

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«Национальный исследовательский ядерный университет «МИФИ»  
**Технологический институт –**  
филиал федерального государственного автономного образовательного учреждения высшего  
образования «Национальный исследовательский ядерный университет «МИФИ»  
(ТИ НИЯУ МИФИ)

## **ОТДЕЛЕНИЕ СРЕДНЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**

### **ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

#### **СГЦ.03 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

специальность

#### **34.02.01 «ЭКОНОМИКА И БУХГАЛТЕРСКИЙ УЧЕТ»** (социально-гуманитарный цикл)

Квалификация выпускника: **медицинская сестра/ медицинский брат**  
Форма обучения: **очная, очно-заочная**

г. Лесной

Фонд оценочных средств дисциплины «Физическая культура» разработан на основе:

1. Приказ Министерства просвещения России от 04.07.2022 № 527 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 34.02.01 Сестринское дело» (Зарегистрировано в Минюсте России 29.07.2022 N 69452).

Фонд оценочных средств разработал:

Плешов А.В., преподаватель отделения СПО  
ТИ НИЯУ МИФИ

Фонд оценочных средств одобрена

Ученым советом

Протокол № 2 от «29» марта 2024 г.

## Оглавление

<b>ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ .....</b>	<b>1</b>
1. Паспорт фонда оценочных средств учебной дисциплины «Физическая культура».....	4
2. Критерии оценивания компетенций на различных этапах их формирования по видам оценочных средств учебной дисциплины «Физическая культура». ....	7
5. Порядок проведения и содержание итоговой аттестации – дифференцированного зачета по учебной дисциплине «Физическая культура» .....	14
Медицинская группа- специальная .....	14
Медицинская группа- основная .....	14
6. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины «Физическая культура» .....	15

# **1. Паспорт фонда оценочных средств учебной дисциплины «Физическая культура»**

## **1.1. Общие положения:**

Фонд оценочных средств (далее - ФОС) является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС СПО по специальности 34.02.01 «Сестринское дело».

**1.2. Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена:** Дисциплина «Физическая культура» входит в общеобразовательный цикл и направлена на формирование физкультурно-оздоровительной деятельности. Преподавание дисциплины предполагает проведение лекционных и практических занятий, самостоятельную работу студентов (аудиторную и внеаудиторную).

**1.2. Цели и задачи, планируемые результаты освоения дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины:**

*Целью физического воспитания* студентов является формирование ЗОЖ и основ физической культуры личности. Весь процесс физического воспитания направлен на повышение уровня здоровья молодежи, от которого зависят её интеллектуальный и физический потенциал; работоспособность; формирование жизненных, социальных и профессиональных мотиваций.

### ***Задачи физического воспитания:***

- сохранение и укрепление здоровья молодёжи;
- воспитание бережного отношения к собственному здоровью;
- ознакомление с научно-практическими основами ЗОЖ и ролью физической культуры в становлении личности профессионала;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, физическое самосовершенствование и самовоспитание потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие; развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределения в физической культуре.
- обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность к будущей профессии;
- приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной

деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

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

- использовать систему практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование профилирующих психофизических способностей и личностных качеств;
- выполнять индивидуально-подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
- проводить самоконтроль во время занятий физическими упражнениями;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять приемы самозащиты и самообороны, страховки и самостраховки;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;
- выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по лёгкой атлетике, гимнастике, плаванию и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма.

***В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать***

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и увеличение продолжительности жизни;
- формы занятий физической культурой, их целевое назначение и особенности проведения;
- способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.

Результатом освоения дисциплины у студентов должны быть сформированы следующие общие компетенции (далее - ОК):

ОК 4. Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.

Промежуточная и итоговая аттестация по учебной дисциплине проводится в форме, предусмотренной учебным планом образовательной программы специальности –**зачет**

**2. Критерии оценивания компетенций на различных этапах их формирования по видам оценочных средств учебной дисциплины «Физическая культура».**

№ п/п	Наименование оценочного средства	Характеристика оценочного средства	Представление оценочного средства в фонде
<b>Устные оценочные средства</b>			
1.	Собеседование, устный опрос	Средство контроля, организованное как специальная беседа преподавателя с обучающимся на темы, связанные с изучаемой дисциплиной, и рассчитанное на выяснение объема знаний, обучающегося по определенному разделу, теме, проблеме и т.п.	Вопросы по темам/ разделам дисциплины
<b>Письменные оценочные средства</b>			
2.	Тест	Система стандартизированных заданий, позволяющая автоматизировать процедуру измерения уровня знаний и умений обучающегося	Фонд тестовых заданий
5.	Реферат	Продукт самостоятельной работы студента, представляющий собой краткое изложение в письменном виде результатов теоретического анализа определенной учебно-исследовательской темы, где автор раскрывает суть исследуемой проблемы, приводит различные точки зрения, а также собственные взгляды на нее.	Темы для подготовки рефератов
<b>а) Критерии и шкала оценивания ответов на устные вопросы</b>			
№ п/п	Критерии оценивания		Оценка/ зачет
1.	1) Полно и аргументированно отвечает по содержанию задания; 2) Обнаруживает понимание материала, может обосновать свои суждения, применить знания на практике, привести необходимые примеры не только по учебнику, но и самостоятельно составленные; 3) Излагает материал последовательно и правильно		Отлично
2.	Студент дает ответ, удовлетворяющий тем же требованиям, что и для оценки «5», но допускает 1-2 ошибки, которые сам же исправляет		Хорошо
3.	Ставится, если студент обнаруживает знание и понимание основных положений данного задания, но: 1) Излагает материал неполно и допускает неточности в определении понятий или формулировке правил; 2) Не умеет достаточно глубоко и доказательно обосновать свои суждения и привести свои примеры; 3) Излагает материал непоследовательно и допускает ошибки		Удовлетворительно

4.	Студент обнаруживает незнание ответа на соответствующее задание, допускает ошибки в формулировке определений и правил, искажающие их смысл, беспорядочно и неуверенно излагает материал; отмечаются такие недостатки в подготовке студента, которые являются серьезным препятствием к успешному овладению последующим материалом	Неудовлетворительно
<b>в) Критерии и шкала оценивания реферата</b>		
№ п/п	Критерии оценивания	Количество баллов
1.	Выполнены все требования к написанию и защите реферата: обозначена проблема и обоснована её актуальность, сделан краткий анализ различных точек зрения на рассматриваемую проблему и логично изложена собственная позиция, сформулированы выводы, тема раскрыта полностью, выдержан объём, соблюдены требования к внешнему оформлению, даны правильные ответы на дополнительные вопросы	Отлично
2.	Основные требования к реферату и его защите выполнены, но при этом допущены недочеты. В частности, имеются неточности в изложении материала; отсутствует логическая последовательность в суждениях; не выдержан объем реферата; имеются упущения в оформлении; на дополнительные вопросы при защите даны неполные ответы	Хорошо
3.	Имеются существенные отступления от требований к реферированию. В частности: тема освещена лишь частично; допущены фактические ошибки в содержании реферата или при ответе на дополнительные вопросы	Удовлетворительно
4.	Тема освоена лишь частично; допущены грубые ошибки в содержании реферата или при ответе на дополнительные вопросы; во время защиты отсутствует вывод, тема реферата не раскрыта, обнаруживается существенное непонимание проблемы	Неудовлетворительно
<b>в) Критерии и шкала оценивания практических заданий</b>		
	Выполнены все требования, выполнен объём физической нагрузки на оценку «5»	Отлично
	Основные требования к выполнению физического упражнения выполнены на оценку 5-4, но при этом допущены недочеты. В частности, имеются неточности выполнения	Хорошо
	Имеются существенные отступления от требований к выполнению физических упражнений, допущены фактические ошибки, объём физической нагрузки выполнен на оценку «4»	Удовлетворительно
4.	Допущены грубые ошибки в требованиях к выполнению физических упражнений, не выполнен объём физической нагрузки на оценку «3»	Неудовлетворительно



2.	Основные требования к реферату и его защите выполнены, но при этом допущены недочеты. В частности, имеются неточности в изложении материала; отсутствует логическая последовательность в суждениях; не выдержан объем реферата; имеются упущения в оформлении; на дополнительные вопросы при защите даны неполные ответы	Хорошо
3.	Имеются существенные отступления от требований к реферированию. В частности: тема освещена лишь частично; допущены фактические ошибки в содержании реферата или при ответе на дополнительные вопросы	Удовлетворительно
4.	Тема освоена лишь частично; допущены грубые ошибки в содержании реферата или при ответе на дополнительные вопросы; во время защиты отсутствует вывод, тема реферата не раскрыта, обнаруживается существенное непонимание проблемы	Неудовлетворительно
<b>г) Критерии и шкала оценивания домашнего задания</b>		
№ п/п	Критерии оценивания	Количество баллов
1.	Задание выполнено полностью: цель домашнего задания успешно достигнута; основные понятия выделены; выделение особо значимой информации; работа выполнена в полном объеме	Отлично
2.	Задание выполнено: цель выполнения домашнего задания достигнута; наличие правильных эталонных ответов, однако работа выполнена не в полном объеме	Хорошо
3.	Задание выполнено частично: цель выполнения домашнего задания достигнута не полностью; многочисленные ошибки снижают качество выполненной работы	Удовлетворительно
4.	Задание не выполнено, цель выполнения домашнего задания не достигнута	Неудовлетворительно

### 3. Практические занятия по учебной дисциплине «СПЦ.03 Физическая культура»:

1.	Лёгкая атлетика
2.	Гимнастика
3.	Баскетбол
4.	Волейбол
5.	Лыжные гонки
6.	Атлетическая гимнастика
7.	Общеспортивная подготовка

### 4. Темы рефератов:

1.	Роль физической культуры в развитии человека
2.	Возможности физической культуры в развитии и формировании основных качеств и свойств личности
3.	Изменения, происходящие в организме человека при систематических занятиях физическими упражнениями, спортом, туризмом
4.	Контроль и самоконтроль в процессе самостоятельных занятий физической культурой и спортом.
5.	Коррекция развития отдельных систем организма средствами физической культуры и спорта.
6.	Методика занятий физической культурой и спортом в зависимости от индивидуальных особенностей организма
7.	Здоровье человека как феномен культуры
8.	Физическое /соматическое/ здоровье, методика поддержания и сохранения
9.	Физкультурно-спортивные технологии повышения умственной и физической работоспособности.
10.	Физическая культура в профилактике различных заболеваний человека
11.	Физическая культура в рекреации и реабилитации человека
12.	Методика использования лечебной физической культуры при различных отклонениях в состоянии здоровья.
13.	Классический, восстановительный и спортивный массаж
14.	Физическая культура и Олимпийское движение
15.	Методика занятий физической культурой с инвалидами и лицами с ослабленным здоровьем
16.	Основы рационального питания и контроля за весом тела
17.	Методика занятий физическими упражнениями в различных оздоровительных системах.
18.	Традиционные и восточные системы оздоровления человека
19.	Роль физических упражнений в режиме дня студентов
20.	Методика закаливания человека
21.	Основные приемы борьбы с вредными привычками
22.	Влияние осанки на здоровье человека
23.	Влияние алкоголя, никотина и наркотических веществ на развитие личности и состояние здоровья
24.	Утомление и восстановление организма
25.	Методика коррекции строения тела человека средствами физической культуры и спорта.
26.	Методика использования дыхательной гимнастики
27.	Профессионально-прикладная физическая культура студентов профессионального

	различного профиля.
28.	Методика занятий адаптивной физической культуры (с инвалидами).
29.	Основы методики использования восстановительных средств, рационального питания и контроля за весом тела
30.	Аэробика для всех
31.	Понятие гиподинамии и меры по её предупреждению
32.	Оптимальный двигательный режим – один из важнейших факторов сохранения и укрепления здоровья
33.	Физическое развитие человека и методы его определения
34.	Методические основы построения индивидуальных тренировочных программ для лиц разного уровня подготовленности и здоровья
35.	Физические упражнения в режиме дня студента
36.	Особенности занятий физической культурой и спортом женщин
37.	Нормы двигательной активности для лиц разной подготовленности и уровня здоровья
38.	Методические основы составления комплексов специальных упражнений с учетом индивидуальных особенностей в состоянии здоровья
39.	Занятия физическими упражнениями при заболеваниях органов зрения
40.	Рекомендации и основные противопоказания при занятиях физическими упражнениями при конкретном заболевании.
41.	Методы контроля за состоянием организма и оценки уровня физического здоровья при занятиях спортом
42.	Здоровье человека и его основные компоненты
43.	Основы здорового образа и стиля жизни
44.	Пульсовой режим и дозирование физической нагрузки при занятиях физической культурой в зависимости от пола, возраста, уровня здоровья и физической подготовленностью.
45.	Влияние малоактивного образа жизни на здоровье человека
46.	Влияние осанки на здоровье человека
47.	Влияние дыхательной гимнастики на различные функции человека
48.	Азбука оздоровительного бега и ходьбы
49.	Главные заповеди в питании
50.	. Ожирение и его последствия на различные функции организма
51.	Гимнастика и зрение
52.	Стретчинг и методика занятий
53.	Групповые, индивидуальные и самостоятельные занятия при заболеваниях сердечно-сосудистой системы.
54.	Дыхательная гимнастика А. Стрельниковой и К. Бутейко
55.	Тысяча движений для здоровья по методике Н.М. Амосова
56.	Основные факторы, определяющие профессионально-прикладную физическую подготовку будущего специалиста
57.	Особенности занятий физической культурой и спортом лиц разного возраста
58.	Рациональное питание и витаминная обеспеченность организма
59.	. Оптимальный вес и способы его сохранения
60.	Система двигательной активности по К. Куперу
61.	Физическая культура при заболеваниях органов пищеварения
62.	Методы психологического тренинга по регулированию физического состояния человека

63.	Варианты комплексов физических упражнений для повышения работоспособности в своей будущей профессии
64.	Виды и профилактика утомления
65.	Аутотренинг. Комплексы физических упражнений по расслаблению
66.	Основные средства по регулированию стресса и нервного напряжения
67.	Методика регуляции эмоционального состояния
68.	Комплексы физических упражнений для мужчин и женщин, ведущих сидячий образ жизни
69.	Вредные привычки и пути борьбы с ними
70.	Физические упражнения и восстановительные мероприятия при заболеваниях почек и мочевыводящих путей
71.	Основные направления государственной политики в области физической культуры и спорта на современном этапе. Федеральное и региональное законодательство по физической культуре и спорту.
72.	Суть и основные признаки физических упражнений. Эффект физических упражнений (ближайший, отставленный, кумулятивный).
73.	Значение естественных факторов внешней среды (солнечная радиация, воздушная и водная среда, средне- и высокогорье) для закаливания и оздоровления человека.
74.	Физическая культура и спорт в Античной Греции. Физическая культура и спорт в Античном Риме. Физическая культура и спорт в Европейском Средневековье.
75.	Физическая культура и спорт у народов России
76.	Олимпийские игры: история и современность
77.	Нормы двигательной активности человека
78.	Регулирование массы тела при занятиях физическими упражнениями. Правила выбора и применения упражнений, направленных преимущественно на увеличение мышечной массы.
79.	Методика упражнений, способствующих уменьшению веса тела и оптимизации его структурных компонентов
80.	Физиологический механизм активного отдыха. Физиологическая характеристика отдельных состояний человека, возникающих при физкультурно-спортивной деятельности.
81.	Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики нервно-эмоционального и психофизического утомления студентов, повышения эффективности учебного труда.
82.	Здоровье в системе человеческих ценностей. Понятие «здоровье и болезнь». Основные компоненты и факторы здоровья. Здоровый и нездоровый образ жизни. Основные составляющие здорового образа жизни
83.	Параметры (компоненты) физических нагрузок, применяемых при физкультурно-оздоровительных занятиях
84.	Принципы, средства и способы закаливания, как одного из действующих факторов здорового образа жизни
85.	Вредные привычки и здоровье. Влияние курения на здоровье и продолжительности жизни. Курение и мозговой кровоток. Способы преодоления курения.
86.	Формы и содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями. Характер содержания занятий в зависимости от возраста. Особенности самостоятельных занятий для женщин. Планирование и управление самостоятельными занятиями.
87.	Краткая характеристика основных физкультурно-оздоровительных систем (аэробика, ритмическая гимнастика, шейпинг, «тысяча движений» по Н.М. Амосову, атлетическая гимнастика, дыхательная гимнастики и т.д.)

88.	Врачебно-педагогический контроль за занимающимися физической культурой и спортом, его содержание
89.	. Самоконтроль, его основные методы, показатели и дневник самоконтроля
90.	Определение понятия профессионально-прикладной физической подготовки, ее цели, задачи, средства. Место ППФП в системе физического воспитания студентов. Факторы, определяющие конкретное содержание ППФП.
91.	Использование различных форм занятий физическими упражнениями при заболеваниях сердечно-сосудистой системы
92.	Оздоровление дыхательной системы с помощью физических упражнений
93.	Физические упражнения при нервно-психических заболеваниях
94.	Методика применения физических упражнений при заболеваниях эндокринной системы и обмена веществ
95.	Особенности применения физических упражнений при некоторых заболеваниях опорно-двигательного аппарата.

## **5. Порядок проведения и содержание итоговой аттестации – зачет по учебной дисциплине «Физическая культура»**

### **Медицинская группа- специальная**

**Форма контроля:** решение практических заданий, собеседование

**Последовательность выполнения:** решение практических заданий, ответ на теоретические вопросы

**Максимальное время выполнения:** 30 минут

**Методика и критерии оценки:**

**«Отлично»** - теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов, умения сформированы, все предусмотренные программой учебные задания выполнены, качество их выполнения оценено высоко.

**«Хорошо»** - теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов, некоторые умения сформированы недостаточно, все предусмотренные программой учебные задания выполнены, некоторые виды заданий содержат ошибки.

**«Удовлетворительно»** - теоретическое содержание курса освоено частично, но пробелы не носят существенного характера, необходимые умения работы с освоенным материалом в основном сформированы, большинство предусмотренных программой обучения учебных заданий выполнено, некоторые из выполненных заданий содержат ошибки.

**«Неудовлетворительно»** - теоретическое содержание курса не освоено, необходимые умения не сформированы, выполненные учебные задания содержат грубые ошибки. Отказ от ответа.

### **Медицинская группа- основная**

1. Практическое выполнение теста (норматива) по физической культуре.
2. Практическое выполнение комплекса упражнений.

## 6. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины «Физическая культура»

4.1. Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий и тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, рефератов.

Таблица № 4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины «Физическая культура»

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения	Критерии оценки
<b>Освоенные умения:</b>		<p>«Отлично» - теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов, умения сформированы, все предусмотренные программой учебные задания выполнены, качество их выполнения оценено высоко.</p> <p>«Хорошо» - теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов, некоторые умения сформированы недостаточно, все предусмотренные программой учебные задания выполнены, некоторые виды заданий выполнены с ошибками.</p> <p>«Удовлетворительно» - теоретическое содержание курса освоено частично, но пробелы не носят существенного характера, необходимые умения работы с освоенным материалом в основном сформированы, большинство предусмотренных программой обучения учебных заданий выполнено, некоторые из выполненных заданий содержат ошибки.</p> <p>«Неудовлетворительно» - теоретическое содержание</p>
<p>- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</p> <p>- выполнять задания, связанные с самостоятельной разработкой, подготовкой, проведением студентом занятий или фрагментов занятий по изучаемым видам спорта.</p>	<p>– защита практических занятий;</p> <p>– тестирование</p> <p>– самостоятельное проведение студентом фрагмента занятия</p>	
<p>- выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по лёгкой атлетике, гимнастике и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма.</p>	<p>– защита практических занятий;</p> <p>– тестирование</p> <p>– самостоятельное проведение студентом фрагмента занятия</p>	
<b>Усвоенные знания:</b>		
<p>- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и увеличение продолжительности жизни;</p>	<p>– реферат</p> <p>– собеседование</p>	
<p>- формы занятий физической культурой, их целевое назначение и особенности проведения;</p>	<p>– реферат</p> <p>– собеседование</p>	

- способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;	– реферат – собеседование	курса не освоено, необходимые умения не сформированы, выполненные учебные задания содержат грубые ошибки.
---	------------------------------	---

#### 4.2. Таблица № 5. Тестирование.

##### Оценка уровня физической подготовленности девушек

Тест	Оценка		
	5	4	3
Бег на дистанцию 100 м, с	16.0	17.0	18.7
Бег на дистанцию 2000 м, мин, с	11.0	13.0	Без учета времени
Бег на лыжах на дистанцию 3000 м, мин, с	19.00	21.00	Без учета времени
Приседание на одной ноге с опорой на стену, раз на каждой ноге	8	6	4
Прыжок в длину с места толчком двух ног, см	190	175	160
Бросок набивного мяча массой 1 кг из-за головы, м	10,5	6,5	5,0
Силовой тест- подтягивание на низкой перекладине, раз	20	10	5
Координационный тест – челночный бег 3х10 м, с	8,4	9,3	9,7
Гимнастические комплексы упражнений, баллов по 10-бальной системе: - утренней гимнастики; - производственной гимнастики; - релаксационной гимнастики	До 9	До 8	До 7,5

##### Оценка уровня физической подготовленности юношей

Тест	Оценка		
	5	4	3
Бег на дистанцию 100 м, с	13.8	14.0	14.6
Бег на дистанцию 3000 м, мин, с	12.30	14.00	Без учета времени
Бег на лыжах на дистанцию 5000 м, мин, с	25.50	27.20	Без учета времени
Приседание на одной ноге с опорой на стену, раз на каждой ноге	10	8	5
Прыжок в длину с места толчком двух ног, см	230	210	190
Бросок набивного мяча массой 2 кг из-за головы, м	9,5	7,5	6,5



Силовой тест- подтягивание на низкой перекладине, раз	13	11	8
Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, раз	12	9	7
Координационный тест – челночный бег 3х10м, с	7,3	8,0	8,3
Поднимание ног в висе до касания перекладины, раз	7	5	3
Гимнастические комплексы упражнений, баллов по 10-бальной системе: - утренней гимнастики; - производственной гимнастики; - релаксационной гимнастики	До 9	До 8	До 7,5

**Теоретические вопросы к промежуточной аттестации учебной дисциплины «Физическая культура»:**

<b>Код и наименование компетенции</b>	<b>Код и наименование индикатора достижения компетенции</b>
<b>ОК 04</b>	<b>Умения:</b> – Осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой – использовать систему практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование профилирующих психофизических способностей и личностных качеств
	<b>Знания:</b> - влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и увеличение продолжительности жизни - принципы командной работы, коммуникация и взаимопомощь в коллективе.
<b>Реализующие дисциплины</b>	<b>Физическая культура</b>

<b>№ п/п</b>	<b>Задания</b>	<b>Ответы</b>	<b>Время выполнения</b>
<b>Физическая культура</b>			
1	<p><b>Понятие «Физическая культура» - это:</b></p> <p>а) отдельные стороны двигательных способностей человека;</p> <p>б) восстановление здоровья средствами физической реабилитации</p> <p><b>в) часть общечеловеческой культуры, направленная на разностороннее укрепление и совершенствование организма человека, и улучшение его жизнедеятельности посредством применения широкого круга средств.</b></p> <p>г) педагогический процесс, направленный на обучение двигательным действиям и воспитание физических качеств</p>	<b>В</b>	2 мин
2	<p>Что является основной целью оздоровительной системы физического воспитания?</p> <p>а) повышение спортивных результатов участников</p> <p><b>б) формирование двигательных навыков и привычек здорового образа жизни</b></p> <p>в) развитие профессиональных качеств сотрудников</p> <p>г) увеличение производительности труда</p>	<b>Б</b>	2 мин

	сотрудников		
3	<p><i>Какой вид физической активности больше всего подходит для профилактики проблем опорно-двигательного аппарата?</i></p> <p>а) атлетическая гимнастика  б) бег на длинные дистанции  в) езда на велосипеде  <b>г) плавание</b></p>	<b>Г</b>	2 мин
4	<p><i>К специфическим функциям физической культуры относятся:</i></p> <p>а) эмоционально-зрелищная  <b>б) соревновательная</b>  в) познавательная  г) досуга</p>	<b>Б</b>	2 мин
5	<p>Какие заболевания чаще всего предотвращаются регулярными физическими упражнениями?</p> <p>а) грипп и простуда  б) кариес зубов и проблемы кожи  <b>в) сердечно-сосудистые заболевания</b>  г) аллергия и астма</p>	<b>В</b>	2 мин
6	<p>Назовите основной принцип, лежащий в основе успешной командной работы в физической культуре.</p>	<p>Например:  <b>Взаимовыручка, взаимопонимание, поддержка.</b></p>	3 мин
7	<p>Перечислите два основных качества, необходимых спортсмену для работы в команде.</p>	<p>Например:  <b>ответственность, коммуникабельность, дисциплинированность, уважение к другим.</b></p>	3 мин
8	<p><i>Укажите цель физического воспитания в вузе:</i></p> <p>а) выполнение государственных образовательных стандартов;  <b>б) формирование физической культуры личности и обеспечение на этой основе готовности человека к плодотворной трудовой и другим видам деятельности;</b>  в) совершенствование двигательных способностей в соответствии с индивидуальными особенностями студентов;  г) выявление, сравнение и сопоставление двигательных возможностей студентов</p>	<b>Б</b>	2 мин
9	<p>Какие стратегии используются для решения конфликтных ситуаций в команде?</p>	<p>Например:  <b>общение, компромисс, переговоры, посредничество.</b></p>	4 мин

10	Какая характеристика важна для уверенного успеха команды? А) постоянные изменения состава; Б) отсутствие ответственности у состава команды; <b>В) высокий уровень коммуникации и понимания между игроками;</b> Г) минимальное количество тренировок.	<b>В</b>	2 мин
11	<i>Термин рекреация означает:</i> а) постепенное приспособление организма к нагрузкам; б) состояние расслабленности, возникающее у человека после чрезмерного физического, эмоционального и/или умственного напряжения; <b>в) отдых, восстановление сил человека, израсходованных в процессе труда, тренировочных занятий и соревнований;</b> г) психотерапию, применяемую индивидом к самому себе.	<b>В</b>	2 мин
12	Если члены команды чувствуют недостаток внимания, как это отразится на их мотивации? <b>А) мотивация снизится;</b> Б) она поднимется; В) останется без изменений; Г) игроки станут еще более активными.	<b>А</b>	2 мин
13	Что помогает поддерживать высокий моральный дух в команде? А) подчеркивание индивидуальных достижений; <b>Б) признание заслуг каждого участника команды;</b> В) безразличие к успехам товарищей; Г) ограничение общения между участниками.	<b>Б</b>	2 мин
14	Когда участники команды сталкиваются с разногласиями, лучшее решение – это... А) избегать решения проблемы; Б) ожидать, пока проблема исчезнет сама собой; <b>В) решать проблему конструктивным диалогом;</b> Г) принудить одну сторону принять точку зрения другой.	<b>В</b>	2 мин
15	Как правильно распределяются обязанности в хорошо организованной команде? А) каждому участнику поручается одинаковая задача; <b>Б) обязанности распределяются индивидуально в зависимости от</b>	<b>Б</b>	2 мин

	<b>способностей игрока;</b> В) роли выбираются случайным образом; Г) только капитан поручает, кому какую работу поручить.			
16	<i>Что такое гиподинамия и почему она опасна?</i> а) это состояние повышенного аппетита и переедания <b>б) недостаточная подвижность, приводящая к сердечно-сосудистым заболеваниям и к снижению выносливости;</b> в) избыточная нагрузка на организм вследствие интенсивных тренировок; г) нарушение сна и стрессовые состояния		<b>Б</b>	2 мин
17	Командная работа улучшает спортивные показатели благодаря: А) равномерному распределению нагрузки; Б) увеличению мотивации участников; В) созданию дружеской атмосферы; <b>Г) все вышеперечисленное.</b>		<b>Г</b>	2 мин
18	Соотнесите термины и их описание:		<b>А-1</b> <b>Б-3</b> <b>В-2</b>	4 мин
	А) команда Б) руководство В) сотрудничество	1) группа лиц, объединенных общими целями и организованных для выполнения определенных задач; 2) Совместная работа двух или более субъектов, направленная на достижение общей цели; 3) деятельность по управлению группой людей.		
19	Соотнесите термины и их описание:		<b>А-2</b> <b>Б-3</b> <b>В-1</b>	4 мин
	А) поддержка Б) атмосфера В) инициатива	1) способность предлагать новые идеи и предпринимать самостоятельные шаги для достижения целей; 2) действия, направленные на оказание помощи другому лицу в достижении его целей;		

		3) общий настрой и характер межличностных отношений в коллективе.		
20	Соотнесите термины и их описание:		<b>A-3</b> <b>B-2</b> <b>B-1</b>	4 мин
	А) решительность; Б) работа в команде; В) результат	1) итог, полученный в следствии предпринятых действий и усилий; 2) сотрудничество группы людей, направленное на достижение общих целей; 3) свойство характера, проявляющееся в быстром принятии решений и действиях.		
21	Назовите основную цель оздоровительных систем физического воспитания		Пример ответа: <b>Формирование здоровых привычек и профилактика заболеваний путем повышения физической активности.</b>	5 мин
22	Объясните, каким образом занятия физической культурой влияют на продолжительность жизни.		Пример ответа: <b>Занятия физической культурой стимулируют работу внутренних органов, улучшают обмен веществ, укрепляют иммунитет, уменьшают риск инфарктов и инсультов, продлевая активную жизнь человека.</b>	5 мин

Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции
<b>ОК 08</b>	<b>Умения:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>– выполнять индивидуально-подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;</li> <li>– выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;</li> <li>– проводить самоконтроль во время занятий физическими упражнениями;</li> <li>– преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;</li> <li>– выполнять приемы самозащиты и самообороны, страховки и самостраховки;</li> </ul> выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по лёгкой атлетике, гимнастике,

	<p>плаванию и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма</p> <p><b>Знания:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– формы занятий физической культурой, их целевое назначение и особенности проведения;</li> <li>– способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;</li> </ul> <p>правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.</p>
<b>Реализующие дисциплины</b>	<b>Физическая культура</b>

<b>№ п/п</b>	<b>Задания</b>	<b>Ответы</b>	<b>Время выполнения</b>
<b>Физическая культура</b>			
1	<p>Что относится к объективным методам контроля физического развития?</p> <p>а) самочувствие  <b>б) антропометрия</b>  в) аппетит  г) настроение</p>	<b>Б</b>	2 мин
2	<p>Перечислите три основных показателя, используемых для оценки физического развития человека.</p>	<b>Вес тела, рост, состав тела (жировая ткань, мышечная ткань, костная ткань)</b>	4 мин
3	<p>«Здоровый образ жизни»:</p> <p>а) активизация резервных возможностей человека  б) типичные формы повседневной жизни  <b>в) активная деятельность людей, направленная на сохранение и укрепление здоровья</b></p>	<b>В</b>	2 мин
4	<p>Почему надо учитывать личные предпочтения при выборе видов физической активности?</p>	<b>Выбор занятий, соответствующий личным интересам, значительно поднимает мотивацию и желание продолжать занятия, обеспечивая долгосрочную превержиность физической активности.</b>	4 мин
5	<p>Проявление ловкости зависит:</p> <p>а) от длины конечностей  б) от функции продолговатого мозга  <b>в) от координации движений</b></p>	<b>В</b>	2 мин
6	<p>Выберите две группы способов передвижения на лыжах:</p> <p><b>а) коньковые лыжные хода</b>  б) беговые лыжные хода  в) скользящие лыжные хода</p>	<b>А,Г</b>	2 мин

	<b>г) классические лыжные хода</b>			
7	В процессе физического воспитания реализуются два основных направления: <b>а) общеподготовительное</b> <b>б) образовательное</b> <b>в) специализированное</b> <b>г) специфические</b>		<b>А,В</b>	2 мин
8	К антропометрическим показателям относят: <b>а) рост</b> <b>б) вес</b> <b>в) ЧСС</b> <b>г) артериальное давление</b>		<b>А,Б</b>	2 мин
9	Прочитайте текст и установите соответствие названий с их содержанием:		<b>132</b> <b>А-1</b> <b>Б-3</b> <b>В-2</b>	4 мин
	А) Игровые действия	1) комплексная двигательная реакция игрока на игровую ситуацию		
	Б) Игровая ситуация	2) специализированные действия, используемые играющими для достижения целей игры		
	В) Игровые приёмы	3) расположение и действия играющих в конкретном отрезке времени		
10	Прочитайте текст и установите соответствие названий с их содержанием:		<b>213</b> <b>А-2</b> <b>Б-1</b> <b>В-3</b>	4 мин
	А) Плавание	1) одновременно и соревнование, и разновидность тренировки в видах спорта, включающих компоненты бега или выносливости		
	Б) Бег	2) способность человека держаться на поверхности воды и передвигаться в заданном направлении		
	В) Гимнастика	3) система физических упражнений, способствующих общему развитию организма и укреплению здоровья		
11	Определить последовательность построения комплекса общеразвивающих упражнений: 1) упражнения, улучшающие подвижность в суставах 2) повороты, наклоны, круговые движения туловища		<b>321</b>	2 мин



	3) упражнения для мышц шеи, плеч и рук		
12	Определите последовательность упражнений утренней гимнастики: 1) упражнения для мышц туловища 2) упражнения на потягивание 3) дыхательные упражнения 4) упражнения для мышц ног	<b>2314</b>	3 мин
13	Совокупность гимнастических упражнений, воспитывающих ловкость, силу, выносливость. (ответ запишите строчными буквами)	<b>атлетика</b>	3 мин
14	Спортивный инвентарь, предназначенный для передвижения по льду. (ответ запишите строчными буквами)	<b>коньки</b>	2 мин
15	<b>Прочитайте текст и запишите развернутый ответ:</b> Способность противостоять утомлению в мышечной работе, требующей значительных силовых напряжений, обозначается как?	<b>Силовая выносливость</b>	3 мин
16	Чем отличается спортивная секция от фитнес-клуба? <b>а) цели подготовки участников</b> б) количество занимающихся в) месторасположением помещений г) расписание тренировок	<b>А</b>	2 мин
17	Опишите порядок организации самостоятельных занятий физической культурой дома.	Например: <b>Сначала определяется цель занятий, составляется индивидуальный график тренировок, выбираются подходящие упражнения и режим питания, обеспечиваются условия безопасности.</b>	5 мин
18	Какие факторы влияют на выбор формы занятий физической культурой?	Например: <b>Возраст, состояние здоровья, личные предпочтения, доступность спортивных сооружений, уровень начальной физической подготовки.</b>	5 мин
19	Что такое спортивный туризм? а) путешествия исключительно пешком <b>б) вид туристической активности, включающей спортивные элементы</b> в) изучении истории разных стран посредством занятий спортом г) экстремальное скалолазание	<b>Б</b>	2 мин
20	Прочитайте текст и установите соответствие	<b>231</b>	4 мин

	названий с их содержанием:		
	<div> <div> А) Утренняя зарядка  Б) Бег трусцой  В) Игра в футбол </div> <div> 1) совершенствует командное взаимодействие  2) способствует пробуждению тела утром;  3) способствует укреплению сердечно-сосудистой системы и сердечной мышцы. </div> </div>	<b>А-2</b> <b>Б-3</b> <b>В-1</b>	
21	<p>Расположите последовательно критерии оценки физического развития от общих характеристик до специфичных:</p> <p>А) Тип телосложения  Б) Общая характеристика физического развития (низкое, среднее, высокое)  В) Соотношение роста, массы тела  Г) Пропорциональность отдельных частей тела  Д) Особенности состава тела (процент жира, воды, мышц)</p>	<b>Б, А, В, Г,Д</b>	3 мин
22	Объясните, зачем необходим мониторинг собственного самочувствия при выполнении тренировочной программы.	<b>Мониторинг своего самочувствия помогает своевременно выявить признаки перетренированности, скорректировать программу, исключить возможные негативные последствия и обеспечить безопасность тренировок.</b>	5 мин