

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

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

СОО.01.07 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Профессия 09.01.03 Оператор информационных систем и ресурсов

Формы обучения: очная

Объем дисциплины в академических часах: 72 часа

Форма промежуточной аттестации: зачет с оценкой

Оценочные материалы по дисциплине Физическая культура:

обсуждены и рекомендованы к утверждению решением кафедры экономики, технологии и таможенного дела 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.

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 оценочных материалов по дисциплине «Физическая культура»¹

Планируемые результаты обучения	Контролируемые разделы, темы дисциплины	Наименование оценочного средства ²	
		Текущий контроль	Промежуточная аттестация
1	2	3	4
ЛР 1 Осознающий себя гражданином и защитником самой величайшей страны ЛР 12 Принимающий семейные ценности, готовый к созданию семьи и воспитанию детей; демонстрирующий неприятие насилия в семье, ухода от родительской ответственности, отказа от отношений со своими детьми и их финансового содержания ЛР 5 Демонстрирующий приверженность к родной культуре, исторической памяти на основе любви к Родине, родному народу, малой родине, принятию	Раздел 1. Теоретическая часть Тема 1.1 Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями Тема 1.2. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки Тема 1.3. Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности Тема 1.4. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста	Реферат №1 Реферат №2 Реферат №4	Тест №1 П1; П2; П3; П4; П5; П6; П7; П10. Тест №2 П14; П15; П16; П20; П26; П30.

¹

²

Планируемые результаты обучения	Контролируемые разделы, темы дисциплины	Наименование оценочного средства ²	
		Текущий контроль	Промежуточная аттестация
1	2	3	4
традиционных ценностей многонационального народа России. ЛР 4 Проявляющий и демонстрирующий уважение к людям труда, осознающий ценность собственного труда. Стремящийся к формированию в сетевой среде лично и профессионального конструктивного «цифрового следа» ЛР 11 Проявляющий уважение к эстетическим ценностям, обладающий основами эстетической культуры ЛР 7 Осознающий приоритетную ценность личности человека; уважающий собственную и чужую уникальность в различных ситуациях, во всех формах и видах деятельности. ЛР 6 Проявляющий уважение к людям старшего поколения и	Раздел 2. Практическая часть Легкая атлетика Тема 2.1.Бег на короткие, средние и длинные дисциплины, эстафетный и челночный бег Тема 2.2 Выполнение контрольного норматива челночный бег 3х10м. Тема 2.3 Техника выполнения прыжков в длину с места Тема 2.4 Выполнение прыжков в высоту Раздел 3. Спортивные игры. Волейбол Тема 3.1. Техника безопасности игры в волейбол. Стойка и перемещение волейболиста Тема 3.2 Совершенствование передачи мяча двумя руками сверху в парах Тема 3.3 Совершенствование передачи мяча Тема 3.4 Совершенствование техники приема мяча снизу и сверху с падением Тема 3.5 Совершенствование верхней прямой передачи мяча Тема 3.6 Поддача мяча по зонам	Нормативы №1 Реферат №1 Реферат №2 Реферат №3 Нормативы №4 Реферат №1 Реферат №2	Тест №1 П8,П9, П10, П11, П12, П13. Тест №2 П14; П15; П16; П17; П27; П28; П30. Тест №1 П8,П9, П10, П11, П12, П13. Тест №2 П14; П15; П16; П17; П27; П28; П30.

Планируемые результаты обучения	Контролируемые разделы, темы дисциплины	Наименование оценочного средства ²	
		Текущий контроль	Промежуточная аттестация
1	2	3	4
готовность к участию в социальной поддержке и волонтерских движениях ЛР 8 Проявляющий и демонстрирующий уважение к представителям различных этнокультурных, социальных, конфессиональных и иных групп. Сопричастный к сохранению, приумножению и трансляции культурных традиций и ценностей многонационального российского государства ЛР 9 Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях	Тема 3.7 Изучение техники нападающего удара, способы блокирования. Раздел 4. Баскетбол Тема 4.1 Техника безопасности при игре в баскетбол. Стойка и перемещения баскетболиста. Тема 4.2. Техника выполнения ведения мяча Тема 4.3. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места. Тема 4.4 Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение шага –бросок Тема 4.5. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и по кругу Тема 4.6. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом Раздел 5. Гимнастика Тема 5.1 Техника безопасности на занятиях гимнастикой.	Нормативы №3 Реферат №1 Реферат №2 Нормативы №2 Реферат №3	Тест №1 П8,П9, П10, П11, П12, П13 Тест №2 П14; П15; П16; П17; П27; П28; П30 Тест №1

Планируемые результаты обучения	Контролируемые разделы, темы дисциплины	Наименование оценочного средства ²	
		Текущий контроль	Промежуточная аттестация
1	2	3	4
<i>Метапредметные результаты</i> освоения образовательной программы должны отражать: МР 1- умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях. МР 2 - умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других	Тема 5.2. Упражнения на мышцы верхних конечностей Тема 5.3. Техника упражнений в парах Тема 5.4. Техника упражнений со скакалкой	Реферат №4	П2; П5; П7; П9; П10; П11; П12; П14; Тест №2 П14,П15,П16,П17,П18, П19,П20,П21,П22,П23, П24,П25,П26,П27,П28

Планируемые результаты обучения	Контролируемые разделы, темы дисциплины	Наименование оценочного средства ²	
		Текущий контроль	Промежуточная аттестация
1	2	3	4
участников деятельности, эффективно разрешать конфликты. <i>Предметные результаты освоения основной образовательной программы должны отражать:</i> ПР 1- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО); ПР 2- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью			

Планируемые результаты обучения	Контролируемые разделы, темы дисциплины	Наименование оценочного средства ²	
		Текущий контроль	Промежуточная аттестация
1	2	3	4
ПР 3- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств; ПР 4- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; ПР 5- владение техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.			

2. Оценочные материалы по дисциплине «Физическая культура»

2.1 Оценочные материалы для проведения текущего контроля успеваемости

Норматив №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

Норматив №2

№ 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 1 мин.)	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

Норматив №3

Контрольные упражнения	Оценка					
	Юноши			Девушки		
	5	4	3	5	4	3
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
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

Норматив №4

Контрольные упражнения	Оценка					
	Юноши			Девушки		
	5	4	3	5	4	3
1. Подача, выполняется любым способом: 10 подач	5	4	3	5	4	3
2. Прием-передача – выполняется 30 приемов-передач с партнером, зачет/незачет.						
Подача: – верхняя прямая (юноши), нижняя прямая (девушки): 10 подач	6	5	3	5	4	3
3. Передача – выполняется 10 передач (верхняя, нижняя 5+5) над собой (высота 1 метр).	9	7	5	8	6	4
4. Верхняя прямая подача : из 6 подач попасть в зоны 1-6-5 (по заданию)	5	4	3	5	4	3
5. Чередование верхней и нижней передачи – 10 передач над собой с перемещением по ширине площадки.	9	7	5	8	6	4

Критерии оценки:

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. Средства физической культуры и спорта в управлении совершенствованием функциональных возможностей организма и психического состояния человека в целях обеспечения умственной и физической деятельности.
 2. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма в процессе занятий физической культурой.
 3. Двигательная функция и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.
 4. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.
- Основные понятия.
- 5.Объективные и субъективные факторы обучения и реакция на них организма студентов.
 6. Изменение состояния организма студента под влиянием различных режимов и условий обучения. Работоспособность в умственном труде и влияние на нее внешних и внутренних факторов.
 7. Влияние периодичности ритмических процессов в организме на работоспособность студентов.
 8. Общие закономерности изменения работоспособности студентов в процессе обучения.
 9. Работоспособность студентов в период экзаменационной сессии. Здоровье и работоспособность студентов. Профилактика заболеваемости студентов .
 10. Средства физической культуры в регулировании умственной работоспособности, психоэмоционального и функционального состояния.
 11. Основы спортивной подготовки в легкой атлетике.
 12. Организация и структура учебно-тренировочного занятия по легкой атлетике.
 13. Виды и формы контроля за эффективностью учебно-тренировочных занятий по легкой атлетике.
 14. Физические упражнения как средство активного отдыха.
 15. Методические основы профессионально-прикладной физической культуры.

Реферат №2

1. Воспитание общей выносливости в легкой атлетике.
2. Воспитание скоростной выносливости в легкой атлетике.
3. Формирование скоростной силы.

4. Формирование координации движений в легкой атлетике.
5. Развитие быстроты в легкой атлетике.
6. Становление ловкости в легкой атлетике.
7. Развитие гибкости в легкой атлетике.
8. Средства, формы и методы учебно-тренировочного процесса в гимнастике
9. Социально-экономическая необходимость специальной профессионально-прикладной гимнастической подготовки студента к трудовой деятельности.
10. Особенности общей физической подготовки.
11. Формирование силовых способностей средствами ОФП.
12. Формирование скоростных способностей средствами ОФП.
13. Методики самостоятельных занятий гимнастикой.
14. Методики контроля функционального состояния организма при занятиях гимнастикой.
15. Средства, формы и методы учебно-тренировочного процесса в гимнастике.

Рефераты № 3.

1. Возникновение и развитие баскетбола в России и Море;
2. История Олимпийского баскетбола;
3. История участия советских и российских команд по баскетболу в крупнейших международных соревнованиях
4. Современное состояние мирового баскетбола;
5. Современное состояние баскетбола в России;
6. Баскетбол и его разновидности. Мини-баскетбол;
7. Баскетбол и его разновидности. Стритбол;
8. Баскетбол и его разновидности. Баскетбол для инвалидов-колясочников;
9. Крупнейшие международные соревнования текущего года для сборных команд и участие в них Российских сборных по баскетболу;
10. Итоги российских соревнований по баскетболу прошедшего года;
11. Методика обучения баскетболу;
12. Современные правила игры;
13. Методика организации и проведения соревнований;
14. Характеристика игры;
15. Жесты судей.
16. Элементы техники баскетбола.
17. История первого чемпионата мира по баскетболу.
18. Звезды профессионального баскетбола России.
19. Звёзды профессионального баскетбола США.
20. Влияние занятий баскетболом на развитие координационных Темы рефератов по теме: Основы теории физической культуры.

Рефераты № 4.

1. История становления и развития Олимпийского движения. Возникновение олимпийских игр. Возрождение олимпийской идеи. Олимпийское движение. Олимпийские комитеты в России.

2. История комплексов ГТО и БГТО. Новый Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс: цель, задачи, структура, основные требования.
3. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система.
4. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека. Обмен веществ и энергии.
5. Функциональная активность. Гиподинамия.
6. Аспекты психо-эмоционального стресса и его воздействие на психофизиологическое состояние человека.
7. Средства физической культуры и спорта в управлении совершенствованием функциональных возможностей организма и психического состояния человека в целях обеспечения умственной и физической деятельности.
8. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма в процессе занятий физической культурой.
9. Двигательная функция и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.
10. Средства физической культуры в регулировании работоспособности. Основные понятия.
- 11.Объективные и субъективные факторы обучения и реакция на них организма студентов.
12. Изменение состояния организма студента под влиянием различных режимов и условий обучения. Работоспособность в умственном труде и влияние на нее внешних и внутренних факторов.
13. Влияние периодичности ритмических процессов в организме на работоспособность студентов.
14. Общие закономерности изменения работоспособности студентов в процессе обучения.
15. Работоспособность студентов в период экзаменационной сессии. Здоровье и работоспособность студентов. Профилактика заболеваемости студентов .
16. Средства физической культуры в регулировании умственной работоспособности, психоэмоционального и функционального состояния.
17. Физические упражнения как средство активного отдыха.
- 18.Организационно-правовые основы физической культуры и спорта.
- 19.Профессиональная направленность физического воспитания.
- 20.Гуманитарная значимость физической культуры Современное состояние физической культуры и спорта в России. способностей.

Критерии оценки:

Оценка	Критерии
--------	----------

«Отлично»	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.
«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.
«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.
«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

Вопросы для подготовки к аудиторной контрольной работе:

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. Средства 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)
15. 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 (аудиторная контрольная работа)

Тест №1

П 1. К факторам, определяющим содержание ППФП относят, выберите один правильный 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

П 2. «Зоной» оптимального воздействия между умственной и физической работоспособностью студентов являются занятия с режимом ЧСС, выберите один правильный ответ:

- А) 90 - 100 ударов / мин;
- Б) 130 - 160 ударов мин;
- В) 160 - 180 ударов в мин;
- Г) 180 – 210 ударов в мин.

П 3. К средствам физического воспитания относятся, выберите один правильный ответ:

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

П 4. Физическую подготовленность можно условно подразделить выберите несколько правильных ответов:

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

П 5. Нагрузка физических упражнений характеризуется, выберите один правильный 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

П 6. Установите соответствие между определениями и их характеристиками.

- А) спорт
- Б) физическая культура
- В) физическое воспитание

- 1) часть общей культуры общества, одна из сфер социальной деятельности, направленная на укрепление здоровья, развитие физических способностей человека.
- 2) организованная по определённым правилам деятельность людей, состоящая в сопоставлении их физических и/или интеллектуальных способностей.
- 3) 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.

П 7. 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.

П 8. Важный интегральный показатель функционального состояния организма называется, выберите один правильный ответ:

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

П 9. Под физическим развитием понимается..., выберите один правильный ответ:

- А) Комплекс таких показателей, как рост, вес, окружность грудной клетки, жизненная емкость легких, динамометрия.

- Б) Уровень, обусловленный наследственностью и регулярностью занятий физической культурой и спортом.
- В) Процесс изменения морфо-функциональных свойств организма на протяжении индивидуальной жизни.
- Г) Размеры мускулатуры, форма тела, функциональные возможности дыхания и кровообращения, физическая работоспособность

П 10. Что необходимо прежде всего сделать, если вы решили приступить к занятиям оздоровительным бегом? Выберите один правильный ответ:

- А) Подготовить соответствующую обувь и одежду.
- Б) Составить план тренировок.
- В) Пройти медицинское обследование
- Г) Изучить соответствующую литературу.

П 11. 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

П 12. В концепцию здоровья входит здоровье? выберите несколько правильных ответов:

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

П13 Наука о здоровье человека называется _____
Напишите правильный ответ.

Критерии оценки для проведения аудиторной контрольной работы 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

Вопросы для подготовки к дифференцированному зачету:

1. Что такое утомление, переутомление, усталость?
2. Противоречия учебной деятельности студента?
3. Влияние умственного труда на организм – острое и хроническое.
4. Умственное утомление и усталость.
5. Физические качества.
6. Формирование психических качеств личности в процессе физического воспитания.
7. Формирование психических качеств личности в процессе физического воспитания.
8. Факторы, обуславливающие уровень проявления выносливости.
9. Средства воспитания общей и специальных видов выносливости.
10. Показатели физической работы, отражающие нагрузку на организм.
11. Методы воспитания выносливости.
12. Физическое качество «быстрота», и формы ее проявления.
13. Баскетбол в Российской системе физического воспитания, его наиболее характерные особенности.
14. Характеристика физического качества сила, средства и методы ее развития в баскетболе.
15. Классификация техники баскетбола (принципиальная схема с конкретным примером)
16. Факторы, обуславливающие уровень проявления выносливости.
17. Средства общей и специальных видов выносливости.
18. Показатели физической работы, отражающие нагрузку на организм.
19. Методы воспитания выносливости.
20. Атлетическая гимнастика. История ее возникновения и развития.
21. Физическое качество гибкость.
22. Средства и методы развития гибкости
23. Антропометрические показатели физического развития.
24. Показатели физической подготовленности человека, его отдельных двигательных и телесных качеств
25. Гимнастическая терминология
26. Меры предупреждения травм на занятии по гимнастике
27. При каких условиях естественные силы природы и гигиенические признаки становятся средством физического воспитания?
28. Что понимается под физической нагрузкой?
29. Что такое утомление, переутомление, усталость?

30. Противоречия учебной деятельности студента?

Тестовые задания для проведения промежуточной аттестации

Тест №2

П 14. Установите правильную последовательность обучения техники броска баскетбольного мяча двумя руками от груди, выберите один правильный ответ:

- А) Броски мяча со средней дистанции (3м – 3,60м);
- Б) Согласованность движений рук и ног;
- В) Броски мяча в сочетании с другими техническими приемами;
- Г) Исходное положение;
- Д) Бросок мяча с близкой дистанции (1,5м – 2м);
- Е) Выпуск мяча с различной траекторией полёта

П 15. Гипокинезия – это _____

Напишите правильный ответ.

П 16. Способность выполнять движения с большой амплитудой называется, выберите один правильный ответ:

- А) растяжкой
- Б) стретчингом
- В) гибкостью
- Г) акробатикой

П 17. Назовите основные двигательные качества? Выберите один правильный ответ:

- А) умение играть в спортивные игры, бегать и выполнять гимнастические упражнения.
- Б) количество движений в единицу времени, максимальная амплитуда движений, мышечная сила.
- В) гибкость, выносливость, быстрота, сила, ловкость.
- Г) состояние мышц, выражающая их готовность к выполнению движений.

П 18. Прикладная сторона физического воспитания отражена в принципе, выберите один правильный ответ:

- А) связи физического воспитания с трудовой и оборонной практикой;
- Б) всестороннего развития личности;
- В) оздоровительной направленности;
- Г) здорового образа жизни.

П 19. Процесс психофизической подготовки к будущей профессиональной деятельности называется _____
Напишите правильный ответ.

П 20. Укажите, какая последовательность в комплексе утренней гигиенической гимнастики должна выполняться (используя перечисленные ниже упражнения).

- 1.Прыжки и бег
- 2.Потягивания.
- 3.Упражнения для мышц ног
- 4.Упражнения для мышц туловища
- 5.Упражнения для мышц рук и плечевого пояса
- 6.Дыхательные упражнения, спокойная ходьба

А) 1,2,3,4,5,6; Б) 3,5,1,4,2,6; В) 2,5,4,3,1,6; Г) 6,4,1,3,2,5.

П 21. Когда состоялись первые олимпийские игры современности? Выберите один правильный ответ:

- А) 1896
- Б) 1876
- В) 1900
- Г) 1904

П 22. Выберите три правильные группы задач, решаемых в процессе физического воспитания, выберите один правильный ответ:

- А) Развивающие, коррекционные, специфические.
- Б) Воспитательные, оздоровительные, образовательные.
- В) Общепедагогические, компенсаторные, гигиенические.
- Г) Развивающие, оздоровительные, гигиенические.

П 23. На сколько процентов здоровье человека зависит от его наследственности? Выберите один правильный ответ:

- А) 10%;
- Б) 20%;
- В) 30%;
- Г) 50%

П 24. При умственной работе в деятельности сердечно-сосудистой системы происходит, выберите несколько правильных ответов:

- А) увеличение кровенаполнения сосудов головного мозга
- Б) сужение сосудов внутренних органов
- В) расширение периферических сосудов конечностей

Г) расширение сосудов внутренних органов

П 25. К циклическим упражнениям относятся, выберите несколько правильных ответов:

- А) спортивные игры
- Б) плавание
- В) езда на велосипеде
- Г) прыжки в высоту
- Г) фигурное катание

П 26. Спортивными травмами называются, выберите несколько правильных ответов:

- А) термические
- Б) переломы
- В) родовые
- Г) лучевые
- Д) растяжения
- Е) раны

П 27. Противопоказаниями к занятиям физической культурой являются, выберите несколько правильных ответов:

- А) психическое заболевание
- Б) повышенная масса тела
- В) тромбофлебит
- Г) частые кровотечения

П 28. Критериями для определения оптимальной ЧСС являются, выберите несколько правильных ответов:

- А) возраст человека
- Б) средняя ЧСС за сутки
- В) половая принадлежность
- Г) интенсивность нагрузки

П 29. К ациклическим упражнениям относятся, выберите несколько правильных ответов:

- А) бег
- Б) единоборства
- В) водные лыжи
- Г) гребля
- Д) акробатические упражнения

П 30. Физическими качествами человека являются,выберите несколько правильных ответов:

- А) сила
- Б) внимательность
- В) ловкость
- Г) уравновешенность
- Д) выносливость

**Критерии оценки для проведения зачета с оценкой
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 экономики, технологии и таможенного дела от ____ ____ 20__ г., протокол № ____

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