

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Пономарева Светлана Викторовна  
Должность: Проректор по УР и НО  
Дата подписания: 22.12.2023 17:42:47  
Уникальный программный ключ:  
bb52f959411e64617366ef2977b97e8715961a2d



МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ДОНСКОЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
(ДГТУ)**

**АВИАЦИОННО-ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ**

УТВЕРЖДАЮ  
Директор АТК

\_\_\_\_\_ В.А. Зибров  
« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2023 г.

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ  
по дисциплине**

ОП. 13 «Базовые и иные виды физкультурно-спортивной деятельности»

программы подготовки специалистов среднего звена (ППССЗ)  
по специальности среднего профессионального образования  
49.02.01 Физическая культура

Ростов-на-Дону  
2023 г.

### Лист согласования

Фонд оценочных средств учебного предмета разработан в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (ФГОС СОО), Федерального государственного образовательного стандарта по специальности среднего профессионального образования (далее – ФГОС СПО) 49.02.01 Физическая культура.

#### Разработчик(и):

Преподаватель

Ст. преподаватель кафедры ФКиСОТ ДГТУ \_\_\_\_\_ Ю.И. Воротынцев  
31.08.2023 г.

Фонд оценочных средств рассмотрен и одобрен на заседании цикловой комиссии физической культуры

Протокол № 1 от 31.08.2023 г

Председатель цикловой комиссии \_\_\_\_\_ Воротынцев А.И.  
31.08.2023 г.

#### Согласовано:

#### Рецензенты:

Специалист по учебно-методической работе  
Авиационно-технологического колледжа

\_\_\_\_\_ Н.И. Захаренко

Кафедра «Теория и практика  
физической культуры и спорта» ДГТУ      Доцент

С.В. Агафонов

## Содержание

<b>1 Паспорт фонда оценочных средств</b> .....	4
1.1 Область применения фонда оценочных средств.....	4
1.2 Требования к результатам освоения дисциплины.....	4
<b>2 Результаты освоения дисциплины</b> .....	5
<b>3 Фонд оценочных средств</b> .....	6
3.1 Текущий контроль успеваемости.....	6
3.2 Промежуточная аттестация.....	12

## **1 Паспорт фонда оценочных средств**

### **1.1 Область применения фонда оценочных средств**

Фонд оценочных средств разработан в соответствии с требованиями ФГОС СПО 49.02.01 «Физическая культура», учебным планом, рабочей программой дисциплины ОП. 13 «Базовые и иные виды физкультурно-спортивной деятельности»

Фонд оценочных средств предназначен для аттестации обучающихся на соответствие их персональных достижений поэтапным требованиям образовательной программы среднего профессионального образования 49.02.01 «Физическая культура». ФОС включает в себя контрольно-оценочные материалы, которые позволяют оценить общие и профессиональные компетенции, умения, знания.

Дисциплина, в соответствии с учебным планом, изучается на третьем курсе, в шестом семестре завершается экзаменом.

### **1.2 Требования к результатам освоения дисциплины**

Фонд оценочных средств позволяет оценить достижения запланированных результатов обучения по дисциплине ОП. 13 «Базовые и иные виды физкультурно-спортивной деятельности».

Перечень компетенций, формируемых в процессе изучения дисциплины.

Рабочей программой дисциплины ОП. 13 «Базовые и иные виды физкультурно-спортивной деятельности» предусмотрено формирование следующих компетенций:

ОК 01 Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам;

ОК 02 Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности;

ОК.04 Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;

ОК 06 Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных российских духовно-нравственных ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения;

ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности;

ПК 1.1 Планировать и анализировать физкультурно-спортивную работу.

ПК 1.2 Организовывать и проводить мероприятия в сфере молодежной политики, включая досуг и отдых детей, подростков и молодежи, в том числе в специализированных (профильных) лагерях.

ПК 1.3 Организовывать и проводить физкультурно-оздоровительные и спортивно-массовые мероприятия.

ПК 1.5 Организовывать спортивно-массовые соревнования и мероприятия по тестированию населения по нормам Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса.

ПК 3.1 Определять цели и задачи, планировать учебные занятия по физической культуре.

ПК 3.2. Проводить учебные занятия по физической культуре.

ПК 3.3. Осуществлять контроль, оценивать и анализировать процесс и результаты педагогической деятельности и обучения по предмету "Физическая культура".

ПК 2.1 Разрабатывать методическое обеспечение для организации и проведения занятий по физической культуре и спорту, физкультурно-спортивной работы.

ПК 3.1. Определять цели и задачи, планировать учебные занятия по дополнительным общеразвивающим программам в области физической культуры и спорта.

ПК 3.2. Проводить учебные занятия по дополнительным общеразвивающим программам в области физической культуры и спорта.

ПК 3.5. Осуществлять набор и комплектование групп на обучение по дополнительным общеразвивающим программам.

ЛР 13 Осознающий социальную роль физической культуры и спорта в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности, применяющий опыт физкультурно-спортивной деятельности при решении задач профессиональной деятельности

ЛР 14 Принимающий и транслирующий ценности физической культуры и спорта, этические нормы в области физической культуры и спорта, соблюдающий и пропагандирующий культуру спортивной безопасности и антидопингового поведения

ЛР 15 Проявляющий активную позицию в развитии физической культуры и спорта, участвующий в деятельности Студенческого спортивного клуба, волонтерском движении в области физической культуры и спорта и других объединениях, а также мероприятиях, деятельность которых ориентирована на развитие и популяризацию физической культуры и спорта

ЛР 16 Демонстрирующий готовность к профессиональной коммуникации, толерантному общению; способность вести диалог с обучающимися (занимающимися), родителями (законными представителями) обучающихся (занимающихся), другими педагогическими работниками, специалистами, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения

## 2 Результаты освоения дисциплины

Основные показатели и критерии оценки результата сформированности компетенций и результата обучения представлены в таблице 1.

Таблица 1

Результаты освоения (объекты оценивания)	Основные показатели оценки результата	Критерии оценки результата	Тип задания	Форма аттестации (в соответствии с учебным планом)
ОК 01.; ОК 02.; ОК 04.; ОК 06.; ОК 08.; ПК 3.2.; ПК 3.3. ; ПК 1.1.; ПК 3.1; ПК 1.2.; ПК 1.3.; ПК 1.5.; ПК 2.1.; ПК 3.1.; ПК 3.2.; ПК 3.3.; ПК 3.5.; ЛР 13; ЛР 14; ЛР 15; ЛР 16	рационально организовывать профессиональную деятельность, выбирать типовые методы и способы решения профессиональных задач, оценку их эффективности и качества;	способность принятия решений в стандартных и нестандартных ситуациях и умение нести ответственность за принятые решения;	практическая работа (комплексы упражнений, контрольные нормативы); темы докладов (сообщений) для самостоятельной проработки; тест.	Экзамен (6 семестр)
	использует контроль своей деятельности в соответствии с заданной технологией и определенным результатом (целью) или продуктом деятельности;	умение нести ответственность за принятые решения основываясь на знаниях полученных в области общепрофессиональных дисциплин в процессе обучения;		
	оценивать свою работу, работу других обучающихся, и вклад каждого в совместную деятельность;	способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и проф. деятельности;		
	сохранение и укрепления здоровья; активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни;	организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;		
Знать	основы здорового образа жизни;	определяет роль физической культуры в общекультурном,		
	техника двигательных действий в легкой атлетике;			

	техника базовых элементов волейбола;	профессиональном и социальном развитии человека;		
	техника передвижения на лыжах различными ходами;			
	техника плавания;			
Уметь	бег на короткие, средние, длинные дистанции;	соответствие уровня подготовленности требованиям нормативных показателей.		
	верхние и нижние подачи, передачи, блокирование, нападающий удар;			
	выполнять различные способы передвижения на лыжах;			
	выполнять различные стили плавания.			

### 3 Фонд оценочных средств

#### 3.1 Текущий контроль успеваемости

Текущий контроль проводится с целью установления соответствия достижений, обучающихся требованиям образовательной программы к результатам обучения и формирования компетенций, обеспечения своевременной обратной связи, для коррекции обучения, активизации самостоятельной работы обучающихся. Текущий контроль успеваемости осуществляется в ходе повседневной учебной работы по учебному предмету. Практические и тестовые задания представлены в качестве демонстрационного варианта

#### Перечень оценочных средств

№ п/п	Наименование оценочного средства	Краткая характеристика оценочного средства	Представление оценочного средства в ФОС
1	Тест	Форма контроля, направленная на проверку уровня освоения контролируемого теоретического материала по дидактическим единицам учебного предмета (терминологический аппарат, основные методы, информационные технологии, приемы, документы)	Тестовые задания по темам учебного предмета
2	Вопросы для обсуждения (собеседования) на занятиях	Вопросы для обсуждения, необходимые для контроля усвоения теоретических знаний. Используется при проведении фронтального опроса по темам учебного предмета.	Перечень вопросов для обсуждения по темам учебного предмета
3	Рекомендуемые темы докладов (сообщений)	Необходимы для подготовки и публичного представления по выбранной теме.	Темы для подготовки докладов (сообщений)

Критерии и шкалы оценивания в результате изучения учебного предмета при проведении текущего контроля

<b>Шкалы оценивания</b>	<b>Критерии оценивания письменных, комбинированных и устных заданий (за исключением тестовых заданий)</b>
-------------------------	---

«отлично»	Обучающийся правильно ответил на теоретические вопросы. Показал отличные знания в рамках учебного материала. Показал отличные умения и владения навыками применения полученных знаний и умений при выполнении упражнений, иных заданий Ответил на все дополнительные вопросы
«хорошо»	Обучающийся с небольшими неточностями ответил на теоретические вопросы. Показал хорошие знания в рамках учебного материала, умения и владения навыками применения полученных знаний и умений при выполнении упражнений, иных заданий . Ответил на большинство дополнительных вопросов.
«удовлетворительно»	Обучающийся с существенными неточностями ответил на теоретические вопросы. Показал удовлетворительные знания в рамках учебного материала. Показал удовлетворительные знания в рамках учебного материала, умения и владения навыками применения полученных знаний и умений при выполнении упражнений, иных заданий. Допустил много неточностей при ответе на дополнительные вопросы
«неудовлетворительно»	Обучающийся при ответе на теоретические вопросы продемонстрировал недостаточный уровень знаний и умений при решении задач в рамках учебного материала. При ответах на дополнительные вопросы было допущено множество неправильных ответов.
<b>Критерии оценивания тестовых заданий</b>	
«отлично»	85% - 100 %
«хорошо»	65% - 85%
«удовлетворительно»	50% - 65%
«неудовлетворительно»	менее 50%

### Практическая работа (демонстрационный вариант)

#### Тема 1.8 Выполнение контрольных нормативов

Таблица 3

Нормативы	100%	85%	75%	60%	50%
Бег 60 м (юн)	8.1	8.3	8.3	8.5	9.0
Бег 60 м (дев)	9.8	10.0	10.5	10.8	11.0
Прыжок в длину с места (юн)	250	240	235	225	220
Прыжок в длину с места (дев)	200	180	170	165	160

#### Тема 2.6 Применение изученных приемов в учебной игре.

Таблица 4

Нормативы	100%	85%	75%	60%	50%
Волейбол Верхняя прямая подача (10 подач) (дев)	6	5	4	3	1

Волейбол Верхняя прямая подача (10 подач)(юн)	7	6	5	4	2
Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками над собой (кол.раз)(дев)	18	16	14	11	9
Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками над собой (кол.раз)(юн)	20	18	16	13	11

Тема 2.8 Зачетное занятие. Выполнение контрольных нормативов

Таблица 5





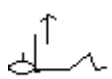
Нормативы	100%	85%	75%	60%	50%
Бег 60 м (юн)	8.1	8.3	8.3	8.5	9.0
Бег 60 м (дев)	9.8	10.0	10.5	10.8	11.0
Прыжок в длину с места (юн)	250	240	235	225	220
Прыжок в длину с места (дев)	200	180	170	165	160

Таблица 6




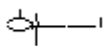
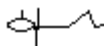

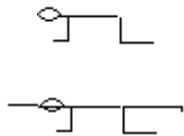
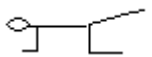
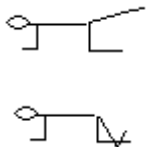
Нормативы	100%	85%	75%	60%	50%
Поднимание ног до касания лавочки (кол.раз) (дев)	15	12	11	10	8
Поднимание ног до касания лавочки (кол.раз) (юн)	25	22	20	18	15
Прыжки на скакалке (количество раз в минуту) (юн)	130	125	120	115	110
Прыжки на скакалке (количество раз в минуту) (дев)	135	130	125	120	110



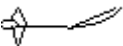

Тема 3.3 Упражнения на гимнастических ковриках (комплекс упражнений)

Таблица 7

№/№	Содержание	Рисунок	Дозировка	ОМУ
1.	И.п. – сидя, руки за головой. 1-2 – поворот влево; 3-4 – вправо.		4-5 раз	Лопатки свести, спина прямая
2.	И.п. – сидя, кисти к плечам. 1 – согнуть левую ногу в колене, коснуться левым коленом правого локтя; 2 – и.п.; 3-4 – то же правой ногой.		3-4 раза	Туловище не поворачивать, спина прямая.
3.	И.п. – сед упор сзади. 1-2 – согнуть ноги в коленях, обхватив руками, прижать колени к груди; 3-4 – и.п.		5-6 раз	
4.	И.п. – лежа на спине, согнув ноги. Вдох. На выдохе поднять вверх левую руку и выпрямить правую ногу, потянуться, выравнивая позвоночник. На вдохе – и.п. То же другой ногой и рукой.		4-5 раз	На выдохе подтянуть пупок к позвоночнику, не прогибаться в пояснице.
5.	И.п. – лежа на спине, согнув ноги, руки впереди. 1-2 – потянуться левой рукой вперед, максимально отрывая лопатку от		4-5 раз	Затылок от пола не отрывать.



	пола; 3-4 – и.п.; 5-8 – то же правой.			
6.	И.п. – лежа на спине, согнув ноги, руки за головой. Сгибание туловища, оторвав лопатки от пола – выдох; и.п. – вдох.		8-10 раз	(Разновидность: руки параллельно туловищу, тянуться к стопам).
7.	И.п. – то же. 1-2 - сгибание туловища с поворотом вправо, приподнять правую ногу, согнутую в колене, коснуться левым локтем правого колена; 3-4 – и.п.; 5-8 – то же другой рукой и ногой.		8-10 раз	
8.	И.п. – лежа на спине, согнув ноги. Вдох. На выдохе поочередно, позвонок за позвонок, поднимать от пола копчик, таз, поясницу, спину. На вдохе – опускать на пол в обратной последовательности в и.п.		4-5 раз	Темп медленный.
9.	И.п. – лежа на спине, руки в стороны. «Скручивание» позвоночника: стопы поворачиваются влево, голова – вправо и наоборот.		10 раз	Лопатки от пола не отрывать.
10.	И.п. – лежа на спине, руки в стороны, пятка левой ноги на носке правой. Упражнение то же. Затем поменять положение ног.		По 4-5 раз с разным положением ног	Лопатки от пола не отрывать.
11.	И.п. – лежа на спине, согнув ноги, руки в стороны. «Скручивание» позвоночника, касаясь коленями пола справа и слева.		10 раз	Лопатки от пола не отрывать.
12.	И.п. – лежа на спине, согнув ноги пятка левой ноги на колене правой, руки в стороны. «Скручивание» позвоночника, касаясь левым коленом пола справа и слева. Затем поменять положение ног.		По 4-5 раз с разным положением ног	Лопатки от пола не отрывать.
13.	И.п. – упор стоя на коленях и предплечьях. Вдох. 1-2 – выпрямить левую ногу назад, правую руку вперед, потянуться - выдох; 3-4 – и.п. – вдох. 5-8 – то же другой рукой и ногой.		4-6 раз	На выдохе подтянуть пупок к позвоночнику, не прогибаться в пояснице.
14.	И.п. – то же. Вдох. 1-2 – выпрямить левую ногу назад – выдох; 3-4 – и.п. – вдох.		10 раз	На выдохе подтянуть пупок к позвоночнику, не прогибаться в пояснице.
15.	И.п. – то же. Вдох. 1-2 – выпрямить левую ногу назад – выдох; 3-4 – вернуть ногу в и.п. – колено скрестно – вдох.		10 раз	На выдохе подтянуть пупок к позвоночнику, не прогибаться в

				пояснице.
16.	И.п. – то же. Отведение левого бедра в сторону, не разгибая ногу в колене.		10 раз	Не прогибаться в пояснице.
17.	Упражнения 14-16 для правой ноги		По 10 раз	
18.	И.п. – лежа на животе, руки согнуты в локтях, кисти под подбородком. 1-2 – приподнять голову, руки вверх, прогнуться, посмотреть вверх; 3-4 – и.п.		8 раз	
19.	И.п. – то же. 1-2 – приподнять прямые ноги вверх, прогнуться в пояснице; 3-4 – и.п.		8 раз	
20.	И.п. – то же. 1-2 – приподнять вверх одновременно прямые руки и ноги, прогнуться, посмотреть вверх; 3-4 – и.п.		8 -10 раз	
21.	И.п. – стойка на коленях, руки вверху. Круговые вращения тазом.		По 6-8 раз в каждую сторону	Плечи удерживать на месте.
22.	И.п. – то же. Садиться на пол поочередно слева и справа.		10-12 раз	Руками не помогать.

Тема 4.9 Дистанция 3 км у девушек, дистанция 5 км у юношей.

Таблица 8

Нормативы	100%	85%	75%	60%	50%
Лыжная подготовка	Оценивание техники попеременных и одновременных ходов				
Нормативы	Оценка				
	отлично	хорошо	Удовлетворительно		
Бег на лыжах 3 км (мин, сек) (дев)	21,00	19,30	18,30		
Бег на лыжах 5 км (мин, сек) (юн)	29,00	27,00	26,00		

Тема 4.11 Зачетное занятие

Таблица 9

Нормативы	100%	85%	75%	60%	50%
Лыжная подготовка	Оценивание техники попеременных и одновременных ходов				
Нормативы	Оценка				
	отлично	хорошо	удовлетворительно		
Бег на лыжах 1 км (мин,сек) (юн)	5,30	5,00	4,40		
Бег на лыжах 1 км (мин,сек) (дев)	7,10	6,30	6,00		
Бег на лыжах 2 км (мин, сек) (юн)	11,20	10,50	10,30		
Бег на лыжах 2 км (мин, сек) (дев)	13,40	13,00	12,15		
Бег на лыжах 3 км (мин, сек) (юн)	16,00	15,10	14,40		
Бег на лыжах 3 км (мин, сек) (дев)	21,00	19,30	18,30		
Бег на лыжах 5 км (мин, сек) (юн)	29,00	27,00	26,00		
Бег на лыжах 5 км (мин, сек) (дев)	25,00	23,00	21,00		

Тема 5.10 Зачетное занятие. Выполнение контрольных нормативов

Таблица 10

Контрольные упражнения	Оценка				
	отлично		хорошо		удовлетворительно
Кроль на груди с оценкой техники 50 м 25 м 15 м	50 м		25 м		15 м
Кроль на спине с оценкой техники 50 м 25 м 15 м	50 м		25 м		15 м
Брасс с оценкой техники	50 м		25 м		15 м
Стартовый прыжок	без ошибок		1-2 ошибки		3 ошибки
Нормативы	100%	85%	75%	60%	50%
Плавание	Оценивание техники движения ног				
	Оценивание техники движения рук				
	Оценивание техники плавания «кролем»				
	Оценивание техники плавания «брассом»				

## Тема 6.3 Игра в футбол

Жирным шрифтом выделены нормативы для юношей.

Таблица 11

Нормативы	100%	85%	5%	0%	50%
Футбол (адаптивные формы). Передача мяча ногами в паре с преподавателем	12	10	8	6	4
	<b>15</b>	<b>12</b>	<b>10</b>	<b>8</b>	<b>6</b>
Нормативы	100%	85%	5%	0%	50%
Футбол (адаптивные формы). Передача мяча ногами в паре с преподавателем	12	10	8	6	4
	<b>15</b>	<b>12</b>	<b>10</b>	<b>8</b>	<b>6</b>

Тема 7.1 Техника владения мячом. Перемещения, передачи мяча, броски по воротам.

Проверяемые компетенции и личностные результаты: ОК 04 ОК 08 ЛР9 ЛР16

Таблица 12

Нормативы	100%	85%	5%	0%	50%
Гандбол (адаптивные формы). Передача мяча двумя руками в паре с преподавателем	12	10	8	6	4
	<b>15</b>	<b>12</b>	<b>10</b>	<b>8</b>	<b>6</b>
Гандбол. Штрафные броски (10 раз)	7	6	5	4	2
	<b>8</b>	<b>7</b>	<b>6</b>	<b>5</b>	<b>2</b>
Гандбол. 20 передач мяча о стену	10	15-17	18-20	20-22	25

**Темы докладов (сообщений) для самостоятельной проработки (демонстрационный вариант)**

1. Методика бега на средние дистанции.
2. Методика бега на короткие дистанции.
3. Методика бега на длинные дистанции.
4. Основные методики тренировки легкоатлетов.
5. Профилактика заболеваний
6. Легкая атлетика.
7. Виды физических нагрузок и их эффективность.
8. Основные методы тренировки легкоатлетов.
9. Виды физических нагрузок и их интенсивность.
10. Составление комплекса упражнений для выполнения правильной осанки.
11. Правила соревнований по спортивному ориентированию.
12. Специальная физическая подготовка.
13. Восстановление работоспособности после тренировки.
14. Основные этапы развития отечественной методики обучения плаванию.

15. Оздоровительное значение занятий плаванием.
16. Плавание как одно из средств закаливания.
17. Становление и развитие техники спортивного способа плавания кроль на груди (кроль на спине, брасс, баттерфляй)
18. Основы обеспечения безопасности на воде.
19. Оказание доврачебной помощи пострадавшему на воде.
20. Особенности развития быстроты (силы, гибкости, ловкости, выносливости)
21. Виды физических нагрузок и их интенсивность.
22. Восстановление трудоспособности после тренировок.
23. Правила игры в гандбол.
24. Общеразвивающие, общеподготовительные и подводящие упражнения в тренировке гандболистов.
25. Формы организации и проведения занятий по гандболу

### 3.2 Промежуточная аттестация

Учебным планом специальности 49.02.01 Физическая культура по учебному предмету предусмотрен на третьем курсе в шестом семестре экзамен.

Задание состоит из двух частей.

Часть 1 содержит 20 тестовых заданий и нацелены на проверку знания и понимания основных категорий и понятий физической культуры; роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни.

Часть 2 содержит выполнение контрольных нормативов, которые направлены на проверку умений использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей, а также формирования общих компетенций.

#### Тест (демонстрационный вариант)

Таблица 14

№ п/п	Задание (вопрос)	Эталон ответа
<b>Инструкция по выполнению заданий: выберите букву, соответствующую правильному варианту ответа и запишите ее в бланк ответов</b>		
1.	<b>Физическая культура ориентирована на совершенствование...</b> а) физических и психических качеств людей; б) техники двигательных действий; в) работоспособности человека; г) природных физических свойств человека.	Г
2.	<b>Величина нагрузки физических упражнений обусловлена...</b> а) сочетанием объема и интенсивности двигательных действий; б) степенью преодолеваемых при их выполнении трудностей; в) утомлением, возникающим в результате их выполнения; г) частотой сердечных сокращений.	А
3.	<b>Правильной можно считать осанку, если вы, стоя у стены, касаетесь ее...</b> а) затылком, ягодицами, пятками; б) лопатками, ягодицами, пятками; в) затылком, спиной, пятками; г) затылком, лопатками, ягодицами, пятками.	Г
4.	<b>Под быстротой как физическим качеством понимается:</b> а) комплекс свойств человека, позволяющий передвигаться с большой скоростью; б) комплекс физических свойств человека, позволяющий быстро	Б

	реагировать на сигналы и выполнять движения за кратчайший промежуток времени; в) способность человека быстро набирать скорость.	
5.	<b>При воспитании выносливости применяют режимы нагрузки, которые принято подразделять на оздоровительный, поддерживающий, развивающий и тренирующий. Какую частоту сердечных сокращений вызывает поддерживающий режим?</b> а) 110—130 ударов в минуту; б) до 140 ударов в минуту; в) 140—160 ударов в минуту; г) до 160 ударов в минуту.	Б
6.	<b>При самостоятельных занятиях легкой атлетикой основным методом контроля физической нагрузкой является:</b> а) частота дыхания; б) частота сердечных сокращений; в) самочувствие.	Б
7.	<b>Для воспитания быстроты используются:</b> а) двигательные действия, выполняемые с максимальной скоростью; б) двигательные действия, выполняемые с максимальной амплитудой движений; в) двигательные действия, направленные на выполнение нагрузки длительное время;	А
8.	<b>Регулярное занятие физической культурой и спортом, правильное распределение активного и пассивного отдыха, это:</b> а) соблюдение распорядка; б) оптимальный двигательный режим.	Б
9.	<b>Правильное распределение основных физиологических потребностей в течение суток (сна, бодрствования, приема пищи) это:</b> а) режим дня; б) соблюдение правил гигиены; в) ритмическая деятельность.	А
10.	<b>Совокупность процессов, которые обеспечивают поступление кислорода в организм, это:</b> а) питание; б) дыхание; в) зарядка.	Б
11.	<b>Способность длительное время выполнять заданную работу это:</b> а) упрямство; б) стойкость; в) выносливость.	В
12.	<b>Способность быстро усваивать сложнокоординационные, точные движения и перестраивать свою деятельность в зависимости от условий это:</b> а) ловкость; б) быстрота; в) натиск.	А
13.	<b>Назовите элементы здорового образа жизни:</b> а) двигательный режим, закаливание, личная и общественная гигиена; б) рациональное питание, гигиена труда и отдыха, гармонизация психоэмоциональных отношений в коллективе;	В

	в) все перечисленное.	
14.	<b>Страховка при занятиях физической культурой, обеспечивает:</b> а) безопасность занимающихся; б) лучшее выполнение упражнений; в) рациональное использование инвентаря.	А
15.	<b>Отметьте вид физической подготовки, который обеспечивает наибольший эффект, нацеленный на оздоровление:</b> а) регулярные занятия оздоровительными физическими упражнениями на свежем воздухе; б) аэробика; в) альпинизм; г) велосипедный спорт.	А
16.	<b>Отметьте вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект для развития силы:</b> а) самбо; б) баскетбол; в) бокс; г) тяжелая атлетика.	Г
17.	<b>Отметьте вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект для развития координационных способностей:</b> а) плавание; б) гимнастика; в) стрельба; г) лыжный спорт.	Б
18.	<b>Основные направления использования физической культуры способствуют формированию...</b> а) базовой физической подготовленностью; б) профессионально прикладной физической подготовке. в) восстановлений функций организма после травм и заболеваний. г) всего вышеперечисленного.	Г
19.	<b>Специфические прикладные функции физической культуры преимущественно проявляются в сфере:</b> а) образования; б) организации досуга; в) спорта общедоступных достижений; г) производственной деятельности.	Г
20.	<b>Основными показателями физического развития человека являются:</b> а) антропометрические характеристики человека; б) результаты прыжка в длину с места; в) результаты в челночном беге; г) уровень развития общей выносливости.	А

## Темы письменных работ

1. Оптимальная двигательная активность и ее воздействие на здоровье и работоспособность.
2. Формирование мотивов и организация занятий физическими упражнениями.
3. Формы самостоятельных занятий.
4. Содержание самостоятельных занятий.
5. Возрастные особенности содержания занятий.
6. Расчет часов самостоятельных занятий.
7. Планирование объема и интенсивности физических упражнений с учетом умственной учебной нагрузки.

8. Управление самостоятельными занятиями. Определение цели. Граница интенсивности физической нагрузки для лиц. Учет индивидуальных особенностей.
  9. Предварительный, текущий и итоговый учет тренировочной нагрузки и корректировка тренировочных планов.
  10. Граница интенсивности физической нагрузки для лиц студенческого возраста.
  11. Взаимосвязь между интенсивностью занятий и ЧСС.
  12. Пульсовые режимы рациональной тренировочной нагрузки для лиц студенческого возраста.
  13. ЧСС/ПАНО у лиц разного возраста.
  14. Энергозатраты при физической нагрузке разной интенсивности.
  15. Участие в спортивных соревнованиях в процессе самостоятельных занятий.
  16. Гигиена самостоятельных занятий. Питание, питьевой режим, уход за кожей. Элементы закаливания.
  17. Гигиена. Места занятий, одежда, обувь, профилактика травматизма.
  18. Самоконтроль за физическим развитием и функциональным состоянием организма.
  19. Самоконтроль за физической подготовленностью
- Тема 2.
1. Объективные и субъективные факторы обучения и реакции на них организма студентов.
  2. Изменения состояния организма студентов под влиянием различных режимов и условий обучения.
  3. Работоспособность и влияние на нее различных факторов.
  4. Влияние на работоспособность периодичности **ритмических процессов в организме.**
  5. Общие закономерности изменения работоспособности студентов в процессе обучения.
  6. Изменение работоспособности в течение рабочего дня.
  7. Изменение работоспособности в течение учебной недели.
  8. Изменение работоспособности по семестрам и в целом за учебный год.
  9. Типы изменений умственной работоспособности студентов.
  10. Состояние и работоспособность студентов в экзаменационный период.
  11. Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния студентов в экзаменационный период.
  12. Использование «малых форм» физической культуры в режиме учебного труда студентов.
  13. Работоспособность студентов в условиях спортивно-оздоровительного лагеря.
  14. Особенности проведения учебных занятий по физическому воспитанию для повышения работоспособности студентов.

### Контрольные нормативы

**Контрольные нормативы для девушек (основной и подготовительной группы здоровья)**

Таблица 15

Нормативы	Результат (%)				
	100	85	75	60	50
Бег 100 м (с)	16,0	16,5	17,0	17,5	18,0
Бег 500 м. (мин)	1,40	1,50	2,00	2,10	2,20
Челночный бег 3x10 м (с)	7,6	8,0	8,2	8,4	8,6
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	205	195	180	170	160
Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)	20	16	11	8	5
Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	25	20	15	10	8
Приседания на одной ноге (опора на гладкую)	30	25	20	15	10

стену)					
Поднимание туловища из положения лёжа на спине	60	50	40	30	20
Поднимание прямых ног до прямого угла из положения лёжа на спине	60	50	40	30	20
Поднимание туловища из положения лёжа на животе	60	50	40	30	20
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	16	14	12	10	8
Сгибание и разгибание рук в упоре сзади	35	30	25	20	15
Прыжки на скакалке (4x50) (количество ошибок)	б/о	1 ош.	2 ош.	3 ош.	4 ош.
Прыжки на скакалке (количество раз за минуту)	160	150	140	130	120
Метание гранаты (500 гр)	25	21	17	14	10
Комплекс по атлетической гимнастике	Оценивается техника выполнения движений				

**Контрольные нормативы для юношей (основной и подготовительной группы здоровья)**

Таблица 16

Нормативы	Результат (%)				
	100	85	75	60	50
Бег 100 (с)	13,0	13,5	14,8	15,1	15,5
Бег 1000 м (мин)	3,00	3,25	3,35	3,45	3,50
Челночный бег 3x10 м (с)	6,6	6,8	7,0	7,2	7,4
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	250	240	230	215	200
Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)	15	13	7	6	5
Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	15	13	10	9	7
Приседания на одной ноге (без опоры)	30	25	20	15	10
Поднимание туловища из положения лёжа на спине	70	60	50	40	30
Поднимание прямых ног до прямого угла из положения лёжа на спине	70	60	50	40	30
Поднимание туловища из положения лёжа на животе	70	60	50	40	30
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	60	50	40	30	25
Сгибание и разгибание рук в упоре сзади	60	50	40	30	25
Отжимания от параллельных брусьев	25	20	15	12	10
Прыжки на скакалке (4x50) (количество ошибок)	б/о	1 ош.	2 ош.	3 ош.	4 ош.
Прыжки на скакалке (количество раз за минуту)	160	150	140	130	120
Метание гранаты (700 гр)	40	37	35	33	30
Комплекс по атлетической гимнастике	Оценивается техника выполнения движений				

**Критерии оценки:**

Отметка «5» ставится, если ответ обучающемуся полностью раскрывает вопрос, не допускает ошибок и неточностей; демонстрирует гражданскую позицию как активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности; готовность к служению Отечеству, его защите;



Отметка «4» ставится, если ответ студента полный, но в ответе студент допускает отдельные неточности в изложении материала или допускает 2-3 ошибки в изложении фактического материала; незначительно нарушает логику изложения материала;

Отметка «3» ставится, если ответ студента неполный, поверхностный; при этом в ответе студент допускает неточности (более 5) или ошибки (более 3) в изложении материала, отдельные нарушения логики изложения материала; неполноту раскрытия вопроса;

Отметка «2» ставится, если в ответе студент допускает большое количество неточностей и ошибок в изложении материала, не раскрывает сущность вопроса.