейболе.

24. Расскажите и продемонстрируйте о технике передачи мяча двумя руками от груди; передачи мяча двумя руками сверху; передачи мяча двумя руками снизу.

25. Расскажите о технике бросков в баскетболе. Представьте серию штрафных бросков.

26. Покажите ведение мяча с обводкой препятствий, по радиусу круга с

последующей атакой двух колец.

27. Охарактеризуйте технику броска мяча в кольцо с места, «ведение – 2

шага – бросок» и штрафного броска.

28. Расскажите о технике безопасности при выполнении акробатических упражнений. Охарктеризуйте правильность выполнения кувырка вперед, назад; стойки на лопатках, голове, руках; моста; полушпагата.

29. Дайте развернутый ответ на вопрос «Физическая культура и спорт как социальный феномен современного общества».

30. Перечислите простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции.

31. Расскажите об основах техники бега. Охарактеризуйте и продемонстрируйте общеразвивающие упражнения в движении.

32. Перечислите способы прыжков в длину. Охарактеризуйте технику разбега, отталкивания, полета и приземления.

33. Расскажите о технике безопасности при метании и биомеханических основах техники метания.

34. Охарактеризуйте и продемонстрируйте технику держания гранаты, разбега, заключительной части разбега, финальных усилий.

35. Расскажите о технике безопасности во время проведения подвижных игр с бегом и методике их проведения.

Студенты специальной медицинской группы и временно освобожденные от практических занятий в конце каждого семестра представляют тематические рефераты по разделам программы, в том числе и связанные с их индивидуальным отклонением в состоянии здоровья.

**Примерные темы рефератов для студентов специальной медицинской группы и освобожденных от практических занятий**

1. Преимущества и недостатки упражнений аэробной направленности.
2. Основы здорового образа и стиля жизни.
3. Пульсовой режим и дозирование физической нагрузки при занятиях физической культурой в зависимости от пола, Возраста, уровня здоровья и физической подготовленностью.
4. Основные факторы, определяющие профессионально-прикладную физическую подготовку будущего специалиста.
5. Методика проведения производственной гимнастики с учетом будущей профессии.
6. Базовые комплексы упражнений, используемые в домашних тренажерах.
7. Структура физической культуры.
8. Материальные и духовные ценности физической культуры.
9. Социальные ценности и функции физической культуры.
10. Роль физической культуры в современном обществе. Уровень развития физической культуры в России.
11. Предмет, задачи и содержание учебного курса «Физическая

культура», его роль и место в системе высшего профессионального образования. Физическая культура студенческой молодежи.

12. Физическая культура как вид культуры личности и общества. Физическая культура и спорт в образе жизни студентов.

13. Значение естественных факторов внешней среды (солнечная радиация, воздушная и водная среда, средне- и высокогорье) для закаливания и оздоровления человека.

14. Возникновение и развитие физической культуры и спорта.

15. Нормы двигательной активности человека.

16. Методика упражнений, способствующих уменьшению веса тела и оптимизации его структурных компонентов.

17. Биоэнергетика физкультурно-спортивной деятельности.

18. Общая характеристика утомления. Явное и скрытое утомление. Причины возникновения утомления.

19. Общая характеристика восстановления. Суперкомпенсация.

20. Тренированность и перетренированность спортсменов.

21. Здоровье в системе человеческих ценностей. Понятие «здоровье и болезнь». Основные компоненты и факторы здоровья. Здоровый и нездоровый образ жизни. Основные составляющие здорового образа жизни.

22. Принципы, средства и способы закаливания, как одного из действующих факторов здорового образа жизни.

23. Понятие о двигательных качествах, их виды. Взаимосвязь физических качеств и способностей. Общие закономерности развития двигательных качеств.

24. Сила и методы развития силовых способностей. Правила нормирования нагрузки и отдыха при использовании силовых упражнений в рамках отдельного занятия и серии занятий.

25. Быстрота и методика ее развития. Факторы, определяющие уровень развития и проявления скоростных способностей. Критерии и способы оценки скоростных способностей.

26. Развитие скоростно-силовых способностей. Формы их проявления. Оценка. Основные требования.

27. Понятие о выносливости.

28. Критерии и способы оценки выносливости.

29. Понятие о координационных способностях человека и методика их развития. Типичные признаки упражнений, являющихся основными средствами развития координационных способностей.

30. Гибкость и методика ее развития. Виды гибкости и факторы, определяющие уровень развития и проявления гибкости. Критерии и способы оценки гибкости. Возрастные этапы, наиболее благоприятные для направленного воздействия на развитие гибкости.

31. Врачебно-педагогический контроль за занимающимися физической культурой и спортом, его содержание.

32. Определение понятия профессионально-прикладной физической

подготовки, ее цели, задачи, средства. Место ППФП в системе физического воспитания студентов. Факторы, определяющие конкретное содержание ППФП.

33. Диагноз и краткая характеристика заболевания студента. Влияние заболевания на личную работоспособность и самочувствие.

34. Медицинские противопоказания при занятиях физическими упражнениями и применения других средств физической культуры при данном заболевании (диагнозе).

## Контрольные нормативы
## Оценка уровня физических способностей студентов

| № п/п | Физические способности | Контрольное упражнение (тест) | Возраст, лет | Оценка, балл | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | Юноши | | | Девушки | | |
| | | | | 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| 1. | Гибкость | Наклон вперед из положения стоя, см | 16 | 15 и выше | 9—12 | 5 и ниже | 20 и выше | 12—14 | 7 и ниже 7 |
| | | | 17 | 15 | 9—12 | 5 | 20 | 12—14 | |
| 2. | Силовые | Подтягивание: на высокой перекладине из виса, количество раз (юноши), на низкой перекладине из виса лежа, количество раз (девушки) | 16 | 11 и выше | 8—9 | 4 и ниже | 18 и выше | 13—15 | 6 и ниже 6 |
| | | | 17 | 12 | 9—10 | 4 | 18 | 13—15 | |

## Оценка уровня физической подготовленности юношей

| Тесты | Оценка в баллах | | |
|---|---|---|---|
| | 5 | 4 | 3 |
| 1. Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы (м) | 9,5 | 7,5 | 6,5 |
| 2.Силовой тест — подтягивание на высокой перекладине (количество раз) | 13 | 11 | 8 |
| 3. Сгибание и разгибание рук в упоре | 12 | 9 | 7 |
| 4. Координационный тест — челночный бег 3-10 м (с) | 7,3 | 8,0 | 8,3 |
| 5. Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз) | 7 | 5 | 3 |
| 6. Гимнастический комплекс упражнений:<br>утренней гимнастики;<br>производственной гимнастики;<br>релаксационной гимнастики (из 10 баллов) | До 9 | До 8 | До 7,5 |

## Оценка уровня физической подготовленности девушек

| Тесты | Оценка в баллах |
|---|---|

| | 5 | 4 | 3 |
|---|---|---|---|
| 1. Приседание на одной ноге, опора о стену (количество раз на каждой ноге) | 8 | 6 | 4 |
| 2. Силовой тест — подтягивание на низкой перекладине (количество раз) | 20 | 10 | 5 |
| 3. Координационный тест — челночный бег 3*10 м (с) | 8,4 | 9,3 | 9,7 |
| 4. Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м) | 10,5 | 6,5 | 5,0 |
| 5. Гимнастический комплекс упражнений: утренней гимнастики; производственной гимнастики; релаксационной гимнастики (из 10 баллов) | До 9 | До 8 | До 7,5 |

## Оценка уровня физических способностей студентов

| № п/п | Физические способности | Контрольное упражнение (тест) | Возраст, лет | Оценка, балл | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | Юноши | | | Девушки | | |
| | | | | 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| 1. | Гибкость | Наклон вперед из положения стоя, см | 16 | 15 и выше | 9—12 | 5 и ниже | 20 и выше | 12—14 | 7 и ниже |
| | | | 17-18 | | | | | | 7 |
| 2. | Силовые | Подтягивание: на высокой перекладине из виса, количество раз (юноши), на низкой | 16 | 11 и выше | 8—9 | 4 и ниже | 18 и выше | 13—15 | 6 и ниже |
| | | | 17-18 | 12 | 9—10 | 4 | 18 | 13—15 | 6 |

## Оценка уровня физической подготовленности девушек

| Тесты | Оценка в баллах | | |
|---|---|---|---|
| | 5 | 4 | 3 |
| 1. Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы (м) | 9,5 | 7,5 | 6,5 |
| 2. Силовой тест — подтягивание на высокой перекладине (количество раз) | 13 | 11 | 8 |
| 3. Сгибание и разгибание рук в упоре | 12 | 9 | 7 |
| 4. Координационный тест — челночный бег 3-10 м (с) | 7,3 | 8,0 | 8,3 |
| 5. Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз) | 7 | 5 | 3 |
| 6. Гимнастический комплекс упражнений: утренней гимнастики; производственной гимнастики; релаксационной гимнастики (из 10 баллов) | До 9 | До 8 | До 7,5 |

## Оценка уровня физической подготовленности юношей

| Тесты | Оценка в баллах | | |
|---|---|---|---|
| | 5 | 4 | 3 |
| 1. Приседание на одной ноге, опора о стену (количество раз на каждой ноге) | 8 | 6 | 4 |
| 2. Силовой тест — подтягивание на низкой перекладине | 20 | 10 | 5 |

| | | | |
|---|---|---|---|
| (количество раз) | | | |
| 3. Координационный тест — челночный бег 3□10 м (с) | 8,4 | 9,3 | 9,7 |
| 4. Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м) | 10,5 | 6,5 | 5,0 |
| 5. Гимнастический комплекс упражнений:<br>утренней гимнастики;<br>производственной гимнастики;<br>релаксационной гимнастики (из 10 баллов) | До 9 | До 8 | До 7,5 |

***Приложение***

***Оценка уровня физических способностей студентов***

| № п/п | Физические способности | Контрольное упражнение (тест) | Возраст, лет | Оценка, балл | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | Юноши | | | Девушки | | |
| | | | | 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| 1 | Скоростные | Бег 30 м, с | 16 | 4,4 и выше | 5,1—4,8 | 5,2 и ниже | 4,8 и выше | 5,9—5,3 | 6,1 и ниже |
| | | | 17 | 4,3 | 5,0—4,7 | 5,2 | 4,8 | 5,9—5,3 | 6,1 |
| 2 | Координационные | Челночный бег 310 м, с | 16 | 7,3 и выше | 8,0—7,7 | 8,2 и ниже | 8,4 и выше | 9,3—8,7 | 9,7 и ниже |
| | | | 17 | 7,2 | 7,9—7,5 | 8,1 | 8,4 | 9,3—8,7 | 9,6 |
| 3 | Скоростно-силовые | Прыжки в длину с места, см | 16 | 230 и выше | 195—210 | 180 и ниже | 210 и выше | 170—190 | 160 и ниже |
| | | | 17 | 240 | | 190 | 210 | | 160 |
| 4 | Выносливость | 6-минутный бег, м | 16 | 1500 и выше | 1300—1400 | 1 100 и ниже 1 100 | 1 300 и выше | 1050—1200 | 900 и ниже |
| | | | 17 | 1 500 | | | 1 300 | | 900 |
| 5 | Гибкость | Наклон вперед из положения стоя, см | 16 | 15 и выше | 9—12 | 5 и ниже | 20 и выше | 12—14 | 7 и ниже |
| | | | 17 | 15 | 9—12 | 5 | 20 | 12—14 | 7 |
| 6 | Силовые | Подтягивание: на высокой перекладине из виса, количество раз (юноши), на низкой перекладине из виса лежа, количество раз (девушки) | 16 | 11 и выше | 8—9 | 4 и ниже | 18 и выше | 13—15 | 6 и ниже |
| | | | 17 | 12 | 9—10 | 4 | 18 | 13—15 | 6 |