

**АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОРГАНИЗАЦИЯ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
ЦЕНТРОСОЮЗА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
«РОССИЙСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ КООПЕРАЦИИ»
КАМЧАТСКИЙ ФИЛИАЛ**

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

СГ 04. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Профессия 09.01.03 Оператор информационных систем и ресурсов

Форма обучения: очная

Объем дисциплины: 34 ак.ч.

Форма промежуточной аттестации: дифференцированный зачет

Фонд оценочных средств по дисциплине *Физическая культура*:

Оценочные материалы по дисциплине
обсуждены и рекомендованы к утверждению решением кафедры права
от 04 апреля 2026 г., протокол № 3

одобрены Ученым советом филиала от 17 апреля 2026 г., протокол № 5

СОДЕРЖАНИЕ

1. Паспорт фонда оценочных средств по дисциплине
2. Оценочные материалы по дисциплине:
 - 2.1. Оценочные материалы для проведения текущего контроля.
 - 2.2. Оценочные материалы для проведения промежуточной аттестации.

Обновление рабочей программы дисциплины (модуля)

Целью оценочных материалов по дисциплине (модулю) (далее –ОМ) является комплексная оценка результатов обучения по дисциплине (модулю) *Физическая культура* и установление уровня сформированности компетенций обучающегося.

ОМ предназначены для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации.

ОМ включают оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации.

Оценочные материалы разработаны в соответствии с рабочей программой дисциплины *Физическая культура*.

.

1. Паспорт фонда оценочных средств по дисциплине «Физическая культура»

Формируемые компетенции (код и наименование компетенции)	Планируемые результаты обучения	Контролируемые разделы, темы дисциплины	Наименование оценочного средства	
			Текущий контроль	Промежуточная аттестация
1	2	3	4	5
ОК 04 Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	<u>Уметь:</u> - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; <u>Знать:</u> - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни.	Тема 3.1. Футбол. Тема 3.2. Профессионально-прикладная физическая подготовка. Тема 3.4. Баскетбол.	Нормативы №3 Нормативы №5 Нормативы №6 Реферат №1 Реферат №2	Тест №1 П1-П13 Тест №2 П14-П26 Тест №3 П27-П40 Тест №4 П41-56
ОК 06 Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных	<u>Уметь:</u> - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; <u>Знать:</u> - о роли физической культуры в общекультурном,	Тема 1.1. Бег на короткие и длинные дистанции. Тема 1.2. Прыжки в длину с места, с разбега. Тема 1.3. Метание мяча, гранаты Тема 1.4. Бег на средние дистанции. Тема 2.1. Основная гимнастика. Тема 2.2. Атлетическая	Нормативы №1 Нормативы №2 Нормативы №3 Нормативы №4 Нормативы №5 Нормативы №6 Реферат №1 Реферат №2	Тест №1 П1-П13 Тест №2 П14-П26 Тест №3 П27-П40 Тест №4 П41-56

Формируемые компетенции (код и наименование компетенции)	Планируемые результаты обучения	Контролируемые разделы, темы дисциплины	Наименование оценочного средства	
			Текущий контроль	Промежуточная аттестация
1	2	3	4	5
российских духовно-нравственных ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения	профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни.	гимнастика.		
ОК 07 Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, применять знания об изменении климата, принципы бережливого производства, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях	<u>Уметь:</u> - использовать физкультурно оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; <u>Знать:</u> - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни.	Тема 1.1. Бег на короткие и длинные дистанции. Тема 1.2. Прыжки в длину с места, с разбега. Тема 1.3. Метание мяча, гранаты Тема 1.4. Бег на средние дистанции. Тема 2.1. Основная гимнастика. Тема 2.2. Атлетическая гимнастика.	Нормативы №1 Нормативы №2 Нормативы №3 Нормативы №4 Нормативы №5 Нормативы №6 Реферат №1 Реферат №2	Тест №1 П1-П13 Тест №2 П14-П26 Тест №3 П27-П40 Тест №4 П41-56

Формируемые компетенции (код и наименование компетенции)	Планируемые результаты обучения	Контролируемые разделы, темы дисциплины	Наименование оценочного средства	
			Текущий контроль	Промежуточная аттестация
1	2	3	4	5
ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	<u>Уметь:</u> - использовать физкультурно оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; <u>Знать:</u> - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни.	Тема 1.1. Бег на короткие и длинные дистанции. Тема 1.2. Прыжки в длину с места, с разбега. Тема 1.3. Метание мяча, гранаты Тема 1.4. Бег на средние дистанции. Тема 2.1. Основная гимнастика. Тема 2.2. Атлетическая гимнастика.	Нормативы №1 Нормативы №2 Нормативы №3 Нормативы №4 Нормативы №5 Нормативы №6 Реферат №1 Реферат №2	Тест №1 П1-П13 Тест №2 П14-П26 Тест №3 П27-П40 Тест №4 П41-56

2. Оценочные материалы по дисциплине «Физическая культура»

2.1 Оценочные материалы для проведения текущего контроля успеваемости

Комплект контрольных нормативов № 1

№ п/п	Наименование упражнений	Девушки					Юноши				
		Оценка в баллах									
		5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
1	Бег 30 м (сек)	5.2	5.4	5.6	5.8	6.0	4.5	4.7	5.0	5.2	5.4
2	Бег 60 м (сек)	10.0	10.2	10.4	10.6	10.8	8.4	8.6	8.8	9.0	9.2
3	Бег 100 м (сек)	16.2	16.4	17.6	17.9	18.9	13.8	14.3	14.6	14.8	15.0
4	Бег 500 м(мин., сек.)	1,50	2,00	2,10	2,20	2,30					
5	Бег 1000 м (мин.сек)						4.02	4.16	4.31	4.47	5.02
6	Бег 2000 м	10.30	11.15	11.35	11.50	12.15	12.00	12.35	13.10	13.50	14.00
	Бег 3000 м (юн.) (сек)	Без учета времени					12.30	13.30	14.00	14.30	14.50
7	Челночный бег 10×10 м (мин.сек)	29.0	30.0	31.0	32.0	33.0	25.0	27.0	28.5	30.0	31.5
8	Прыжок в длину с места (см)	195	180	170	160	150	240	230	225	220	210

Комплект контрольных нормативов № 2

№п/п	Наименование упражнений	Девушки					Юноши				
		Оценка в баллах									
		5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
1	Подтягивания в висе (юн)(кол. раз)/ вис на перекладине, на согнутых руках (дев) (сек)	12	10	8	6	4	40	35	30	25	20
2	Поднимание (сед) и опускание туловища из пол. лёжа на спине (кол. раз)	42	36	30	24	18	55	49	45	31	27
3	Поднимание ног до касания перекладины (в висе) (кол. раз)						3.2	3.8	4.0	4.3	4.6

4	Отжимания - сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз)	12	10	8	6	4	40	35	30	25	20
5	Наклоны туловища вперед	16	11	8	6	2	14	12	7	5	3
6	Приседание на одной ноге	8/8	5/5	3/3	2/2	1/1	10/10	8/8	5/5	3/3	1/1

Контрольные нормативы №3

Контрольные упражнения	Оценка					
	Юноши			Девушки		
	5	4	3	5	4	3
2курс						
1. Ведение мяча на 20 м (сек)	8,2	8,6	9,0	9,2	9,6	10,2
2. Ведение по трапеции, 2 шага, бросок левой (правой), с.	15	20	25	15	20	25
3. Штрафные броски: 10 бросков - оценка	5	4	2	4	3	2
3 курс						
1. Ведение по трапеции, 2 шага, бросок левой (правой), с.	12	14	16	12	14	16
2. Штрафные броски: 10 бросков - оценка по количеству попаданий.	6	5	3	5	4	3
3. Ведение мяча на 20 м(сек)	8,1	8,4	8,8	9,1	9,4	10,0

Комплект контрольных нормативов №4

№ п/п	Наименование упражнений	Девушки					Юноши				
		Оценка в баллах									
		5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
1.	Прыжки со скакалкой за 1 мин (кол.раз)	133	110	100	80	70	130	125	120	110	100
2.	Подтягивания в висе (юн)/	-----					13	10	9	7	5
3.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	20	15	10	9	6	-----				
4.	Поднимание туловища из пол.лёжа на спине (кол. раз за 1мин.)	45	37	30	25	20	50	40	30	25	20

5.	Прыжки со скакалкой за 30 сек. (кол.раз)	80	75	70	65	60	70	65	55	50	45
6.	Наклоны вперед из положения стоя с прямыми ногами (см)	+16	+11	+8	+2	0	+13	+7	+6	+2	0
7.	Отжимания - сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз)	14	12	10	8	6	40	32	30	25	20

По технике выполнения двигательными действиями (умениями, навыками)

Оценка «5» -двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно, в надлежащем темпе, легко и четко.

Оценка«4» -двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.

Оценка «3»-двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

Комплект контрольных нормативов №5

Контрольные упражнения	Оценка					
	Юноши			Девушки		
	5	4	3	5	4	3
2 курс						
1. Подача, выполняется любым способом: 10 подач	5	4	3	5	4	3
2. Прием-передача – выполняется 30 приемов-передач с партнером, зачет/незачет.						
3 курс						
Подача: – верхняя прямая (юноши),нижняя прямая (девушки): 10 подач	6	5	3	5	4	3
2. Передача – выполняется 10 передач (верхняя, нижняя 5+5) над собой (высота 1 метр).	9	7	5	8	6	4

Комплект контрольных нормативов №6

№	Контрольные нормативы	1 курс			
		«5»	«4»	«3»	«2»
1.	Удар по мячу на дальность (сумма ударов) правой и левой ногой (м)	50	46	42	38
2.	Вбрасывание аута (м)	15	14	13	12
3.	Удары по мячу на точность (кол-во)	8	6	4	2
4.	Ведение мяча, обводка 4-х стоек, удар по воротам (сек)	8,1	8,3	8,5	8,7

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег на 30 м (не более 5,1 с)	Бег 30 м (не более 5,9 с)
Координация	Прыжки боком через гимнастическую скамейку за 30 с (не менее 16 раз)	Прыжки боком через гимнастическую скамейку за 30 с (не менее 12 раз)
	Челночный бег 6 х 5 м (не более 11 с)	Челночный бег 6 х 5 м (не более 12 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 195 см)	Прыжок в длину с места (не менее 185 см)
	Метание волана (не менее 6,5 м)	Метание волана (не менее 5,5 м)
Скоростная выносливость	Бег 400 м (не более 1 мин. 20 с)	Бег 400 м (не более 1 мин. 50 с)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа

По технике выполнения двигательными действиями (умениями, навыками)

Оценка «5» -двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно, в надлежащем темпе, легко и четко.

Оценка «4» -двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.

Оценка «3»-двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению

Оценка	Критерии
«Отлично»	Двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно, в надлежащем темпе, легко и четко.
«Хорошо»	Двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.
«Удовлетворительно»	Двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.
«Неудовлетворительно»	Двигательное действие выполнено неправильно, с грубыми ошибками, неуверенно, нечетко.

Реферат №1

1. Физическая культура в иерархии ценностей общей культуры и истории человечества.
2. Физическая культура и спорт в высшем и среднем учебном заведении.
3. Физическая культура личности студента.
4. Научная организация труда и физическая культура в самовоспитании будущего специалиста.
5. Научно-теоретические основы здорового образа жизни.
6. Основы спортивной тренировки.
7. Научно - теоретические и методические основы оздоровительной физической культуры.
8. Содержание различных систем дыхательной гимнастики.
9. Аэробные виды нагрузок в различных системах упражнений.
10. Варианты двигательных режимов и особенности занятия физической культурой для женщин.
11. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.
12. Социально - биологические основы физической культуры.
13. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки.
14. Основы здорового образа жизни студента. Роль физической культуры в обеспечении здоровья.
15. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.

16. Общая физическая, специальная и спортивная подготовка в системе физического воспитания.
17. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.
18. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.
19. Особенности занятий физическими упражнениями и спортом.
20. Самоконтроль на занятиях физическими упражнениями и спортом.
21. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов.
22. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.
23. Долголетие, влияние на него вредных привычек и физической культуры.
24. Режим труда и отдыха. Биологические ритмы человека.
25. Наука о весе тела и питании человека.
26. Восстановительные средства здоровья (массаж, баня, закаливание).
27. Нетрадиционные виды оздоровительных систем (йога, ушу, шейпинг).
28. Показания и противопоказания занятий физическими упражнениями при различных заболеваниях (сердечно - сосудистой системы, дыхательной системы, желудочно-кишечного тракта, опорно-двигательного аппарата, органов зрения и т.д.).

Реферты. №2

1. Ловкость, как проявление координационных способностей человека.
2. Средства и методы воспитания ловкости.
3. Бадминтон. История его возникновения и развития. Правила соревнований.
4. Волейбол. История его возникновения и развития. Правила соревнований.
5. Баскетбол. История его возникновения и развития. Правила соревнований.
6. Футбол. История его возникновения и развития. Правила соревнований.
7. Виды спорта, преимущественно развивающие выносливость.
8. Характеристика видов спорта, преимущественно развивающих силу и скоростно-силовые качества.
9. Характеристика видов спорта, развивающих преимущественно быстроту.
10. Характеристика видов спорта, преимущественно развивающих координацию движений (ловкость).
11. Характеристика видов спорта комплексного, разностороннего воздействия на организм занимающихся.

12. Атлетическая гимнастика. История ее возникновения и развития. Виды. Правила соревнований.
13. Физическое качество гибкость.
14. Средства и методы развития гибкости.
15. Профилактика травматизма при самостоятельных занятиях.
16. Управление самостоятельными занятиями. Корректировка тренировочных планов.
17. Планирование объема и интенсивности упражнений (тренировочной работы и нагрузки).
18. Особенности самостоятельных занятий для женщин.
19. Методика занятий силовыми упражнениями (атлетической гимнастикой).
20. Антропометрические показатели физического развития.
21. Показатели физической подготовленности человека, его отдельных двигательных и телесных качеств.
22. Определение и виды физического качества выносливость человека.
23. Факторы, обуславливающие уровень проявления выносливости.
24. Средства воспитания общей и специальных видов выносливости.
25. Показатели физической работы, отражающие нагрузку на организм.
26. Методы воспитания выносливости.
27. Физическое качество «быстрота», и формы ее проявления.
28. Средства и методы воспитания быстроты двигательной деятельности. Виды и содержание контроля за эффективностью физического совершенствования.
29. Воспитание сознательного отношения к укреплению и сохранению своего здоровья.
30. Роль двигательной активности в сохранении здоровья и профилактике заболеваний.

Критерии оценки:

Оценка «отлично» - если 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.

Оценка «хорошо» – основные требования к реферату и его защите выполнены, но при этом допущены недочёты. В частности, имеются неточности в изложении материала; отсутствует логическая последовательность в суждениях; не выдержан объём реферата; имеются

упущения в оформлении; на дополнительные вопросы при защите даны неполные ответы.

Оценка «удовлетворительно» – 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; во время защиты отсутствует вывод.

Оценка «неудовлетворительно» – тема реферата не раскрыта, обнаруживается существенное непонимание проблемы, грубо нарушены требования к содержанию и оформлению работы.

2.2 Оценочные материалы для проведения промежуточной аттестации

Зачет проводится для проверки сформированности компетенций ОК.04; ОК.08;

Вопросы для подготовки к зачету:

- 1.Что такое физическая культура? Функции физической культуры?
- 2.Что такое физическое воспитание? Принципы физического воспитания?
- 3.Что такое физическое развитие? Что такое физическое совершенство?
- 4.Показатели физического совершенства?
- 5.На какие учебные группы распределяются студенты? Разделы учебного материала?
- 6.Что такое гомеостаз, организм?
- 7.Скелет и мышцы человека?
- 8.Что такое аэробные и анаэробные реакции?
- 9.Что такое ЧСС, АД, ЖЕЛ, МПК?
- 10.Что такое гипокинезия и гиподинамия?
- 11.Разновидности отдыха и его формы?
- 12.Какие показатели физ. развития у тренированных и нетренированных людей? (МПК, ЧСС, ЖЕЛ, КАЛЛ и тд.)
- 13.Что является главным источником энергии в организме? Когда используются жиры как источник энергии при физической деятельности?
- 14.Какова причина «мертвой точки»?
- 15.Что такое спорт, массовый спорт, спорт высших достижений?
- 16.Каковы отличительные черты соревновательной деятельности?
- 17.Что такое профессионально – прикладная физическая подготовка (ППФП)? Цель и задачи?
18. воздействие на организм студентов оказывает вынужденное ограничение двигательной активности при умственной деятельности?
- 19.Через какой промежуток времени после начала учебы в течение учебного дня у студентов проявляется оптимальная умственная работоспособность?

20. Основные понятия ЗОЖ. Место и значения ФК В ЗОЖ.
26. Классификация, основные средства и методы развития.
27. Основы методики обучения двигательным умениям и навыкам.
28. Студенческий спорт. Система студенческих спортивных соревнований.
29. Средства и методы реабилитации после болезни.
30. Что не является предметом «обучения» в физическом воспитании?

Тестовые задания для проведения промежуточной аттестации (3 семестр)

Тест №1

П1. Что такое двигательная активность:

- а) занятие физической культурой и спортом
- б) любая мышечная активность, обеспечивающая оптимальную работу организма и хорошее самочувствие
- в) выполнение каких-либо движений в повседневной деятельности

П2. Для развития мышечной выносливости следует выполнять:

- а) упражнения на тренажерах
 - б) упражнения с преодолением веса собственного тела
 - в) упражнения на растягивание мышц
- П20. Формы занятий по легкой атлетике можно условно разделить на:
- а) главные и второстепенные
 - б) основные и эпизодические
 - в) учебные и не учебные

П3. Основу классификации видов спорта в легкой атлетике составляют:

- а) бег, прыжки, метания, марафонские дистанции
- б) беговые виды, прыжковые, метания и многоборья
- в) ходьба, бег, прыжки, метания и многоборья

П4. Какой вид спорта называют «королевой спорта»:

- а) легкую атлетику
- б) гимнастику
- в) тяжелую атлетику

П4. Укажите, какое понятие (термин) подчеркивает прикладную направленность физического воспитания к трудовой или иной деятельности:

- а) физическая подготовка;
- б) физическое совершенство;
- в) физическая культура;
- г) физическое состояние
- д) специальной физической подготовкой

П5. Установить соответствие между физическими качествами и упражнениями

качества:	Упражнения:
-----------	-------------

1. Выносливость	А. челночный бег, метание предметов
2. Сила	Б. плавание без остановок от 25м до 100м.
3. Скорость	В. пружинящие приседания
4. Ловкость, координация	Г. подвижные игры
5. Гибкость	Д. лазание по канату, шесту, поднимание гантелей.

П6. Установить соответствие между интенсивностью физической нагрузки и частоте сердечных сокращений:

Объёмы нагрузки:	Параметры частоты с.с.
1. Небольшая	А. 170-200 уд /мин.
2. Нагрузка средней интенсивности	Б. 130-150 уд/мин.
3. Высокая нагрузка	В. 100-130 уд/мин.
4. Нагрузка предельная	Г. 150-170 уд/мин.

П7. Особый порядок проведения Олимпийских игр предусматривает ритуал Олимпиады. Президент МОК предлагает главе государства объявить Олимпийские игры открытыми. Установите правильную последовательность действий.

- А) на арене появляется спортсмен, который передаёт огненную эстафету другому, зажигающему традиционный священный огонь;
- Б) над стадионом раздаются торжественные звуки фанфар;
- В) организаторы прошлой Олимпиады официально передают Олимпийский флаг президенту МОК, а тот вручает его главе города – хозяину Олимпиады;
- Г) восемь спортсменов в сопровождении почетного эскорта вносят развёрнутый Олимпийский флаг;
- Д) исполняется Олимпийский гимн, флаг поднимается над стадионом;
- Е) над стадионом звучит “Ода спорту”, написанная Пьером де Кубертенем;
- Ё) затем следуют массовые выступления спортсменов;
- Ж) клятву произносит представитель от судей;
- З) один из лучших спортсменов от имени всех участников Игр произносит клятву -выступать в честных соревнованиях, уважая правила.

П8.Какое физическое качество развивается при длительном беге в медленном темпе?

- А) сила
- Б) выносливость
- В) быстрота
- Г) Основными факторами, отрицательно воздействующими на здоровье человека в современном обществе, являются:

П9. Влияние занятий физическими упражнениями на кровеносную систему заключается в:

Выберите несколько правильных ответов:

- а) общем сужении кровеносных сосудов;
- б) повышении эластичности стенок кровеносных сосудов;
- в) увеличении числа эритроцитов и гемоглобина в них.

П10. Сколько по времени следует выдерживать между плотным приемом пищи и началом беговых упражнений?

- а) 4 часа
- б) 2 часа
- в) 1 час
- г) 10 минут

П11. Что является древнейшей формой организации физической культуры?

- а) бега
- б) единоборство
- в) соревнования на колесницах
- г) игры

П12. Способность человека совершать двигательные действия в минимальный отрезок времени

П13. Физическое совершенство.....

Зачет проводится для проверки сформированности компетенций ОК.04; ОК.08;

Вопросы для подготовки к зачету:

1. Теория и методика физической культуры и спорта как наука и учебная дисциплина?
2. Физические качества и их свойства?
3. Теоретико-практические основы развития физических качеств
4. Основы правильного питания?
5. История возникновения физической культуры?
6. Спортивные игры (футбол, баскетбол, волейбол правила игр)
7. История возникновения олимпийских игр ?
8. Олимпийские игры в России?
9. Здоровый образ жизни и его компоненты?
10. Двигательный аппарат человека. Функциональные особенности двигательных единиц, специфика их включения в работу
11. Методы оценки физического развития и физической подготовленности.
12. Понятие о физической работоспособности. Принципы и методы тестирования физической работоспособности.
13. Общая характеристика теории физического воспитания
14. Система физического воспитания в Российской Федерации
15. Средства и методы физического воспитания
16. Принцип цикличности тренировочного процесса

17. Теория спорта. Общая характеристика спорта

Тестовые задания для проведения промежуточной аттестации (4 семестр)

Тест №2

П14. по времени следует выдерживать между плотным приемом пищи и началом беговых упражнений?

- а) 4 часа
- б) 2 часа
- в) 1 час
- г) 10 минут

П15. Что является древнейшей формой организации физической культуры?

- а) бега
- б) единоборство
- в) соревнования на колесницах
- г) игры

П16. Что является одним из основных физических качеств?

- а) внимание
- б) работоспособность
- в) сила
- г) здоровье

П17. Основное средство физического воспитания?

- а) учебные занятия
- б) физические упражнения
- в) средства обучения
- г) средства закаливания

П18. С чего начинается игра в баскетболе?

- а) со времени, указанного в расписании игр
- б) с начала разминки
- в) с приветствия команд
- г) спорным броском в центральном круге.

П19. В каком году был создан Российский Олимпийский Комитет?

- а) 1908 году
- б) 1911 году
- в) 1912 году
- г) 1916 году

П20. Сколько игроков баскетбольной команды может одновременно находиться на площадке.

- а) 5
- б) 6
- в) 7
- г) 4

П21.Компонентами здорового образа жизни являются:(несколько вариантов ответов)

- а) Прием энергетических коктейлей
- б) Походы в ночной клуб
- в) Правильное питание и режим дня+
- г) Физические нагрузки и отказ от вредных привычек

П22.Как двигательная активность влияет на организм?
:(несколько вариантов ответов)

- а) Повышает жизненные силы и функциональные возможности+
- б) Позволяет больше расходовать калории для поддержания оптимального веса
- в) Понижает выносливость и работоспособность
- г) Уменьшает количество лет

П23.Что рекомендуют во время занятий? :(несколько вариантов ответов)

- а) Долго отдыхать после каждого упражнения
- б) Пополнять растроченные калории едой и напитками
- в) Больше активно двигаться
- г) Правильно сочетать нагрузку и интервалы отдыха по пульсу

П24.Какова польза от занятий циклическими видами?

- а) Повышают силовые способности
- б) Увеличивают количество жировой ткани
- в) Улучшают потребление организмом кислорода
- г) Увеличивают эффективность работы сердца

П25.Какое физическое качество получает свое развитие при длительном беге в медленном темпе?

П26.Гиппдинамиа.....

Зачет проводится для проверки сформированности компетенций ОК.04; ОК.08;

Вопросы для подготовки к зачету:

- 1.Основные понятия теории и методики физической культуры .
2. Основные средства обучения физического воспитания.

3. Понятие о работоспособности организма человека и тренированности, как вида работоспособности.
4. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи.
5. Самостоятельное занятие физическими упражнениями. Питание, питьевой режим.
6. Виды двигательной активности.
7. Принципы и методы обучения и воспитания, последовательность обучения физическим упражнениям.
8. Правила самостоятельных занятий физическими упражнениями.
9. Управление многолетним процессом сохранения здоровья средствами физической культуры.
10. Нормы здорового образа жизни.
11. Методика составления комплексов упражнений в различных видах производственной гимнастики.
12. Краткая характеристика физиологических состояний организма при занятиях физическими упражнениями и спортом
13. Биологические ритмы, их значение в режиме учебного труда студента.
14. История Олимпийского движения. Международный Олимпийский Комитет.
15. Спортивно-игровая деятельность физической культуры.
16. Строевая подготовка физической культуры (основные «команды»)

Тестовые задания для проведения промежуточной аттестации (5 семестр)
Тесты №3

П27. Физическая культура представляет собой:

- а) комплексы физических упражнений;
- б) процесс совершенствования двигательных возможностей человека;
- в) учебный предмет в школе;
- г) часть общечеловеческой культуры.

П28. Физическая культура направлена на совершенствование...

- а) физических и психических качеств людей;
- б) природных физических свойств человека;
- в) работоспособности человека;
- г) техники дыхательных упражнений

П29. Двигательный опыт представляет собой ...

(Выбрать несколько ответов)

- а) набор специальных знаний и двигательных умений человека;
- б) объём изученных человеком движений в процессе занятий физическими упражнениями;
- в) набор движений, позволяющих человеку осваивать новые двигательные действия;
- г) объём освоенных человеком двигательных действий и способов их выполнения.

П30. Работоспособность физическая представляет собой...

- а) способность преодолевать большую физическую нагрузку;
- б) человеческое качество – поддерживать высокий уровень производительности при выполнении физической работы;
- в) способность человека к физической работе в относительно большом объёме;
- г) способность человека выполнять большой объём физической работы за определённый промежуток времени

П31 Укажите, в какой последовательности должны выполняться в комплексе утренней гимнастики перечисленные ниже упражнения:

- 1.дыхательные упражнения;
- 2.упражнения на укрепление мышц и повышение гибкости;
- 3.потягивание;
- 4.бег с переходом на ходьбу;
- 5.ходьба с постепенным повышением частоты шагов;
- прыжки;
- 6.поочерёдное напряжение и расслабление мышц;
- 7.бег в спокойном темпе.

Ответы:

- а) 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8;
- б) 7, 5, 8, 6, 2, 3, 1, 4;
- в) 3, 7, 5, 8, 1, 2, 6, 4, 1;

П32 Укажите, в какой последовательности должны выполняться в комплексе утренней гимнастики перечисленные ниже упражнения:

- 1.дыхательные упражнения;
- 2.упражнения на укрепление мышц и повышение гибкости;
- потягивание;
- 3.бег с переходом на ходьбу;
- 4.ходьба с постепенным повышением частоты шагов;
- 5.прыжки;
- 6.поочерёдное напряжение и расслабление мышц;
- 7.бег в спокойном темпе.

Ответы:

- а) 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8;
- б) 7, 5, 8, 6, 2, 3, 1, 4;
- в) 3, 7, 5, 8, 1, 2, 6, 4, 1;
- г) 3, 1, 2, 5, 7, 6, 8, 4.

П33. К средствам физического воспитания относятся:

Выберите один ответ:

- А) физические упражнения;
- Б) двигательные действия;
- В) трудовые действия;
- Г) все перечисленное.

П34.Пять олимпийских колец символизируют:

1. пять принципов олимпийского движения
2. основные цвета флагов стран-участниц Игр Олимпиады
3. союз континентов и встречу спортсменов на Олимпийских играх

П35.Гиподинамия - это:

1. пониженная двигательная активность человека
2. повышенная двигательная активность человека
3. нехватка витаминов в организме

П36. Сбалансированное питание создает условия для:

Выберите один ответ:

- 1) продолжительной жизни, высокой трудоспособности
- 2) сохранения здоровья
- 3) формирования и роста организма
- 4) все ответы верные

П37.К основному признаку здоровья относится:

1. максимальный уровень развития физических качеств;
2. хорошая приспособляемость организма к внешним условиям жизни;
3. совершенное телосложение

П38.Как дозируются общеразвивающие упражнения (ОРУ) ?

- а) упражнения выполняются до появления болевых ощущений;
- б) упражнения выполняются до появления пота;
- в) как можно больше движений за минимальный промежуток времени;
- г) выполняют 10 – 15 циклов движений

П39. Наука о здоровье человека называется _____

Напишите правильный ответ

Дифференцированный зачет проводится для проверки сформированности компетенций ОК.04; ОК.08;.

Вопросы для подготовки к дифференцированному зачету:

- 1.Основные понятия теории и методики физической культуры
2. Функции и формы физической культуры
- 3.Методы оценки работоспособности. Функциональные пробы.
- 4.Краткая характеристика физиологических состояний организма при занятиях физическими упражнениями и спортом
5. физической культуры и спорта в управлении совершенствованием функциональных возможностей организма в целях обеспечения умственной и физической деятельности.
- 6.Понятие о работоспособности организма человека и тренированности, как вида работоспособности
- 7.Общая физическая подготовка, ее цели и задачи
- 8.Зоны и интенсивность физических нагрузок.

- 9.Методика подбора средств в профессиональной физической подготовке
- 10.Принципы и методы обучения и воспитания, последовательность обучения физическим упражнениям.
- 11.Воспитание физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости.
- 12.Воспитание силы (средства, методы, методические приемы)
- 13.Воспитание скоростных способностей (средства, методы)
- 14.Воспитание координационных способностей (средства, методы)
- 14.Воспитание гибкости (средства, методы)
- 16.Воспитание выносливости (средства, методы)
- 17.Физические упражнения как основное средство физического воспитания.
- 18.Методика составления комплексов упражнений в различных видах производственной гимнастики.

Тестовые задания для проведения промежуточной аттестации (6 семестр)

Тест №4

П40. К факторам, определяющим содержание ППФП относят:

Выберите один ответ:

- А) прикладные физические упражнения и виды спорта
- Б) виды труда, условия и характер труда, режим труда и отдыха, динамика работоспособности специалистов во время трудовой деятельности
- В) прикладные умения и навыки, специальные знания, психофизические качества

П41. Сопоставьте физические качества и тесты, с помощью которых можно оценить уровень их развития:

1) Скоростно-силовые качества	А) Челночный бег с указанием длины прямых участков и количества поворотов. Измеряется время преодоления дистанции
2) Сила	Б) Бег на короткие дистанции с высокого старта
3) Быстрота	В) Бег на длинные дистанции. Измеряется время преодоления фиксированной дистанции или расстояние, преодоленное за фиксированное время.
4) Выносливость	Г) Опускание и подъем туловища из положения сидя или лёжа.

	Подсчитывается количество повторений
	Д) Наклон вперед из положения стоя. Измеряется расстояние от кончиков пальцев до опоры.

П42. К средствам физического воспитания относятся:

Выберите один ответ:

- А) физические упражнения;
- Б) двигательные действия;
- В) трудовые действия;
- Г) все перечисленное.

П43. Физическую подготовленность можно условно подразделить:

Выберите несколько правильных ответов:

- А) на общую подготовленность;
- Б) вспомогательную подготовленность;
- В) универсальную подготовленность;
- Г) специальную подготовленность.

П44 физических упражнений характеризуется:

Выберите один ответ:

- А) величиной их воздействия на организм
- Б) напряжением определенных мышечных групп
- В) временем и количеством повторений двигательных действий
- Г) подготовленностью занимающихся, их возрастом и состоянием здоровья

П45. Физическая культура представляет собой:

- а) комплексы физических упражнений;
- б) процесс совершенствования двигательных возможностей человека;
- в) учебный предмет в школе;
- г) часть общечеловеческой культуры.

П46. Установите соответствие между определениями и их характеристиками.

1) спорт	А) часть общей культуры общества, одна из сфер социальной деятельности, направленная на укрепление здоровья, развитие физических способностей человека.
2) физическая культура	Б) процесс формирования потребности в занятиях физическими упражнениями в интересах всестороннего развития личности,

	формирования положительного отношения к физической культуре, выработка ценностных ориентации, убеждений, вкусов, привычек, наклонностей.
3) физическое воспитание	В) организованная по определённым правилам деятельность людей, состоящая в сопоставлении их физических и/или интеллектуальных способностей.

П47. Назовите из предложенного списка неправильно названные физические качества:

Выберите несколько правильных ответов:

- А) стойкость;
- Б) гибкость;
- В) ловкость;
- Г) бодрость;
- Д) выносливость;
- Е) быстрота;
- Ж) сила.

П48. Важный интегральный показатель функционального состояния организма называется:

Выберите один ответ:

- А) частотой сердечных сокращений;
- Б) пальпаторной пульсометрией;
- В) ортостатической пробой;
- Г) артериальное давление.

П49. Под физическим развитием понимается...

Выберите один ответ:

П50. Сопоставьте выдающихся спортсменов и виды спорта, в которых они выступают:

1) Игорь Акинфеев	А) спортивное плавание
2) Илья Авербух	Б) фигурное катание
3) Светлана Ромашина	В) футбол
4) Маргарита Мамун	Г) художественная гимнастика
	Д) синхронное плавание

П51. К числу основных факторов влияющих на здоровье относят :

Выберите несколько правильных ответов:

- А) характер питания
- Б) физические нагрузки
- В) закаливание
- Г) материальное обеспечение
- Д) уровень медицинского обслуживания
- Е) гигиенические процедуры

П52. В концепцию здоровья входит здоровье?

Выберите несколько правильных ответов:

- А) психическое;
- Б) соматическое;
- В) тактическое;
- Г) социальное.

П53. Сопоставьте ЧСС и показатели интенсивности при нагрузке::

1) до 130 ударов в минуту	А) низкой интенсивности
2) 130-160 ударов в минуту	Б) средней интенсивности
3) 180 ударов в минуту и выше	В) большой интенсивности
4) 165-180 ударов в минуту	Г) высокой интенсивности

П54. Сопоставьте продолжительность матча в спортивных играх

1) 4 x 10 мин	А) футбол
2) 3 x 20 мин	Б) хоккей
3) 2 x 45 мин	В) баскетбол
4) 2 x 30 мин	Г) гандбол

П55. Наука о здоровье человека называется _____

Напишите правильный ответ

П56. Физические упражнения, позволяющие с большой точностью осуществлять регулирование мышечной нагрузки, избирательно влиять на отдельные мышечные группы и суставы, называются _____

Напишите правильный ответ

Критерии оценки для проведения дифференцированного зачета по дисциплине (тестирование)

Шкала оценивания результатов промежуточной аттестации и критерии выставления оценок.

Оценка	Уровень сформированности компетенции	Критерии
«Отлично» («зачтено»)	Высокий	Выполнено более 80% заданий предложенного теста
«Хорошо» («зачтено»)	Хороший	Выполнено 60-80% заданий предложенного теста
«Удовлетворительно» («зачтено»)	Достаточный	Выполнено 35-60% заданий предложенного теста
«Неудовлетворительно» («не зачтено»)	Недостаточный	Выполнено менее 35% заданий предложенного теста

Обновление оценочных материалов дисциплины

обсуждены и рекомендованы к утверждению решением кафедры физического воспитания от ____ 20__ г., протокол № ____

одобрены Научно-методическим советом университета от ____ 20__ г., протокол № ____