

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации

Читинский институт (филиал)

ФГБОУ ВО «БАЙКАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

Кафедра физической культуры и спорта

УТВЕРЖДЕН

на заседании кафедры физической культуры и  
спорта 20 мая 2024 г. протокол № 9

Заведующий кафедрой  
Т.Б. Горбатенко



**ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ  
(ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ)  
ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ  
Б1.О.27 Физическая культура и спорт**

Специальность: 38.05.02 Таможенное дело

Специализация: Таможенное дело

Квалификация выпускника: специалист таможенного дела

Чита, 2024 г.

**Структура  
фонда оценочных средств  
по дисциплине «Физическая культура и спорт»**

№ п/п	Этапы формирования компетенций	Перечень формируемых компетенций	ЗУНы (З.1, У1, Н1...)	Контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы	Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах формирования, описания шкал оценивания
1	Основы знаний о физической культуре.	УК-7	З.1 - культурное, историческое наследие в области физической культуры; З.2 – значение физической культуры в жизнедеятельности человека; З.3 – ценности физической культуры и спорта; У1 – оценить современное состояние физической культуры и спорта в мире; У2 – придерживаться здорового образа жизни; Н1 – различными современными понятиями в области физической	Тест	Тест по теоретическому разделу дисциплины «Физическая культура».доля правильных ответов (70)

			культуры; Н2 – владеть действенными средствами физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья людей, их физического совершенства		
2	Методика эффективных и экономичных способов овладения жизненно-важными умениями и навыками.	УК-7	3.1. - знать методику эффективных и экономичных способов овладения жизненно-важными умениями и навыками. 3.1. -Знать средства и методы физической культуры для овладения жизненно-важными умениями и навыками. У.1. - иметь хорошие знания по предмету. Способен средствами и методами физической культуры развивать жизненно-важные умения и навыки. Н.1.- владеть средствами и методами физической культуры развивать жизненно-важные умения и навыки.	Контрольные вопросы	доля правильных ответов (65)
3	Методики само-	УК-7	3.1. - знать методику	Контрольные вопросы	доля правильных ответов (65)

	оценки работоспособности, усталости, утомления.		самооценки работоспособности, усталости, утомления. У.1. - уметь использовать различные методики для повышения работоспособности. Н.1. - владеть способами и методиками самооценки работоспособности, усталости, утомления.		
4	Методика корригирующей гимнастики для глаз	УК-7	3.1. - знать причины наступления усталости, утомления глаз и методику корригирующей гимнастики для глаз. У.1. - уметь выполнять профилактические и корригирующие упражнения при различной степени миопии. Н.1. - владеть навыками составления корригирующих и общеразвивающих упражнений, в сочетании со специальными.	контрольные Вопросы. Комплексы специальных упражнений для глаз.	доля правильных ответов (65)
5	Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений	УК-7	3.1. - понятия: массовый спорт, детский спорт, спорт высших достижений. Их цели и задачи. У.1. - уметь организовывать занятия	Контрольные вопросы.	доля правильных ответов (65)

			<p>различными оздоровительными системами физических упражнений в свободное от учебы время студентов.</p> <p>У.2. - организовать спортивные по избранному виду спорта. Н.1. - владеть организационными основами проведения спортивных соревнований различными оздоровительными системами физических упражнений в свободное от учебы время студентов.</p>		
6	<p>Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений. (Тема лекции излагается с учетом особенностей избранного вида спорта или системы физических упражнений, с учетом условий занятий в каждом вузе).</p>	УК-7	<p>3.1. - знать Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений с учетом условий занятий в вузе. У.1. - способен средствами и методами физической культуры развивать личные качества для успешной профессиональной деятельности. Н.1. - владеть умениями и навыками в избранном виде спорта для социально -</p>	<p>контрольные вопросы- средства оценки подготовленности спортсменов.</p>	<p>подготовка: физическая, тактическая и техническая.</p>

			культурной и профессиональной деятельности.		
7	Профессионально-прикладная физическая подготовка будущих специалистов (ППФП)	УК-7	З.1. - знать общие положения ППФП. Определение понятия ППФП, место, цели и задачи ППФ в системе физического воспитания студентов У.1- уметь подбирать средства и формы ППФП для будущих специалистов и бакалавров Н.1- владеть методикой проведения организации производственной гимнастики. Н.2. - владеть выбором форм, методов и средств физической культуры и спорта в рабочее и свободное время. Н.3. - владеть выбором средств ФК для профилактики профессиональных заболеваний и травматизма.	Контрольные вопросы	доля правильных ответов (65)
8	Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями и	УК-7	З.1. - знать цели и задачи самостоятельных занятий физическими упражнениями. У.1. -	Контрольные вопросы	доля правильных ответов (65)

	самоконтроль в процессе занятий		уметь составить содержание самостоятельных занятий. Н.1. - владеть видами самоконтроля за состоянием здоровья в процессе самостоятельных занятий.		
9	Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста	УК-7	3.1. - культурное, историческое наследие в области физической культуры; 3.2 – значение физической культуры в жизнедеятельности специалистов. У1 – оценить современное состояние физической культуры и спорта в мире; У.2. - придерживаться здорового образа жизни. Н.1. - владеть теоретическими знаниями и практическими умениями и навыками в области физической культуры и спорта.	Контрольные вопросы	доля правильных ответов (65)
10	методы оценки осанки и телосложения.	УК-7	3.1. - методы оценки осанки и телосложения. У.1. - использовать метод стандартов, проб, упражнений - тестов для оценки осанки и телосложения. Н.1. -	Контрольные вопросы	доля правильных ответов (65)

			владеть методикой оценки осанки и телосложения.		
11	Методы самооценки специальной физической и спортивной подготовленности по избранному виду спорта.	УК-7	3.1. - виды диагностики состояния организма при занятиях физическими упражнениями. У.1. - использовать методы физической культуры, направленные на поддержание специальной физической и спортивной подготовленности. Н.1. - использовать средства и методы физической культуры в воспитании физических качеств и развитии двигательных способностей по виду спорта.	Контрольные вопросы- средства оценки подготовленности спортсменов.	Посещение занятий. (80). Правильность выполнения заданий.
12	Профессионально-прикладная физическая подготовка бакалавра.	УК-7	3.1. - знать общие положения ППФП. Определение понятия ППФП, место, цели и задачи ППФ в системе физического воспитания бакалавров У.1- уметь подбирать средства и формы ППФП для будущих бакалавров Н.1- владеть мето-	Контрольные вопросы	доля правильных ответов (65)



			дикой проведения организации производственной гимнастики. Н.2. - владеть выбором форм, методов и средств физической культуры и спорта в рабочее и свободное время. Н.3. - владеть выбором средств ФК для профилактики профессиональных заболеваний и травматизма.		
13	Итого по текущей аттестации	ОК-6		Тест №1 прыжок в длину с места. Тест №2 на развитие силовых качеств. Тест №3 - Подтягивание на высокой перекладине (юноши). Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (девушки).	Девушки – 180 см. Юноши – 220 см. Девушки – 20 раз. Юноши – 10 раз. Итого до 100 баллов
14	Промежуточная аттестация	УК-7		ТЕСТ №1 Челночный бег - 4 серии по 9 м. ТЕСТ №2 на общую физическую подготовку: - сгибание – разгибание рук в упоре лежа; - из приседа – выпрыгивание, руки вверх; - из упора присев – упор лежа – упор присев; - поднимание туловища из положения лежа на спине ноги согнуты до положения сед ноги согнуты;	Девушки – 12 сек. Юноши – 10 сек. Девушки – 4 сер. по 5 раз. Юноши – 4 сер. по 10 раз. (комплекс упражнений выполняется сериями). Итого до 100 баллов

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
**ЧИТИНСКИЙ ИНСТИТУТ (ФИЛИАЛ)**  
ФГБОУ ВО «БАЙКАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
Кафедра физической культуры и спорта  
**Оценочные средства текущего контроля**

**Тема 1**

1. Дайте определение и раскройте содержание понятия «Физическая культура» (цель, задачи).

Ответ: Физическая культура — это часть общей культуры, направленная на укрепление здоровья, физическое и интеллектуальное развитие человека через двигательную активность и создание ценностей. Цель — сформировать у человека потребность в систематических занятиях, умение управлять двигательными действиями и использовать их для поддержания здоровья и профессиональной деятельности. Задачи включают оздоровление, развитие физических качеств, освоение двигательных навыков, формирование знаний о физической культуре и воспитание личности.

2. Объясните содержание следующих понятий теории физической культуры: «физическое образование», «физические упражнения», «физическая подготовка», «физическая подготовленность», «физические качества».

Ответ: «Физическое образование» — это процесс формирования у человека знаний, умений и навыков, а также осознанной потребности в занятиях физической культурой.

«Физические упражнения» — это специфические двигательные действия, используемые для развития физических качеств и укрепления здоровья. «Физическая подготовка» — это целенаправленный процесс развития физических качеств, а «физическая подготовленность» — результат этого процесса, характеризующийся определенным уровнем развития физических качеств и навыков. «Физические качества» — это способности, которые проявляются в процессе мышечной деятельности (сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость).

3. Дайте сравнительную характеристику понятия: «физическая культура» и «физическое воспитание».

Ответ: «Физическая культура» — это совокупность ценностей, знаний и условий, направленных на физическое развитие и поддержание здоровья, тогда как «физическое воспитание» — это целенаправленный педагогический процесс, использующий эти средства для достижения конкретных целей в области физического совершенствования.

**Тема 2**

1. Назовите средства физической культуры и спорта в управлении совершенствованием функциональных возможностей организма в целях обеспечения умственной и физической деятельности.

Ответ: Средства физической культуры и спорта, направленные на улучшение функциональных возможностей организма, включают: физические упражнения, естественные силы природы (солнце, воздух, вода) и гигиенические факторы (режим дня, питания, сна). Эти средства применяются для повышения физической и умственной работоспособности,

укрепления здоровья и достижения психофизической готовности к профессиональной деятельности.

2. Охарактеризуйте физиологические механизмы и закономерности отдельных систем организма под воздействием направленной физической подготовки.

Ответ: Направленная физическая подготовка оказывает разностороннее воздействие на системы организма, улучшая их функциональные возможности за счет адаптации и специфических механизмов. Основные закономерности включают специфичность (тренировка определенных мышечных групп и систем) и прогрессивную перегрузку (постепенное увеличение нагрузки для стимулирования адаптации).

3. Раскройте понятия «организм человека», «функциональная система организма», «саморегуляция и самосовершенствование организма».

Ответ: Организм человека — это сложная, саморегулирующаяся биологическая система, состоящая из множества взаимосвязанных структур (молекул, атомов, органов, систем), способная к поддержанию внутреннего постоянства и взаимодействию с окружающей средой.

Функциональная система организма — это временное объединение различных органов и систем, которое возникает для выполнения конкретной задачи или функции, например, пищеварения или поддержания мышечного напряжения.

Саморегуляция — это способность организма поддерживать стабильность внутренней среды (*гомеостаз*) путем скоординированных реакций, а самосовершенствование — это способность к обучению, развитию и адаптации к изменяющимся условиям.

### Тема 3.

1. Дайте определение понятию «здоровье», назовите основные его компоненты.

Ответ: Здоровье – это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов. Основные компоненты здоровья: физическое (функционирование органов и систем организма), психическое (эмоциональное состояние и мыслительные процессы) и социальное (взаимодействие с обществом, выполнение социальных функций).

2. Охарактеризуйте факторы, определяющие здоровье человека.

Ответ: Факторы, определяющие здоровье человека, можно разделить на несколько основных групп: наследственные, образ жизни, окружающая среда и медицинское обслуживание. Доминирующим фактором является образ жизни (около 50%), за ним следуют наследственность (15-20%), окружающая среда (15-20%) и медицинское обслуживание (около 10%).

3. Объясните, чем важен отказ от вредных привычек и соблюдение правил личной и общественной гигиены.

Ответ: Отказ от вредных привычек и соблюдение правил личной и общественной гигиены важны для сохранения физического и психического здоровья, а также для предотвращения распространения заболеваний. Это способствует профилактике множества заболеваний, улучшает качество жизни, снижает риск несчастных случаев и укрепляет иммунитет, что в итоге ведет к долголетию.

## Тема 4

1. Назовите объективные и субъективные факторы обучения и реакция на них организма студента.

Ответ: Объективные факторы обучения — это внешние условия, такие как качество учебной программы, преподавательский состав, материально-техническая база, а субъективные — внутренние особенности студента, включая его мотивацию, способности, знания и личностные качества. Реакция организма студента на них проявляется в физическом и психологическом состоянии: объективные факторы могут вызвать стресс или, наоборот, способствовать комфортному обучению, а субъективные влияют на успешность усвоения материала, уровень утомляемости и нервно-психическую устойчивость.

2. Охарактеризуйте общие закономерности изменения работоспособности студента в уч. дне, недели, семестре, уч. году.

Ответ: Общие закономерности изменения работоспособности студента включают: положительную динамику в начале учебного дня, снижение в конце недели, цикличность в течение семестра (с нарастанием, пиком, а затем спадом перед сессией) и общее восстановление в каникулы. Работоспособность снижается в периоды экзаменационной сессии и зачетных недель, а в течение года происходит постепенное снижение к концу апреля и резкое усиление спада во время экзаменов, что указывает на необходимость адекватного отдыха и восстановления.

3. Назовите средства и методы воспитания прикладных физических (выносливость, быстрота, сила, гибкость и ловкость) и психических (смелость, решительность, настойчивость, само-обладание, и т.п.) качеств, необходимых для успешного и эффективного выполнения определенных трудовых действий.

Ответ: Для воспитания физических качеств используются циклические и специальные упражнения (для силы, быстроты, гибкости и ловкости), а для психических — методы, основанные на принуждении, внушении и соревновательности. Физические качества развиваются через различные упражнения, а психические — через создание ситуаций, способствующих проявлению нужных качеств, и применение убеждения, примера, а также стимулирование (в т.ч. соревнование).

## Тема 5

1. Дайте характеристику методическим принципам физического воспитания.

Ответ: Методические принципы физического воспитания — это основные правила, которые направляют процесс тренировки для достижения наилучшего педагогического эффекта. К ним относятся: сознательность и активность, наглядность, доступность и индивидуализация, систематичность и динамичность (постепенное повышение требований). Принцип сознательности предполагает осмысленное отношение к занятиям, наглядность — создание правильного образа движения, систематичность — регулярность и правильное чередование нагрузок и отдыха, а доступность и индивидуализация — учет индивидуальных особенностей занимающихся. Динамичность обеспечивает постепенное усложнение упражнений и повышение нагрузки.

2. Раскройте содержание: принципа сознательности и активности, принципа доступности и индивидуализации, принципа наглядности, принципа систематичности.

Ответ: Принцип сознательности и активности требует осмысленного усвоения знаний и творческого применения их на практике. Принцип доступности и индивидуализации предполагает учет индивидуальных особенностей и возможностей обучающегося при определении посильных нагрузок. Принцип наглядности заключается в использовании зрительных образов и средств обучения для лучшего понимания материала. Принцип систематичности требует последовательного и регулярного изучения материала, чтобы обеспечить его прочное усвоение.

3. Охарактеризуйте специфические принципы физического воспитания.

Ответ: Специфические принципы физического воспитания включают постепенное наращивание нагрузки и усложнение упражнений, циклическую организацию занятий, возрастное соответствие педагогических воздействий и систематичность тренировочного процесса. Эти принципы определяют закономерности построения занятий для обеспечения эффективного физического развития и адаптации организма к нагрузкам.

## Тема 6

1. Раскройте цели и задачи самостоятельных занятий физических упражнений.

Ответ: Основная цель самостоятельных занятий физическими упражнениями — сохранение здоровья и поддержание высокой умственной и физической работоспособности. Задачи включают развитие физических качеств (силы, выносливости, гибкости), формирование двигательных навыков, улучшение общего состояния организма, профилактику заболеваний, а также внедрение здорового образа жизни в повседневную рутину.

2. Назовите формы самостоятельных занятий.

Ответ: Основными формами самостоятельных занятий являются утренняя гигиеническая гимнастика, упражнения в течение учебного дня и самостоятельные тренировочные занятия. К ним также могут относиться прогулки перед сном и занятия по общей физической подготовке.

3. Опишите содержание самостоятельных занятий.

Ответ: Содержание самостоятельных занятий включает физические упражнения для развития силы, ловкости и выносливости, а также изучение теоретических материалов по физической культуре. Это могут быть упражнения с использованием спортивного инвентаря (гантели, скакалка), подвижные игры, занятия на тренажерах, акробатика, бег, прыжки или даже катание на роликах и велосипеде.

## Тема 7

1. Объясните содержание следующих понятий теории физической культуры: «спорт», «массовый спорт», «детский спорт», «студенческий спорт»,

«спорт высших достижений» и «спортивная тренировка». Их цели и задачи.

Ответ: «Спорт» — это соревновательная деятельность, направленная на достижение максимальных результатов; «массовый спорт» — массовые занятия физкультурой для здоровья и отдыха; «детский спорт» — занятия с учетом возрастных особенностей детей для гармоничного развития; «студенческий спорт» — спортивная деятельность в учебных заведениях, сочетающая обучение и спорт; «спорт высших достижений» — элитный спорт с целью побед на крупнейших соревнованиях; «спортивная тренировка» — целенаправленный процесс повышения спортивных результатов.

2. В чем заключаются организационные особенности студенческого спорта?

Ответ: Организационные особенности студенческого спорта заключаются в его многоуровневой структуре, включающей как внутривузовские мероприятия, так и всероссийские соревнования, а также в определенной правовой базе и роли общественных организаций. Структура включает студенческие спортивные клубы, лиги и ассоциации на базе университетов, которые объединяются на региональном и национальном уровне через организации вроде Российского студенческого спортивного союза (РССС).

## Тема 8

1. Назовите виды самоконтроля для самостоятельных занятий физической культурой.

Ответ: Виды самоконтроля для самостоятельных занятий физической культурой включают субъективные (самочувствие, сон, аппетит, эмоциональное состояние) и объективные (частота сердечных сокращений, артериальное давление, антропометрические данные) методы, а также инструментальные (использование фитнес-трекеров, умных часов) и визуальные (ведение тренировочного дневника) приемы. Систематический самоконтроль помогает оценивать воздействие нагрузки и корректировать тренировочный процесс.

2. Раскройте критерии оценки физического развития.

Ответ: Критерии оценки физического развития включают соматометрические (рост, масса, окружности тела), физиометрические (мышечная сила, жизненная ёмкость лёгких) и соматоскопические (осанка, состояние мышечной и костной систем, степень полового созревания) показатели.

## Тема 9

1. Дайте определение понятия ППФП, её цели и задачи. Место ППФП в системе физического воспитания.

Ответ: Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) — это целенаправленное использование средств физической культуры и спорта для подготовки человека к конкретной профессиональной деятельности, её цель — обеспечить психофизическую готовность к успешному труду. ППФП является самостоятельным направлением в системе физического воспитания и включает в себя формирование знаний, умений, навыков, а также развитие физических и психологических качеств, необходимых для будущей профессии.

2. Перечислите формы и средства ППФП в ВУЗе в учебное и свободное время студентов.

Ответ: Формы ППФП в ВУЗе включают обязательные и факультативные учебные занятия, а также занятия в свободное время (например, в секциях или клубах). Средства включают физические упражнения, тренажеры, гигиенические факторы, режим труда и отдыха, а также гигиенические средства восстановления.

## **Тема 10**

1. Перечислите требования безопасности и гигиены к местам занятий по физической культуре и спорту, спортивному инвентарю и оборудованию.

Ответ: Требования к местам занятий включают поддержание исправного инвентаря, наличие средств пожаротушения и аптечки, безопасное состояние площадок и дорожек, а также соблюдение гигиенических норм по температуре и освещению. Спортивный инвентарь и оборудование должны быть исправны, а защитные приспособления — находиться в рабочем состоянии. Необходимо соблюдать правила безопасности при использовании оборудования и инвентаря.

2. Меры предупреждения травматизма на занятиях по дисциплине «Физическая культура и спорт».

Ответ: Меры предупреждения травматизма на занятиях по физкультуре включают: подготовку безопасной среды (проверка зала и инвентаря), правильную экипировку и разминку, а также соблюдение дисциплины и методики выполнения упражнений. Важную роль играет также адекватная оценка своих сил, врачебный контроль и правильное оказание первой помощи при травмах.

## **Оценочные средства промежуточного контроля.**

### **Тест по теоретической части дисциплины «Физическая культура и спорт» для 1 курса**

п/н задания	Компетенция	ЗУН	Характеристика задания	Варианты ответов	Ключ
1.	УК-7	3.1 - культурное, историческое наследие в области физической культуры; У2 – придерживаться здорового образа жизни Н1 - владеть различными современными понятиями в области физической культуры	<i>Прочитайте текст и установите последовательность</i>  Прочитайте текст и установите алгоритм действий при обучении бегу на длинные дистанции	1. Финиш 2. Бег по дистанции 3. Старт 4. Стартовый разгон  Запишите соответствующую последовательность цифр слева направо: <div> <div></div> <div></div> <div></div> <div></div> </div>	3421
2.	УК-7		<i>Прочитайте текст и установите последовательность</i>  Установите алгоритм действий при обучении прыжку в высоту	1. Приземление 2. Переход через планку 3. Разбег 4. Отталкивание  Запишите соответствующую последовательность цифр слева направо: <div> <div></div> <div></div> <div></div> <div></div> </div>	3421
3.	УК-7		<i>Прочитайте текст и установите последовательность</i>	1. Разбег 2. Полет 3. Приземление 4. Отталкивание	1423



			Установите алгоритм действий при обучении прыжку в длину	Запишите соответствующую последовательность цифр слева направо: <table><tr><td></td><td></td><td></td><td></td></tr></table>						
4.	УК-7		<i>Прочитайте текст и установите последовательность</i>  Установите алгоритм действий при обучении бегу на короткие дистанции с низкого старта	1. Финиш 2. Низкий старт 3. Бег по дистанции 4. Стартовый разгон  Запишите соответствующую последовательность цифр слева направо: <table><tr><td></td><td></td><td></td><td></td></tr></table>					2431	
5.	УК-7		<i>Прочитайте текст и установите последовательность</i>  Установите алгоритм действий при начальном обучении плаванию	1. Обучение скольжению 2. Обучение дыханию в воду 3. Обучение работы рук с дыханием в воду 4. Обучение скольжению с работой ног  Запишите соответствующую последовательность цифр слева направо: <table><tr><td></td><td></td><td></td><td></td></tr></table>					2143	
6.	УК-7		<i>Прочитайте текст и установите последовательность</i>  Установите последовательность отделов пищеварительного тракта у человека	1. Кишечник 2. Пищевод 3. Желудок 4. Глотка 5. Ротовая полость  Запишите соответствующую последовательность цифр слева направо: <table><tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr></table>						54231
7.	УК-7		<i>Прочитайте текст и</i>	Ваш ответ:	физическим					

			<p><i>запишите развернутый обоснованный ответ</i></p> <p>Назовите понятие, специфическим содержанием которого являются обучение движения, воспитание физических качеств.</p>		воспитанием
8.	УК-7		<p><i>Прочитайте текст и запишите развернутый обоснованный ответ</i></p> <p>Завершите утверждение. Способность осуществлять движения с большой амплитудой за счет подвижности в суставах и позвоночнике называется</p>	Ваш ответ: ____	гибкостью
9.	УК-7		<p><i>Прочитайте текст и запишите развернутый обоснованный ответ</i></p> <p>Завершите предложение. Состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие</p>	Ваш ответ: ____	здоровьем

			болезней и физических недостатков принято называть		
10.	УК-7		<p><i>Прочитайте текст и запишите развернутый обоснованный ответ</i></p> <p>Завершите предложение. Лишение спортсмена или команды права участвовать в соревнованиях с аннулированием результата выступления называется -</p>	Ваш ответ: _____	дисквалификация
11.	УК-7		<p><i>Прочитайте текст и запишите развернутый обоснованный ответ</i></p> <p>Способность человека совершать двигательные действия в минимальный отрезок времени называется</p>	Ваш ответ: _____	быстротой
12.	УК-7		<p><i>Прочитайте текст и запишите развернутый обоснованный ответ</i></p> <p>Для допуска к со-</p>	Ваш ответ: _____	медицинское разрешение

			резованиям учащиеся должны иметь ....		
13.	УК-7		<p><i>Прочитайте текст, выберите правильные ответы и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответов</i></p> <p>В настоящее время выделяют группы средств физической культуры основные и дополнительные</p>	1. нагрузка 2. физические упражнения 3. естественные силы природы 4. гигиенические факторы 5. интенсивность 6. отдых 7. темп 8. длительность движения	234
14.	УК-7		<p><i>Прочитайте текст, выберите правильные ответы и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответов</i></p> <p>Перечислите виды физической культуры</p>	1.Физическое воспитание 2.Профессионально прикладная физическая подготовка (ППФП) 3.Зарядка 4.Адаптивная физическая культура 5.Спорт 6.Аквааэробика 7.Спортивные игры 8.Подвижные игры	1245
15.	УК-7		<p><i>Прочитайте текст, выберите правильные ответы и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответов</i></p>	1. Разностороннее физическое развитие и воспитание физических качеств 2.Антропометрические данные 3. Уровень развития двигательных способностей, достигнутый в результате физической подготовки 4. Объем мышечной массы 5. Физическое развитие	13

			Что является физической подготовкой и физической подготовленностью человека		
16.	УК-7		<p><i>Прочитайте текст, выберите правильные ответы и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответов</i></p> <p>Перечислите мотивы студентов для поддержания хорошего физического состояния</p>	1. Положительные эмоции от двигательной активности 2. Мышечная радость 3. Быть агрессивным 4. Подчинять слабых 5. Чувствовать высокий мышечный тонус 6. Уверенность авторитетно чувствовать в кругу сверстников, вызывать у них уважение	1256
17.	УК-7		<p><i>Прочитайте текст, выберите правильные ответы и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответов</i></p> <p>Организация занятий физической культурой в ВУЗе предполагает использование</p>	1. Бойцовских видов спорта 2. Учет физической подготовленности обучающихся 3. Воспитание агрессивных эмоций 4. Строгих дозированных нагрузок 5. Методики чередования интервалов нагрузки и отдыха 6. Благоприятного эмоционального настроения 7. Повышенной физической нагрузки и минимального отдыха	246
18.	УК-7		<p><i>Прочитайте текст, выберите правильные ответы и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответов</i></p>	1. Ослабевает внимание и память. 2. Снижается объем двигательной активности 3. Недостаток витаминов и микроэлементов 4. Мышечная слабость 5. Учащается пульс. 6. Повышается или понижается артериальное давление.	247

			К чему приводит гипокинезия и гиподинамия?	7. Уменьшение объема движений в суставах	
19.	УК-7		<p><i>Прочитайте текст, выберите правильный ответ и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответа</i></p> <p>Способность противостоять физическому утомлению в процессе мышечной деятельности называется:</p>	<p>1. функциональной устойчивостью;  2. биохимической экономизацией;  3. тренированностью;  4. выносливостью;</p>	4
20.	УК-7		<p><i>Прочитайте текст, выберите правильный ответ и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответа</i></p> <p>Недостаток мышечной активности современного человека называют</p>	<p>1. гипокинезия;  2. гиподинамия;  3. гипоксия;  4. гипертрофия.</p>	2
21.	УК-7		<p><i>Прочитайте текст, выберите правильный ответ и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответа</i></p>	<p>1. координация, выносливость, гибкость, сила, быстрота  2. ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость  3. общая выносливость, силовая выносливость, быстрота, сила, ловкость  4. общая выносливость, силовая выносливость, гиб-</p>	2

			Назовите основные физические качества.	кость, быстрота, ловкость	
22.	УК-7		<p><i>Прочитайте текст, выберите правильный ответ и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответа</i></p> <p>При малоподвижном образе жизни:</p>	1. повышается работоспособность; 2. замедляется процесс старения; 3. развивается слабость сердечной мышцы; 4. наблюдается все перечисленное.	3
23.	УК-7		<p><i>Прочитайте текст, выберите правильный ответ и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответа</i></p> <p>На современном этапе развития общества основными критериями физического совершенства служат:</p>	1. показатели телосложения; 2. показатели здоровья; 3. уровень и качество сформированных двигательных умений и навыков; 4. нормативы и требования государственных программ по физическому воспитанию в сочетании с нормативами единой спортивной классификации	4
24.	УК-7		<p><i>Прочитайте текст, выберите правильный ответ и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответа</i></p> <p>В чём заключается основная цель массового спорта:</p>	1. достижение максимально высоких спортивных результатов; 2. восстановление физической работоспособности; 3. повышение и сохранение общей физической подготовленности	3
25.	УК-7		<p><i>Прочитайте текст и установите последовательность</i></p>	1. Остановить кровотечение и обработать поврежденные участки 2. Вызвать скорую помощь или доставить по-	1234

			<p>Установите последовательность оказания первой помощи при получении травмы</p>	<p>страдавшего в ближайший медпункт</p> <p>3. Осмотреть пострадавшего и установить вид и тяжесть травмы</p> <p>4. О случившемся поставить в известность администрацию</p> <p>Запишите соответствующую последовательность цифр слева направо:</p> <table><tr><td></td><td></td><td></td><td></td></tr></table>																																									
26.	УК-7		<p>Прочитайте текст и установите соответствие</p> <p>Установите соответствие между органами и функциональными системами, к которым они относятся.</p>	<p>К каждой позиции, данной в левом столбце, подберите соответствующую позицию из правого столбца:</p> <table><tr><th colspan="2">Органы</th><th colspan="2">Функциональные системы</th></tr><tr><td>А</td><td>Бронхи</td><td>1</td><td>Дыхательная</td></tr><tr><td>Б</td><td>Лопатки</td><td>2</td><td>Пищеварительная</td></tr><tr><td>В</td><td>Печень</td><td>3</td><td>Опорно-двигательная</td></tr><tr><td>Г</td><td>Крестец</td><td></td><td></td></tr><tr><td>Д</td><td>Желудок</td><td></td><td></td></tr><tr><td>Е</td><td>Плевра</td><td></td><td></td></tr></table> <p>Запишите выбранные цифры под соответствующими буквами:</p> <table><tr><td>А</td><td>Б</td><td>В</td><td>Г</td><td>Д</td><td>Е</td></tr><tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr></table>	Органы		Функциональные системы		А	Бронхи	1	Дыхательная	Б	Лопатки	2	Пищеварительная	В	Печень	3	Опорно-двигательная	Г	Крестец			Д	Желудок			Е	Плевра			А	Б	В	Г	Д	Е							A1B3B2ГЗД2Е1
Органы		Функциональные системы																																											
А	Бронхи	1	Дыхательная																																										
Б	Лопатки	2	Пищеварительная																																										
В	Печень	3	Опорно-двигательная																																										
Г	Крестец																																												
Д	Желудок																																												
Е	Плевра																																												
А	Б	В	Г	Д	Е																																								
27.	УК-7		<p>Прочитайте текст и установите соответствие</p> <p>Подберите соответствующее значение</p>	<p>К каждой позиции, данной в левом столбце, подберите соответствующую позицию из правого столбца:</p> <table><tr><th colspan="2">Параметры</th><th colspan="2">Значение</th></tr><tr><td>А</td><td>Длина площадки</td><td>1</td><td>2,24 метра</td></tr><tr><td>Б</td><td>Ширина площадки</td><td>2</td><td>9 метров</td></tr><tr><td>В</td><td>Высота сетки для мужчин</td><td>3</td><td>18 метров</td></tr></table>	Параметры		Значение		А	Длина площадки	1	2,24 метра	Б	Ширина площадки	2	9 метров	В	Высота сетки для мужчин	3	18 метров	A3B2B4Г1																								
Параметры		Значение																																											
А	Длина площадки	1	2,24 метра																																										
Б	Ширина площадки	2	9 метров																																										
В	Высота сетки для мужчин	3	18 метров																																										



			для параметров левого столбца (волейбол):	<table><tr><td>Г</td><td>Высота сетки для женщин</td><td>4</td><td>2,43 метра</td></tr></table> <p>Запишите выбранные цифры под соответствующими буквами:</p> <table><tr><td>А</td><td>Б</td><td>В</td><td>Г</td></tr><tr><td></td><td></td><td></td><td></td></tr></table>	Г	Высота сетки для женщин	4	2,43 метра	А	Б	В	Г																																	
Г	Высота сетки для женщин	4	2,43 метра																																										
А	Б	В	Г																																										
28.	УК-7		<p><i>Прочитайте текст и установите соответствие</i></p> <p>Установите соответствие между кругами кровообращения и образующими их структурами</p>	<p>К каждой позиции, данной в левом столбце, подберите соответствующую позицию из правого столбца:</p> <table><tr><th colspan="2">Структуры</th><th colspan="2">Круг кровообращения</th></tr><tr><td>А</td><td>Правый желудочек</td><td>1</td><td>Большой</td></tr><tr><td>Б</td><td>Левый желудочек</td><td>2</td><td>Малый</td></tr><tr><td>В</td><td>Легочные вены</td><td></td><td></td></tr><tr><td>Г</td><td>Легочные артерии</td><td></td><td></td></tr><tr><td>Д</td><td>Полые вены</td><td></td><td></td></tr><tr><td>Е</td><td>Аорта</td><td></td><td></td></tr></table> <p>Запишите выбранные цифры под соответствующими буквами:</p> <table><tr><td>А</td><td>Б</td><td>В</td><td>Г</td><td>Д</td><td>Е</td></tr><tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr></table>	Структуры		Круг кровообращения		А	Правый желудочек	1	Большой	Б	Левый желудочек	2	Малый	В	Легочные вены			Г	Легочные артерии			Д	Полые вены			Е	Аорта			А	Б	В	Г	Д	Е							A2Б1В2Г2Д1Е1
Структуры		Круг кровообращения																																											
А	Правый желудочек	1	Большой																																										
Б	Левый желудочек	2	Малый																																										
В	Легочные вены																																												
Г	Легочные артерии																																												
Д	Полые вены																																												
Е	Аорта																																												
А	Б	В	Г	Д	Е																																								
29.	УК-7		<p><i>Прочитайте текст и установите соответствие</i></p> <p>Установите соответ-</p>	<p>К каждой позиции, данной в левом столбце, подберите соответствующую позицию из правого столбца:</p> <table><tr><th colspan="2">Характеристика качеств</th><th colspan="2">Названия качеств</th></tr><tr><td>А</td><td>Волевое качество, проявляющееся в спокойном осознании спортсменом</td><td>1</td><td>Интеллект</td></tr></table>	Характеристика качеств		Названия качеств		А	Волевое качество, проявляющееся в спокойном осознании спортсменом	1	Интеллект	A2Б1В3																																
Характеристика качеств		Названия качеств																																											
А	Волевое качество, проявляющееся в спокойном осознании спортсменом	1	Интеллект																																										

			ствие между названием и характеристикой качеств	<table><tr><td></td><td>своих возможностей в процессе овладения мастерством и преимущества над соперником в ходе выступлений в соревнованиях</td><td></td><td></td></tr><tr><td>Б</td><td>Свойство личности, определяющее готовность человека к овладению, сохранению и использованию знаний и опыта, а также к разумному поведению</td><td>2</td><td>Уверенность</td></tr><tr><td>В</td><td>Стремление достичь намеченной цели, энергичное, активное преодоление препятствий на пути к достижению цели</td><td>3</td><td>Настойчивость</td></tr></table> <p>Запишите выбранные цифры под соответствующими буквами:</p> <table><tr><td>А</td><td>Б</td><td>В</td></tr><tr><td></td><td></td><td></td></tr></table>		своих возможностей в процессе овладения мастерством и преимущества над соперником в ходе выступлений в соревнованиях			Б	Свойство личности, определяющее готовность человека к овладению, сохранению и использованию знаний и опыта, а также к разумному поведению	2	Уверенность	В	Стремление достичь намеченной цели, энергичное, активное преодоление препятствий на пути к достижению цели	3	Настойчивость	А	Б	В						
	своих возможностей в процессе овладения мастерством и преимущества над соперником в ходе выступлений в соревнованиях																								
Б	Свойство личности, определяющее готовность человека к овладению, сохранению и использованию знаний и опыта, а также к разумному поведению	2	Уверенность																						
В	Стремление достичь намеченной цели, энергичное, активное преодоление препятствий на пути к достижению цели	3	Настойчивость																						
А	Б	В																							
30.	УК-7		<p>Прочитайте текст и установите соответствие</p> <p>Подберите соответствующее значение для параметров левого</p>	<p>К каждой позиции, данной в левом столбце, подберите соответствующую позицию из правого столбца:</p> <table><tr><td colspan="2">Параметры</td><td colspan="2">Значение</td></tr><tr><td>А</td><td>Длина площадки</td><td>1</td><td>15 метров</td></tr><tr><td>Б</td><td>Ширина площадки</td><td>2</td><td>28 метров</td></tr><tr><td>В</td><td>Размер мяча для мужчин</td><td>3</td><td>№ 6</td></tr><tr><td>Г</td><td>Размер мяча для женщин</td><td>4</td><td>№ 7</td></tr></table>	Параметры		Значение		А	Длина площадки	1	15 метров	Б	Ширина площадки	2	28 метров	В	Размер мяча для мужчин	3	№ 6	Г	Размер мяча для женщин	4	№ 7	A2Б1В4Г3
Параметры		Значение																							
А	Длина площадки	1	15 метров																						
Б	Ширина площадки	2	28 метров																						
В	Размер мяча для мужчин	3	№ 6																						
Г	Размер мяча для женщин	4	№ 7																						

			столбца (баскетбол):	<div>Запишите выбранные цифры под соответствующими буквами:</div> <table><tr><td>А</td><td>Б</td><td>В</td><td>Г</td></tr><tr><td></td><td></td><td></td><td></td></tr></table>	А	Б	В	Г					
А	Б	В	Г										

## **ИНСТРУКЦИЯ ПО ПРОВЕДЕНИЮ ПЕДАГОГИЧЕСКИХ ИЗМЕРЕНИЙ**

Теоретическая часть:

а) для преподавателей

1. Перед проведением тестирования проведите ознакомительную беседу с обучающимися, в которой отразите следующие моменты:
  - а) наименование вида спорта, по которому проводится тестирование;
  - б) цели и количество предлагаемых заданий;
  - в) время, предусмотренное для выполнения тестирования;
2. Используя контрольный лист правильных ответов, проверьте выполнение задания.
3. Представьте результаты проведения ФОС по представленным ниже требованиям.
4. Оцените уровень усвоения знаний программного материала и сделайте выводы для дальнейшей практики деятельности.

б) для обучающихся:

1. Ознакомьтесь с заданием по заданной преподавателем теме.
2. Выберите соответствующий вашему решению правильный ответ из предложенных вариантов ответов.
3. Проставьте на аттестационном листе напротив номера задания буквенное обозначение ответа.

Практическая часть:

а) для преподавателей

1. Перед проведением тестирования проведите ознакомительную беседу со студентами, в которой отразите следующие моменты:
  - а) наименование дисциплины, по которой проводится тестирование;
  - б) цели и количество предлагаемых заданий;
  - в) требования для выполнения контрольного норматива;
  - г) инструкция по технике безопасности сдачи контрольных тестов по общей и специальной физической подготовке.
2. Используя требования контрольных нормативов, проверьте выполнение тестов.
3. Представьте результаты проведения ФОС по представленным ниже требованиям.
4. Оцените уровень усвоения знаний программного материала и сделайте выводы для дальнейшей практической деятельности.

б) для обучающихся:

1. Ознакомьтесь с содержанием контрольного теста.

2. Ознакомьтесь с контрольным нормативом теста.
3. Выполните контрольный норматив в соответствии с требованиями техники безопасности.

## **5. СИСТЕМА ОЦЕНКИ УРОВНЯ ПОДГОТОВКИ.**

Оценка занятий проводится по количеству правильных ответов согласно таблице. В основу критерия освоения дисциплины заложены стандартные требования выполнения 60-70% закрытых заданий теста.

Балл	отлично	хорошо	Удовлетв.	Неудовл.
Количество правильных ответов	39-34	33-28	27-23	22-0
Процент правильных ответов	100%-87%	86%-73%	72%-60%	53%-0%

## **6. РЕЗУЛЬТАТЫ ИСПЫТАНИЙ ФОС.**

ФИО	Количество правильных ответов	Результаты ФОС			
		отлично	хорошо	Удовлетв.	Неудовлетв.

### 1 СЕМЕСТР

#### **ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ:**

Тест по лекционному разделу дисциплины «Физическая культура».

#### **ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ.**

Контрольный норматив на развитие общей выносливости:

- бег по пересеченной местности.

Девушки – 300 м.

Юноши – 500 м.

Норматив: без учёта времени

Контрольный норматив по ОФП:

- сгибание – разгибание рук в упоре лежа;

- из приседа – выпрыгивание, руки вверх;

- из упора присев – упор лежа – упор присев;

- поднимание туловища из положения лежа на спине до положения сед, ноги согнуты

Норматив: Девушки – 4 серии по 5 раз.

Юноши – 4 серии по 10 раз.

Контрольный норматив на развитие силовых качеств:

Юноши - подтягивание на перекладине

Норматив: - 10 раз.

Девушки - сгибание – разгибание рук в упоре лежа;

Норматив: -12 раз.

### ДЛЯ СТУДЕНТОВ, ВРЕМЕННО-ОСВОБОЖДЕННЫХ ОТ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ:

1. Сдача тестов по лекционному курсу.
2. Проведение подвижной игры по заданию преподавателя:  
«Парные пятнашки», «Мяч водящему», «Займи свободный круг».
3. Методика обучения передвижению по пересечённой местности.

Ответ: Методика обучения передвижению по пересечённой местности включает в себя основы техники, выбор оптимального темпа, правильное дыхание и преодоление препятствий. Обучение проводится поэтапно, начиная с простой местности и постепенно усложняя маршрут.

### ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ В СМГ:

1. Диагноз и краткая характеристика заболевания студента. Влияние заболевания на личную работоспособность и самочувствие. Дать характеристику своему заболеванию.
2. Проведение комплекса ОРУ (12-15 упражнений).

Ответ: Двухминутный бег в медленном или среднем темпе; круговые движения шеи, рук, ног; наклоны и скручивания тела; выпады, приседания и прыжки.

3. Оценка умения правильно подсчитать пульс и частоту дыхания до и после занятия.

Ответ: Для оценки умения подсчитывать пульс и частоту дыхания до и после занятия необходимо научить человека правильным техникам измерения: подсчитать пульс на лучевой артерии, а частоту дыхания — по движению грудной клетки за 15 секунд и умножить на 4, при этом делая замеры в спокойном состоянии. Оценка проводится путем сравнения полученных результатов до и после физической нагрузки и анализа изменений.