

**Некоммерческое аккредитованное частное профессиональное
образовательное учреждение**

«Невинномысский экономико-правовой техникум»

Фонд оценочных средств

для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации

ОГСЭ.05 Физическая культура

по специальности

09.02.07 Информационные системы и программирование

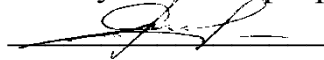
ОДОБРЕНА

на заседании кафедры
гуманитарных дисциплин

Протокол № 1

от 28.08.2024 г.

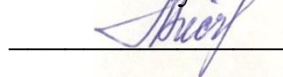
Заведующий кафедрой



Е.В. Рябченко

УТВЕРЖДАЮ

Заместитель директора
по учебно-методической работе
«28» августа 2024 г.



И.П. Мистюкова

Фонд оценочных средств учебной дисциплины ОГСЭ.05 Физическая культура разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 09.02.07 Информационные системы и программирование, утвержденный приказом Министерства образования и науки № 1547 от 09.12.2016 года, зарегистрировано Минюсте РФ 26.12.2016 года № 44936.

Организация – разработчик: НАЧ ПОУ «Невинномысский экономико-правовой техникум»

Разработчик: Купчин А.А., преподаватель, НАЧ ПОУ «НЭПТ».

Рецензенты: Казанцев Н.В., преподаватель НАЧ ПОУ «НЭПТ»

Меньшикова И.Н. к.псих.н., доцент кафедры психологии и гуманитарных дисциплин НЧОУ ВО «НИЭУП»

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ	4
2. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ	10
2.1 Вопросы и задания для проведения текущего контроля	10
2.1.1 Задания по темам	10
2.2 Вопросы и задания для проведения промежуточной аттестации	31
2.3 Пакет экзаменатора в форме дифференцированного зачета	35

1. Паспорт фонда оценочных средств по ОГСЭ.05 Физическая культура

1.1 Область применения фонда оценочных средств

Фонд оценочных средств предназначен для оценки результатов освоения ОГСЭ.05 Физическая культура

1.2 Сводные данные об объектах оценивания, основных показателях, типах заданий, формах аттестации

Результаты освоения (объекты оценивания)	Основные показатели оценки результата	Форма контроля	Вид оценочных средств	Форма аттестации	Результаты (освоенные компетенции)
Знать: роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	понимание роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	Устный опрос, практические работа, зачет, диф. зачет	Комплект заданий для проведения практических занятий, зачет, диф. зачет	Текущий контроль, зачет, диф. зачет	ОК.03
Знать: основы здорового образа жизни	понимание основ здорового образа жизни	Устный опрос, практическая работа, зачет, диф. зачет	Комплект заданий для проведения практических занятий, диф. зачет	Текущий контроль, зачет, диф. зачет	ОК.04
Знать: условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности);	анализ профессиональной деятельности и зон риска физического здоровья для профессии (специальности)	Устный опрос, практические занятия, зачет, диф. зачет	Комплект заданий для проведения практических занятий, зачет, диф. зачет	Текущий контроль, зачет, диф. зачет	ОК.03 ОК.04
Знать: средства профилактики перенапряжения.	понимание характера и роли средств профилактики перенапряжения	Устный опрос, практические занятия, зачет, диф. зачет	Комплект заданий для проведения практических занятий, зачет, диф. зачет	Текущий контроль, зачет, диф. зачет	ОК.08
Уметь: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью	Практические занятия	Комплект заданий для проведения практических занятий	Текущий контроль	ОК.07 ОК.08
Уметь: применять	умение использовать	Практические	Комплект	Текущий	ОК.07

рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;	разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга	занятия	заданий для проведения практических занятий	контроль	ОК.08
Уметь: пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности).	составлена рациональная индивидуальная физкультурно-оздоровительная программа укрепления здоровья, включающая ОЗОЖ и комплекс физических упражнений	Практические занятия	Комплект заданий для проведения практических занятий	Текущий контроль	ОК.07 ОК.08

1.3 Перечень оценочных средств, распределенные по видам контроля (аттестации), и критерии оценки ожидаемых результатов

№ п/п	Наименование оценочного средства	Краткая характеристика оценочного средства	Показатели и критерии оценивания результатов обучения
<i>Текущий контроль</i>			
1	Собеседование (обсуждение) по вопросам планов практических занятий	Средство контроля, организованное как специальная беседа педагогического работника с обучающимся на темы, связанные с изучаемой дисциплиной, и рассчитанное на выяснение объема знаний обучающегося по определенному разделу, теме, проблеме и т.п.	<p>- оценка 5 «отлично» выставляется при следующих условиях – полное знание и понимание теоретического содержания курса, без пробелов; сформированность необходимых практических умений при применении знаний в конкретных ситуациях, высокое качество выполнения всех предусмотренных программой обучения учебных заданий (оценены числом баллов, близким к максимальному); высокий уровень мотивации учения.</p> <p>- оценка 4 «хорошо» выставляется при следующих условиях – полное знание и понимание теоретического содержания курса, без пробелов; недостаточную сформированность некоторых практических умений при применении знаний в конкретных ситуациях; достаточное качество выполнения всех предусмотренных программой обучения учебных заданий (ни одного из них не оценено минимальным числом баллов, некоторые виды заданий выполнены с ошибками); средний уровень мотивации учения;</p> <p>- оценка 3 «удовлетворительно» выставляется при следующих условиях – знание и понимание теоретического содержания курса с незначительными пробелами; несформированность некоторых практических умений при применении знаний в конкретных ситуациях, низкое качество выполнения учебных заданий (не выполнены, либо оценены числом баллов, близким к минимальному); низкий уровень мотивации учения;</p> <p>- оценка 2 «неудовлетворительно» выставляется при следующих условиях – отсутствует знание и понимание теоретического содержания курса; не сформированы практические умения и навыки.</p>
2	Выполнение заданий практических занятий		<p>Оценка 5 «отлично» выставляется, если двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко.</p> <p>Оценка 4 «хорошо» выставляется, если двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.</p> <p>Оценка 3</p>

			«удовлетворительно» выставляется если двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению. Оценка 2 «неудовлетворительно» - двигательное действие выполнено неправильно, с грубыми ошибками, неуверенно, нечетко.
3	Тестирование по разделам дисциплины	Система стандартизированных заданий, позволяющая автоматизировать процедуру измерения уровня знаний и умений обучающегося.	Критерии и шкалы оценки выполнения теста приведены в ФОС
Промежуточная аттестация			
4	Зачет		Критерии оценки: - «зачтено» - при наличии у обучающегося глубоких, исчерпывающих знаний, грамотном и логически стройном построении ответа; при наличии твердых и достаточно полных знаний, логически стройном построении ответа при незначительных ошибках в содержании и изложении материала; при наличии не полных знаний, изложении ответа с существенными ошибками, но исправленными после наводящих вопросов. «незачтено» - при наличии существенных ошибок в ответе, непонимании сущности излагаемого вопроса, неуверенности и неточности ответов после наводящих вопросов.
5	Дифференцированный зачет		Критерии оценки: - оценка 5 «отлично» - при наличии у обучающегося глубоких, исчерпывающих знаний, грамотном и логически стройном построении ответа. - оценка 4 «хорошо» - при наличии твердых и достаточно полных знаний, логически стройном построении ответа при незначительных ошибках в содержании и изложении материала. - оценка 3 «удовлетворительно» - при наличии не полных знаний, изложении ответа с существенными ошибками, но исправленными после наводящих вопросов. - оценка 2 «неудовлетворительно» - при наличии существенных ошибок в ответе, непонимании сущности излагаемого вопроса, неуверенности и неточности ответов после наводящих вопросов.

1.4 Методические рекомендации по организации изучения дисциплины

На основании данных о состоянии здоровья обучающиеся распределяются для занятий физической культурой на медицинские группы: основную, подготовительную, специальную.

Обучающиеся, отнесенные к основной и подготовительной медицинским группам, занимаются физической культурой вместе. Для юношей и девушек, отнесенных к подготовительной группе, исключается выполнение учебных нормативов в противопоказанных им видах физических упражнений. Для обучающихся, отнесенных к специальной медицинской группе, занятия проводят по специальным учебным программам.

Необходимый теоретический материал излагается также на каждом занятии в форме бесед и рекомендаций.

Методико-практические занятия предусматривают освоение и творческое воспроизведение студентами основных методов и способов формирования учебных, профессиональных и жизненных умений и навыков средствами физической культуры и спорта. Деятельность студентов на этих занятиях направлена на овладение методами, обеспечивающими достижение практических результатов. В качестве форм методико-практической подготовки могут использоваться ролевые игры, тренинг, тематические задания для самостоятельного выполнения и др.

Учебно-тренировочные занятия базируются на широком использовании теоретических знаний и методических умений, применении разнообразных средств физической культуры и спорта для совершенствования спортивной и профессионально-прикладной физической подготовки студентов для приобретения индивидуального и коллективного практического опыта физкультурно-спортивной и волонтерской деятельности.

2. Фонд оценочных средств

2.1 Вопросы и задания для проведения текущего контроля

2.1.1 Задания по темам

Раздел 1. Формирование навыков здорового образа жизни средствами физической культуры

Тема 1.1 Социально-биологические основы физической культуры и здоровый образ жизни

Практическое занятие № 1. Методы коррекции осанки и телосложения.

Упражнения для профилактики нарушений осанки и плоскостопия.

Практическое занятие № 2. Комплекс упражнений для укрепления основных групп мышц.

Практическое занятие № 3. Комплекс упражнений развития способности к произвольному расслаблению мышц.

Практическое занятие № 4. Комплекс упражнений для стимуляции зрительного анализатора.

Практическое занятие № 5. Комплекс упражнений с применением отягощений (предельного, неопредельного веса, динамического характера).

Практическое занятие № 6. Упражнения для укрепления сердечнососудистой системы.

Практическое занятие № 7. Методика развития дыхательных возможностей. Дыхательная гимнастика.

Практическое занятие № 8. Контроль за уровнем физического состояния.

Практическое занятие № 9. Упражнения для улучшения работоспособности и снятия общего утомления.

Практическое занятие № 10. Основные методики массажа и самомассажа.

Практическое занятие № 11. Фрагменты занятий с использованием самостоятельно подготовленных упражнений (направленных на улучшение работы органов и систем организма).

Практическое занятие № 12. Физические упражнения для нормализации веса.

Наименование оценочного средства:

Тестирование

Тема 1.2 Развитие и совершенствование основных жизненно важных физических и профессиональных качеств

Практическое занятие № 13. Развитие силы мышц. Упражнения с применением отягощений (предельного, неопредельного веса, динамического характера).

Развитие силы мышц. Совершенствование выполнения комплекса упражнений с применением отягощений (предельного, неопредельного веса,

динамического характера). Упражнения с преодолением веса собственного тела: гимнастические упражнения (отжимание в упоре лежа, отжимание на скамейке, подтягивание ног к перекладине, подтягивание в висе, сгибание и разгибание рук в упоре и т.п.).

Практическое занятие № 14. Упражнения с преодолением веса собственного тела

Практическое занятие № 15. Зачет (1)

Наименование оценочного средства:

Тестирование

Тестовые задания на зачет

Вариант 1.

1.1. Что подразумевается под термином «физическая культура»?

- А) Вид подготовки к профессиональной деятельности;
- Б) процесс изменения функций и форм организма человека;
- В) часть общей человеческой культуры;
- Г) показатель силы воли.

1.2. В каком году, и в каком городе состоялись XXII летние Олимпийские игры?

- А) 1976г., Монреаль;
- Б) 1980г., Москва;
- В) 1984г., Лос-Анджелес;
- Г) 2008г., Пекин.

1.3. Что значит термин «здоровье»?

- А) Состояние, при котором отсутствуют болезни;
- Б) духовно-нравственное и физическое благополучие;
- В) отсутствие болезней, физическое, психическое и духовно-нравственное благополучие;
- Г) способность к длительному выполнению какой-либо деятельности.

1.4. На что в большей мере оказывают пагубное влияние спиртные напитки, наркотические вещества, курение?

- А) На личность в целом;
- Б) на сердечно-сосудистую систему;
- В) на продолжительность жизни;
- Г) на работоспособность.

1.5. В чем заключаются основные меры предупреждения травматизма при самостоятельных занятиях физической культурой?

- А) В соблюдении правил поведения на спортивных сооружениях и подборе нагрузки, соответствующей функциональному состоянию;
- Б) в подборе физической нагрузки с учетом общего состояния организма и в периодической смене вида деятельности;
- В) в четком контроле над длительностью занятий и физической нагрузкой;
- Г) в контроле продолжительности занятий.

1.6. Что понимается под термином «средства физической культуры»?

- А) Гигиенический фактор;
- Б) физические упражнения;
- В) спортивное оборудование и инвентарь;
- Г) духовно-нравственное благополучие.

1.7. Что такое закаливание?

- А) Укрепление здоровья;
- Б) приспособление организма к воздействию внешней среды;
- В) зимнее плавание в проруби и хождение по снегу босиком;
- Г) обливание холодной водой.

1.8. Почему соблюдение режима дня способствует укреплению здоровья?

- А) Позволяет правильно планировать в течение дня важные дела;
- Б) позволяет исключить неоправданные физические нагрузки;
- В) обеспечивает ритмичность работы организма;
- Г) позволяет много отдыхать.

1.9. К чему следует стремиться при развитии гибкости?

- А) к достижению максимальной амплитуды движений в основных суставах;
- Б) к гармоничному увеличению подвижности основных суставов;
- В) к оптимальной амплитуде движений в коленном и тазобедренном суставах;
- Г) к гармоничному увеличению подвижности плечевого пояса.

1.10. Укажите, какой из перечисленных ниже рекомендаций не стоит придерживаться.

- А) Сразу после занятий физическими упражнениями принять холодный душ;
- Б) не проводить тренировки при интенсивном солнечном излучении;
- В) чем ниже температура воздуха, тем интенсивнее надо выполнять упражнения;
- Г) для хорошего функционирования нервной системы рекомендуется заниматься бегом на свежем воздухе, плаванием в открытых водоемах, ходьбой на лыжах, бегом на коньках.

1.11. Какую награду получал победитель на Олимпийских играх в Древней Греции?

- А) Венок из ветвей оливкового дерева;
- Б) звание почетного гражданина;
- В) медаль, кубок и денежное вознаграждение;
- Г) почетную грамоту.

1.12. Какой должен быть интервал между лыжниками при спуске с горы на лыжах?

- А) 10 метров;
- Б) 20 метров;
- В) 30 метров;
- Г) 60 метров.

1.13. Что запрещено делать во время бега на короткие дистанции?

- А) Оглядываться назад;
- Б) задерживать дыхание;
- В) переходить на соседнюю дорожку;

Г) обгонять соперника.

1.14. Каким образом подбираются тренировочные упражнения для развития основных двигательных качеств?

А) В соответствии с имеющимися возможностями по оборудованию места занятия спортивным инвентарем;

Б) в соответствии с индивидуальными особенностями школьника;

В) в соответствии с задачами тренировочного занятия;

Г) в соответствии с требованиями к физической подготовленности учащихся.

1.15. Какой из приемов больше подходит для контроля над функциональным состоянием организма во время занятий физическими упражнениями?

А) Измерение частоты сердечных сокращений (до, во время и после окончания тренировки);

Б) периодическое измерение силы мышц кисти;

В) подсчет в покое и во время тренировочной работы частоты дыхания;

Г) измерение массы и длины тела, окружности грудной клетки.

1.16. каковы причины нарушения осанки?

А) Неправильная организация питания;

Б) слабая мускулатура тела;

В) увеличение роста человека;

Г) не соблюдение режима дня.

1.17. Что наиболее важно в процессе занятий физической культурой?

А) Двигаться красиво;

Б) добиваться победы над соперником;

В) помогать менее подготовленным сверстникам;

Г) выполнять задания повышенной сложности.

1.18. Почему античные Олимпийские игры называли праздником мира?

А) В них принимали участие атлеты со всего мира;

Б) в период проведения игр прекращались войны;

В) игры отличались миролюбивым проведением соревнований;

Г) поэты читали свои стихи, ораторы состязались в искусстве красноречия, а музыканты исполняли свои лучшие произведения.

1.19. В какое время нужно принимать воздушные ванны?

А) Перед сном;

Б) в специально отведенное время в зависимости от индивидуальных особенностей человека;

В) через 5 минут после занятий физическими упражнениями;

Г) до занятий физическими упражнениями.

1.20. Какими основными качествами должны обладать спортивная одежда и обувь?

А) Красота и стиль;

Б) удобство и прочность;

В) соответствовать виду деятельности;

Г) должны быть обработаны противопожарной пропиткой.

1.21. Что обеспечивает наибольший эффект для развития быстроты?

А) Двигательные действия, выполняемые с максимальной скоростью;

- Б) двигательные действия, выполняемые с максимальной амплитудой;
- В) подвижные и спортивные игры;
- Г) упражнения в беге с максимальной скоростью на короткие дистанции.

1.22. Как дозируются упражнения на гибкость?

- А) Упражнения выполняются до появления болевых ощущений;
- Б) упражнения выполняются до появления пота;
- В) упражнения выполняются до тех пор, пока не уменьшится амплитуда;
- Г) упражнения выполняются до тех пор, пока не увеличится амплитуда.

1.23. Какое движение (двигательное упражнение или тест) следует выбрать при оценке уровня силовых возможностей?

- А) Прыжки со скакалкой;
- Б) длительный бег до 25-30 минут;
- В) подтягивание из виса лежа на перекладине;
- Г) бег с ускорением.

1.24. Какие упражнения рекомендуются для развития скоростно-силовых качеств?

- А) Пружинистые приседания и наклоны вперед;
- Б) броски и метание различных предметов в цель;
- В) лазание по канату;
- Г) махи ногами.

1.25. При помощи, каких упражнений можно повысить выносливость?

- А) Общеразвивающие упражнения с возрастающей амплитудой движения;
- Б) бег с различной скоростью и продолжительностью;
- В) эстафеты с набором различных заданий;
- Г) метание предметов в цель.

1.26. Что нужно делать для предупреждения переутомления во время занятий физическими упражнениями?

- А) Правильно дозировать нагрузки и чередовать упражнения, связанные с напряжением и расслаблением;
- Б) чередовать упражнения, связанные с напряжением и расслаблением;
- В) измерять пульс;
- Г) определять жизненную емкость легких.

1.27. Кто из знаменитых ученых Древней Греции побеждал на Олимпийских играх в соревнованиях кулачных бойцов?

- А) Платон (Философ);
- Б) Пифагор (математик);
- В) Архимед (механик);
- Г) Ломоносов (химик).

1.28. Что надо сделать, если вы очевидец несчастного случая на воде во время занятий?

- А) Сообщить об этом администрации учреждения;
- Б) вызвать «скорую помощь»;
- В) немедленно сообщить учителю;
- Г) обеспечить пострадавшему покой.

1.29. Сколько раз в неделю надо заниматься физическими упражнениями для того, чтобы успешно развивать скоростные, скоростно-силовые двигательные качества, общую выносливость?

- А) 1-2 раза;
- Б) 3-4 раза;
- В) 6-7 раз;
- Г) 7-8 раз.

1.30. Какие упражнения, по вашему мнению, недопустимо выполнять во время занятий по плаванию?

- А) Опускаться под воду с головой, затем, сделав выдох в воду, выпрямляясь, выпрыгивать из воды;
- Б) при плавании брасом производить вдох через рот в начале гребка руками;
- В) входить в воду вспотевшим и разгоряченным (сразу после подвижных или спортивных игр, приема солнечных ванн);
- Г) купаться в хорошо знакомых и разрешенных для этого местах, не заплывая за пределы обозначенных границ.

Вариант 2.

2.1. Что может являться причиной травматизма во время занятий на гимнастических снарядах?

- А) Выполнение упражнений без страховки;
- Б) выполнение упражнений на самодельной перекладине;
- В) выполнение упражнений без присутствия врача;
- Г) выполнение опорного прыжка без гимнастического мостика.

2.2. Как следует рассматривать здоровый образ жизни?

- А) как дань моде Олимпийским играм;
- Б) как форму поведения, сохраняющую здоровье;
- В) только как рациональное питание;
- Г) только как достаточную двигательную активность.

2.3. К чему приводит плохая осанка?

- А) К снижению аппетита;
- Б) к развитию вегетососудистой дистонии;
- В) к развитию быстроты, силы и выносливости;
- Г) к смещению органов грудной полости.

2.4. Какова цель утренней гимнастики?

- А) Ускорить полное пробуждение организма;
- Б) совершенствовать силу воли;
- В) выступить на Олимпийских играх;
- Г) вовремя успеть на урок в школе.

2.5. Как правильно дышать при длительной нагрузке высокой интенсивности?

- А) Через нос и рот попеременно;
- Б) только через рот;
- В) через нос и рот одновременно;
- Г) только через нос.

2.6. В чем главное назначение спортивной одежды?

- А) Защищать тело человека от неблагоприятных воздействий внешней среды;
- Б) поражать одноклассников и учителей цветом, фасоном;
- В) подчеркивать индивидуальные особенности телосложения спортсмена;
- Г) рекламировать товары массового потребления известных фирм.

2.7. Что можно рекомендовать для профилактики проявления избыточного веса?

- А) Обращать внимание на то, чтобы в рационе питания было меньше овощей и фруктов;
- Б) один раз в месяц вставать на весы для контроля веса (собственной массы тела);
- В) утром и вечером смотреться в зеркало и наблюдать за своим телосложением;
- Г) Ходить пешком до 5 км в сутки при любой погоде (солнечной, пасмурной или дождливой).

2.8. Отказаться от каких привычек требуется при увлечении каким-либо видом спорта?

- А) От выполнения режима дня;
- Б) от закаливающих водных процедур;
- В) от нарушения режима дня;
- Г) от утренней гигиенической гимнастики.

2.9. В чем измеряется жизненная емкость легких?

- А) В кубических сантиметрах;
- Б) в метрах;
- В) в килограммах;
- Г) в литрах.

2.10. К чему приводит систематическое применение закаливающих процедур?

- А) К нарушению сна, ухудшению аппетита и зрения;
- Б) к повышению температуры тела на 3-4⁰С;
- В) к снижению тонуса центральной нервной системы;
- Г) к повышению устойчивости к закаливающим воздействиям.

2.11. В чем заключается первая помощь при кровотечении?

- А) Прижать пальцем артерию к кости ниже ранения;
- Б) остановить кровотечение как можно быстрее;
- В) наложить жгут на 5-6 часов;
- Г) опустить раненую конечность и наложить давящую повязку.

2.12. Что является объективным показателем состояния здоровья?

- А) Боль в правом боку;
- Б) трудное засыпание;
- В) масса тела;
- Г) отсутствие желания заниматься физическими упражнениями.

2.13. Международный Олимпийский комитет был создан в:

- А) Париже;
- Б) Олимпии;
- В) Люцерне;
- Г) Лондоне.

2.14. При каких условиях особенно хорошо развивается тактическое мышление?

- А) В спринтерском беге;
- Б) в спортивных и подвижных играх;
- В) при показе отдельного упражнения;
- Г) при рассказе о важности гигиенических навыков.

2.15. Что происходит с воздухом при попадании его в верхние дыхательные пути?

- А) Обогащается витамином С;
- Б) насыщается организм кислородом;
- В) понижает давление в грудной клетке;
- Г) очищается от микробов.

2.16. Что служит причиной травматизма во время занятий физической культурой и спортом?

- А) Выполнение упражнений на спортивных снарядах с влажными ладонями;
- Б) использование спортивной обуви не фирмы «Адидас»;
- В) громкое музыкальное сопровождение;
- Г) отсутствие врача или медицинской сестры.

2.17. Что приводит к нарушению здорового образа жизни?

- А) Регулярные занятия физическими упражнениями;
- Б) умеренное потребление спиртных напитков;
- В) настойчивое стремление достичь поставленной цели;
- Г) ежедневные закаливающие процедуры зимой.

2.18. Ниже перечислены отдельные упражнения утренней гимнастики:

1. Прижки или бег.
2. Потягивание.
3. Упражнения для мышц ног.
4. Упражнения для мышц туловища.
5. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса.
6. Дыхательные упражнения.

В какой последовательности рекомендуется выполнять эти упражнения?

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

2.19. Каковы причины нарушения осанки?

- А) Длительный бег, недостаточный отдых;
- Б) нарушение ритма дыхания (отдышка);
- В) малая двигательная активность, слабая мускулатура тела;
- Г) отрицательные эмоции - страх, разочарование.

2.20. Какие упражнения выполняются с задержкой дыхания?

- А) Разведение рук и наклоны туловища вперед;
- Б) передвижение на лыжах в подъем (гору);
- В) бег 1000 м на время;
- Г) подъем груза, прицеливание при занятиях стрельбой.

2.21. С какой периодичностью следует стирать спортивную одежду, прилегающую к телу?

- А) Каждый день;
- Б) после каждой тренировки;
- В) один раз в месяц;
- Г) один раз в 10 дней.

2.22. Каким требованиям должна отвечать спортивная обувь?

- А) Иметь вес до 300 г;
- Б) соответствовать цвету костюма;
- В) иметь узкий длинный носок;
- Г) соответствовать виду спорта.

2.23. Какую первую помощь необходимо оказать при переломе?

- А) Обеспечить полный покой и неподвижность поврежденной конечности, зафиксировать два ближайших к месту перелома сустава специальными или импровизированными шинами;
- Б) на поврежденное место следует наложить горячий компресс и тугую повязку, ограничить движения;
- В) промыть чистой водой, смазать йодом и наложить повязку или наклеить бактерицидный пластырь;
- Г) послать за врачом, а пострадавшего расспросить, как это случилось, и выяснить, кто в этом виноват.

2.24. Что надо делать для профилактики избыточного веса?

- А) заниматься физическими упражнениями по воскресениям (один раз в неделю по 5 мин);
- Б) обращать внимание на то, чтобы в рационе питания было больше жирных и сладких блюд;
- В) регулярно заниматься физическими упражнениями (каждый день по 30 мин);
- Г) как можно дольше лежать в постели и смотреть спортивные телевизионные передачи (не менее 4-6 ч в сутки).

2.25. Соблюдение какого правила снижает риск заболевания глаз?

- А) Работать за компьютером непрерывно 120 мин и только 6 раз в неделю (лучше в ночное время после 3 ч);
- Б) выполнять специальную гимнастику для глаз, которую делают через 7-8 мин после начала работы и ее окончания (продолжительность 1 мин);
- В) смотреть на яркое солнце, электрическую лампочку или электросварку;
- Г) читать в удобной позе лежа на постели или полу.

2.26. В чем различие работы сердечно-сосудистой системы подростка и взрослого?

- А) Различий нет, так как к 14 годам завершено формирование механизмов, координирующих разные функции сердца и сосудов;
- Б) у взрослого система кровообращения реагирует на нагрузки менее экономично, чем у подростка;
- В) у взрослого минутный объем крови в условиях максимального потребления кислорода достигает 15-20 л в 1 мин (л/мин), а у подростка 28-30 л/мин;

Г) у подростка система кровообращения реагирует на нагрузки менее экономично, чем у взрослого.

2.27. Какой наиболее важный психологический процесс обеспечивает сосредоточенность и направленность сознания на какой-то предмет, явление, действие?

- А) Внимание;
- Б) восприятие;
- В) мышление;
- Г) память.

2.28. Сколько времени продолжается первый прием солнечных ванн?

- А) 1-2 мин;
- Б) 2-3 ч;
- В) 5-7 мин;
- Г) 4-6 ч.

2.29. Через сколько времени после занятий физическими упражнениями можно принимать пищу?

- А) 5-10 мин;
- Б) 30-45 мин;
- В) 1-2 ч;
- Г) 2-3 ч.

2.30. Что является объективным показателем состояния здоровья?

- А) частота сердечных сокращений;
- Б) аппетит;
- В) сон;
- Г) настроение.

Вариант 3.

3.1. В чем вы видите опасность нарушения осанки?

- А) Можно получить травму;
- Б) трудно подобрать спортивный костюм по фигуре;
- В) неудобно спать в постели;
- Г) частые простудные заболевания.

3.2. К чему приводит курение?

- А) К улучшению деятельности нервной системы, сосудов;
- Б) к выработыванию иммунитета против простудных заболеваний;
- В) к ухудшению снабжения мышц кровью и эластичности легких;
- Г) к улучшению показателей двигательной подготовленности.

3.3. Какая обувь должна быть на уроках физической культуры?

- А) Ботинки;
- Б) кроссовки;
- В) сапоги;
- Г) босоножки.

3.4. Какие упражнения нельзя выполнять во время утренней гимнастики?

- А) Для развития гибкости;
- Б) с гантелями весом менее 1 кг;

- В) сгибание и разгибание рук в упоре лежа;
- Г) требующие максимального напряжения.

3.5. В чем заключаются гигиенические требования к тканям одежды?

- А) Должны быть ярких цветов;
- Б) должны быть обработаны противопожарной пропиткой;
- В) должны обладать хорошей воздухопроницаемостью;
- Г) должны быть прочными и не пропускать воздух.

3.6. В каких единицах измеряют жизненную емкость легких?

- А) в граммах;
- Б) в литрах;
- В) в кубических миллиметрах;
- Г) в метрах.

3.7. Каковы ваши действия после извлечения пострадавшего из воды?

- А) Быстро очистить ему полость рта и освободить дыхательные пути от воды, положить его на живот;
- Б) позвонить и вызвать «скорую помощь»;
- В) немедленно сообщить о случившемся в милицию;
- Г) дать попить горячего чая или кофе.

3.8. Что такое зрение?

- А) Совокупность устойчивых, индивидуальных особенностей личности;
- Б) физиологический процесс восприятия человеком величины формы и цвета;
- В) сознательная деятельность человека;
- Г) физиологический процесс восприятия человеком музыкальных произведений.

3.9. Что характеризует функциональное состояние сердца?

- А) Один дыхательный цикл потребления кислорода;
- Б) суточные общие энергетические затраты;
- В) объем крови за 1 мин (минутный объем крови);
- Г) координационные способности.

3.10. Что можно рекомендовать для профилактики избыточного веса?

- А) Не принимать пищу 4 дня в неделю;
- Б) употреблять в сутки не более 200 г жидкости;
- В) бегать каждый день по 2 мин в день;
- Г) плавать не реже трех раз в неделю.

3.11. Какой фактор закаливания наиболее эффективный?

- А) Нерегулярность;
- Б) однообразие;
- В) систематичность;
- Г) бесконтрольность.

3.12. Что необходимо сделать при ушибах?

- А) Наложить стерильную повязку на 30-40 мин;
- Б) наложить холодный компресс на 20-30 мин;
- В) наложить теплый компресс на 10-20 мин;
- Г) массировать место ушиба 5-10 мин.

3.13. Сколько жидкости человеку рекомендуется выпить в сутки (вода, чай, молоко, соки, суп)?

- А) От 0,5 до 1 л;
- Б) от 1 до 1,5 л;
- В) от 1,5 до 2 л;
- Г) от 2 до 2,5 л.

3.14. Что является субъективным показателем здоровья?

- А) Жизненная емкость легких;
- Б) частота сердечных сокращений;
- В) желание заниматься физическими упражнениями;
- Г) масса тела.

3.15. В чем проявляется наибольшее проявление мышления при выполнении физических упражнений?

- А) В способности быстро выполнять разученное двигательное действие;
- Б) в способности вносить изменения в технику и тактику выполнения упражнений;
- В) в способности запоминать, сохранять и воспроизводить движения.
- Г) в способности замечать детали, которые невнимательный человек пропускает.

3.16. Что необходимо сделать при солнечном и тепловом ударе?

- А) Уложить пострадавшего на щит или доску и отвести в больницу;
- Б) перенести пострадавшего в тень и сделать ему искусственное дыхание;
- В) перенести пострадавшего в помещение, в крылья носа поместить ватный фитилек, смоченный перекисью водорода;
- Г) перенести пострадавшего в тень, расстегнуть верхнюю одежду, приподнять голову и положить смоченную в воде косынку (платок) на голову и область сердца.

3.17. Что наиболее эффективно способствует развитию сердечно-сосудистой системы?

- А) Беговые упражнения;
- Б) игра в шахматы;
- В) прыжки в длину с места;
- Г) упражнения с гантелями.

3.18. Какое упражнение относится к гимнастике для улучшения зрения?

- А) Сидя, зажмурить глаза на 3-5 мин, а затем открыть и посмотреть вокруг себя;
- Б) стоя, пристально смотреть себе в глаза через отражение в зеркале на расстоянии от него 5-10 см до появления слез;
- В) сидя, держа голову неподвижно, перевести взгляд сначала вверх, зафиксировав его на 2-3 с, затем прямо - на 3-5 с, аналогично вниз – прямо, вправо – прямо, влево – прямо, по диагонали в одну и другую сторону, 3-4 раза;
- Г) стоя на голове и руках у стены, разговаривать 10 мин с кем-либо и указать (подсказать) на целесообразность изученного комплекса упражнений.

3.19. Одним из признаков правильного использования солнечных ванн является:

- А) Легкое болевое ощущение при прикосновении к загоревшим участкам кожи;

- Б) бодрое самочувствие;
- В) избыточное потоотделение;
- Г) поверхностный сон и отсутствие аппетита.

3.20. Что можно предпринять, если вы промочили ноги во время занятий бегом в дождливую погоду?

- А) Надеть на мокрые носки целлофановые пакеты, чтобы ногам было тепло;
- Б) снять мокрые носки, вытереть ноги досуха и надеть сухие носки;
- В) укутать ноги в теплое одеяло, не снимая обуви и носков, затем постараться заснуть на 2-3 ч;
- Г) снять мокрые носки, обработать перекисью водорода и постричь ногти.

3.21. Что нужно делать для предупреждения переутомления во время занятий физическими упражнениями?

- А) Закусывать чипсами или пить минеральную воду;
- Б) жевать жевательную резинку на протяжении всех занятий;
- В) правильно дозировать нагрузки и чередовать упражнения, связанные с напряжением и расслаблением;
- Г) через каждые 5 мин измерять ЧСС (частоту сердечных сокращений)-пульс.

3.22. Назовите одно из основных правил гигиены рук.

- А) Мыть руки до и после еды;
- Б) смазывать руки питательным кремом с содержанием глицерина, прежде чем садиться за стол;
- В) использовать для мытья рук только детское мыло;
- Г) после тренировочных занятий достаточно вытереть руки банным полотенцем, чтобы сесть за стол для приема пищи.

3.23. Где зажигается факел олимпийского огня современных Олимпийских игр?

- А) На олимпийском стадионе города-организатора Игр;
- Б) на олимпийском стадионе в Афинах;
- В) на вершине горы Олимп;
- Г) в Олимпии под эгидой МОК.

3.24. Что необходимо сделать, если из носа течет кровь?

- А) наклонить голову вперед-вниз, пусть кровь стекает, сморкаться пока не остановится кровотечение;
- Б) зажать нос рукой и бежать в поликлинику на прием к врачу;
- В) сесть прямо, наложить холодный компресс на переносицу, поместить в ноздри на 5 мин ватный тампон, смоченный перекисью водорода;
- Г) наклонить голову назад (вверх лицом), дышать через рот и глотать кровь пока не остановится кровотечение.

3.25. Какой из признаков показывает, что организм справляется с физическими нагрузками и их можно постепенно увеличивать?

- А) Появляется усталость;
- Б) сон становится беспокойным;
- В) жизнерадостное настроение;
- Г) настроение ухудшается.

3.26. Какие органы дыхания вы знаете?

- А) Пищевод;

- Б) носовая полость;
 В) желчный пузырь;
 Г) почки.

3.27. Установите последовательность решения задач при обучении технике физических упражнений ...

1.Закрепление. 2.Ознакомление. 3.Разучивание. 4.Совершенствование.

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

3.28. Какая примерная продолжительность утренней гимнастики должна быть учащихся 5-9 классов?

- А) 5-30 мин;
 Б) 4-6 мин;
 В) 40-45 мин;
 Г) 11-15 мин.

3.29. Что такое пентатлон?

- А) троеборье;
 Б) пятиборье;
 В) метание диска;
 Г) кулачный бой.

3.30. Основным специфическим средством физического воспитания является?

- А) Физическое качество;
 Б) двигательные умения;
 В) физическое упражнение;
 Г) физическая нагрузка.

Таблица с правильными ответами на тестовые задания

Вариант 1.		Вариант 2.		Вариант 3.	
1.1	В	2.1	А	3.1	Г
1.2	Б	2.2	Б	3.2	В
1.3	В	2.3	Б	3.3	Б
1.4	А	2.4	А	3.4	Г
1.5	А	2.5	В	3.5	В
1.6	Б	2.6	А	3.6	Б
1.7	Б	2.7	Г	3.7	А
1.8	В	2.8	В	3.8	Б
1.9	А	2.9	Г	3.9	В
1.10	А	2.10	Г	3.10	В
1.11	А	2.11	Б	3.11	В
1.12	В	2.12	В	3.12	Б
1.13	В	2.13	А	3.13	Г
1.14	Б	2.14	Б	3.14	В
1.15	А	2.15	Г	3.15	Б

1.16	Б	2.16	А	3.16	Г
1.17	В	2.17	Б	3.17	А
1.18	Б	2.18	В	3.18	В
1.19	Б	2.19	В	3.19	Б
1.20	В	2.20	Г	3.20	Б
1.21	А	2.21	Б	3.21	В
1.22	А	2.22	Г	3.22	А
1.23	В	2.23	А	3.23	Г
1.24	Б	2.24	В	3.24	В
1.25	Б	2.25	Б	3.25	В
1.26	А	2.26	Б	3.26	Б
1.27	Б	2.27	А	3.27	А
1.28	В	2.28	В	3.28	Г
1.29	Б	2.29	Г	3.29	Б
1.30	В	2.30	А	3.30	В

Критерии оценки

За правильный ответ - 1 балл

Оценка: отлично - 30-25 баллов

хорошо – 24-20 баллов

удовлетворительно – 19-15 баллов

Тема 1.3 Развитие и совершенствование основных жизненно важных физических и профессиональных качеств

Практическое занятие № 16. Легкоатлетические прыжковые упражнения (с дополнительным отягощением). Упражнения с внешним сопротивлением

Практическое занятие № 17. Бег на месте. Челночный бег. Прыжки. Соревнования

Практическое занятие № 18. Бег. Чередование ходьбы, бега и прыжков. Игры.

Практическое занятие № 19. Упражнения на развитие гибкости.

Практическое занятие № 20. Упражнения на координацию. Баскетбол. Игры

Практическое занятие № 21. Волейбол. Настольный теннис: техническая подготовка. Игры

Практическое занятие № 22. Бег. Баскетбол. Игры

Практическое занятие № 23. Упражнения для развития умений и навыков по профилирующим видам необходимой двигательной активности.

Практическое занятие № 24. Упражнения на предупреждение развития профессиональных заболеваний.

Практическое занятие № 25. Упражнения на укрепление здоровья в условиях трудовой деятельности.

Практическое занятие № 26. Упражнения для развития профессиональных качеств (с использованием тренажёров)

Практическое занятие № 27. Упражнению на координацию

Практическое занятие № 28. Прикладные гимнастические упражнения. Лазание.

Практическое занятие № 29. Подъем, прыжки, передвижение

Практическое занятие № 30. Прыжки в высоту

Практическое занятие № 31. Зачет (2)

Челночный бег 10×10 м (мин.сек), Прыжок в длину с места (см), Прыжки со скакалкой за 1 мин (кол. раз), Подтягивания в висе (юн)/ приседания на одной ноге (дев) (кол. раз), Поднимание (сед) и опускание туловища из пол. лёжа на спине (кол. раз), Силой переворот в упор на перекладине (кол. раз), Поднимание ног до касания перекладины (в висе) (кол. раз), Наклоны туловища вперед, Отжимания - сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз).

Наименование оценочного средства:

В соответствии с таблицей № 1 Контрольные нормативы по проверке овладения студентами жизненно важными умениями и навыками

Тема 1.4 Совершенствование профессионально значимых двигательных умений и навыков

Практическое занятие № 32. Формирование психофизических навыков

Практическое занятие № 33. Эстафетный бег.

Практическое занятие № 34. Самоконтроль при занятиях ходьбой, бегом

Практическое занятие № 35. Теннис. Парные соревнования

Практическое занятие № 36. Упражнения с применением отягощений

Практическое занятие № 37. Упражнения для развития профессиональных качеств (с использованием тренажёров)

Практическое занятие № 38. Упражнения для развития умений и навыков по профилирующим видам необходимой

Практическое занятие № 39. Подъем, прыжки, передвижение двигательной активности.

Практическое занятие № 40. Упражнению на координацию движений

Практическое занятие № 41. Зачет (3). Контроль умений и навыков

Наименование оценочного средства:

В соответствии с таблицей № 1 Контрольные нормативы по проверке овладения студентами жизненно важными умениями и навыками

Тема 1.5 Специальные двигательные умения и навыки

Практическое занятие № 42. Прыжки в длину

Практическое занятие № 43. Упражнения на развитие силы, быстроты, гибкости.

Практическое занятие № 44. 1.Основные приемы защиты и самообороны. 2. Упражнения в страховке и самостраховке.

Практическое занятие № 45. Развитие умения обращаться с оружием

Практическое занятие № 46. Упражнения утренней гигиенической гимнастики профессиональной направленности.

Практическое занятие № 47. Аэробика.

Практическое занятие № 48. Развитие отдельных физических качеств и функциональных возможностей организма.

Практическое занятие № 49. Динамические, силовых, психогимнастических упражнения.

Практическое занятие № 50. Атлетическая гимнастика.

Практическое занятие № 51. Зачет (4) Контроль умений и навыков

Наименование оценочного средства:

В соответствии с таблицей № 3 Контрольные нормативы по проверке овладения студентами жизненно важными умениями и навыками

Раздел 2. Физкультурно-спортивная деятельность - средство укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей

Тема 2.1 Влияние физической культуры и здорового образа жизни на обеспечение здоровья и работоспособности

Практическое занятие № 52. Регулирование нагрузки. Использование метода круговой тренировки

Практическое занятие № 53. Занятия и соревнования по базовым видам спорта.

Практическое занятие № 54. Занятия и соревнования по неолимпийским видам спорта

Практическое занятие № 55. Дартс: отработка отдельных элементов. Игра

Практическое занятие № 56 Занятия тренировочной направленности.

Практическое занятие № 57. Приемы нападения и защиты без оружия. Бег на короткие дистанции.

Практическое занятие № 58. Ускоренное передвижение и легкая атлетика. Метание мяча. Аэробика

Практическое занятие № 59. Стрелковая подготовка. Отработка простейших приемов самообороны

Практическое занятие № 60. Упражнения производственной гимнастики

Практическое занятие № 61. Зачет (5)

Контроль умений и навыков. Контроль овладения жизненно важными умениями и навыками: бег на 100 м; для девушек бег на 500 м, отжимание в упоре лежа на полу; для юношей бег на 1000 м, подтягивание на перекладине; наклоны туловища вперед; прыжок в длину с места, прыжки через скакалку за 1 мин.

Наименование оценочного средства:

В соответствии с таблицей № 3 Контрольные нормативы по проверке овладения студентами жизненно важными умениями и навыками

Тема 2.2 Использование спортивных технологий для совершенствования профессионально значимых двигательных умений и навыков

Практическое занятие № 62. Специально направленные физические упражнения. Попутная тренировка.

Практическое занятие № 63. Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний и травматизма.

Практическое занятие № 64. Упражнения на выносливость, координацию кистей и пальцев рук

Практическое занятие № 65. Гимнастические упражнения на развитие физических качеств

Практическое занятие № 66 Дифференцированный зачет (6) по разделам Контроль умений и навыков. Контроль овладения жизненно важными умениями и навыками: бег на 100 м; для девушек бег на 500 м, отжимание в упоре лежа на полу; для юношей бег на 1000 м, подтягивание на перекладине; наклоны туловища вперед; прыжок в длину с места, прыжки через скакалку за 1 мин.

Наименование оценочного средства:

В соответствии с таблицей № 3 Контрольные нормативы по проверке овладения студентами жизненно важными умениями и навыками

2.2 Вопросы и задания для проведения промежуточной аттестации

Вопросы к дифференцированному зачету:

1. Определение понятия «спорт», его взаимосвязь с физической культурой.
2. Изменения в опорно-двигательном аппарате под влиянием систематических занятий физическими упражнениями.
3. Физические качества человека: сила (определение, основные характеристики силы, методика воспитания).
4. Понятие здорового образа жизни, его составляющие
5. Изменения в сердечно-сосудистой системе под влиянием занятий физическими упражнениями
6. Физические качества человека: выносливость (характеристика, методика воспитания выносливости)
7. Изменения в дыхательной системе под влиянием систематических физических упражнений.
8. Формирование двигательного навыка.
9. Физические качества человека: быстрота (характеристика, особенности проявления в физических упражнениях, методика воспитания быстроты).
10. Определение понятия «двигательная активность».

11. Образовательная среда и здоровье студентов.
12. Гибкость человека (основные характеристики, условия развития гибкости в условиях тренировки).
13. Средства физической культуры
14. Физическая культура как часть общечеловеческой культуры.
15. Мышечная система человека. Опорно-двигательный аппарат
16. Классификация физических упражнений: динамические и статические, циклические и ациклические.
17. Внешняя среда и её воздействие на организм человека.
18. Факторы, определяющие здоровье человека
19. Работоспособность и влияние на неё различных факторов.
20. Воспитание быстроты.
21. Общая физическая подготовка, её цели и задачи.
22. Оптимальная двигательная активность и её воздействие на здоровье и работоспособность человека
23. Характеристика видов спорта, преимущественно развивающих выносливость человека.
24. Виды спорта, преимущественно развивающие ловкость человека
25. Средства физической культуры, обеспечивающие работоспособность человека.
26. Олимпийские игры (цели, задачи, основные отличия от других видов соревнований).
27. Воспитание выносливости (средства и методы, основные характеристики видов спорта, система подсчёта результатов).
28. Методические принципы физического воспитания (перечислить и привести примеры).
29. Воспитание силы в условиях тренировочной деятельности
30. Основные задачи лечебной физической культуры
31. Изменения в состоянии мышечной системы под влиянием физической нагрузки.
32. Воспитание выносливости (методика и основные характеристики)
33. Общие основы обучения движениям
34. Воспитание гибкости (методика, особенности тренировки)
35. Факторы, определяющие здоровье человека
36. Использование словесных и сенсорных методов при обучении движениям
37. Физические качества человека: ловкость (основные характеристики, особенности проявления в различных видах спорта)
38. Изменение функциональных возможностей организма человека средствами физической культуры.
39. Методический принцип доступности
40. Изменение показателя частоты сердечных сокращений (ЧСС) человека при физической нагрузке.
41. Воспитание ловкости (координация движений, определение темпа и ритма движения).
42. Методический принцип систематичности в тренировочной деятельности.

43. Воспитание гибкости
44. Воспитание гибкости Основные противопоказания применения массажа и самомассажа.
45. Методический принцип постепенности в тренировочной деятельности.
47. Основы здорового образа жизни (режим дня, вредные привычки и т.д.)
48. Изменение работоспособности в течение учебного дня у студентов
50. Гигиена студента при занятиях физической культурой в вузе (место занятий, одежда, обувь, профилактика травматизма).
51. Игровой метод (особенности проведения, задачи и организация)
52. Примеры повышение уровня адаптации и устойчивости организма человека к некоторым неблагоприятным условиям внешней среды.
53. Методы Диагностики состояния здоровья человека.
54. Влияние занятий физическими упражнениями на сердечно сосудистую систему человека.
55. Средства физической культуры (назвать, дать характеристику).
56. Особенности профессиональной деятельности экономиста (физические, психофизические, физиологические условия труда).
57. Физические качества человека (дать определение и характеристики)
58. Мотивация профессиональной деятельности
59. Основные факторы негативного влияния на работников умственного труда с точки зрения
60. Содержание профессионально-прикладной физической культуры, необходимой студенту финансово-экономического университета
- 61 Понятие о профессиональной усталости
62. Воспитание физических качеств.
63. Форма и условия труда экономиста.
64. Основные средства физического воспитания.
65. Циклические и ациклические упражнения
66. Основные задачи профессионально-прикладной физической подготовки студентов.
67. Принцип сознательности и активности при обучении двигательным действиям
68. Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста
69. Методические принципы проведения производственной гимнастики.
70. Профилактика профессиональных заболеваний
71. Методы повышения продуктивности умственной деятельности средствами физической культуры.
72. Задачи профилактики профессиональных заболеваний (на примере профессии экономиста).
73. Производственная физическая культура, её цели и задачи
74. Методика проведения утренней гигиенической гимнастики..
75. Физкультурно-спортивные занятия для активного отдыха и повышения функциональных возможностей человека.
76. Мотивация здорового образа жизни.

- 77. Стресс как разрушающий фактор
- 78. Факторы поведения человека - причина многих заболеваний
- 79. Отрицательные факторы в жизни студентов и пути их преодоления.
- 80. Негативное влияние алкоголя на здоровье женщин и детей.

Условия выполнения задания:

- 1. Место (время) выполнения задания в учебном кабинете
- 2. Максимальное время выполнения задания: 40 мин./час., ответ - 10 мин.

2.3 Пакет экзаменатора в форме дифференцированного зачета

Критерии оценки результата (в соответствии с разделом 1 «Паспорт фонда оценочных средств»)	Отметка о выполнении
<p>Оценка «отлично» выставляется студенту, глубоко и прочно усвоившему программный материал, исчерпывающе, грамотно и логически стройно его излагающему, в свете которого тесно увязывается теория с практикой. При этом студент не затрудняется с ответом при видоизменении задания, свободно справляется с задачами, вопросами и другими видами контроля знаний, проявляет знакомство с нормативными актами, правильно обосновывает принятые решения, владеет разносторонними навыками и приемами решения практических задач.</p> <p>Оценка «хорошо» выставляется студенту, твердо знающему программный материал, грамотно и по существу излагающего его, который не допускает существенных неточностей в ответе на вопрос, правильно применяет теоретические положения при решении практических вопросов и задач, владеет необходимыми приемами их решения.</p> <p>Оценка «удовлетворительно» выставляется студенту, который имеет знания только основного материала, но не усвоил его детали, допускает неточности, недостаточно правильные формулировки, нарушения последовательности в изложении программного материала и испытывает трудности в выполнении практических заданий.</p> <p>Оценка «неудовлетворительно» выставляется студенту, который не усвоил значительной части программного материала, допускает существенные ошибки, неуверенно, с большим затруднением решает практические задачи.</p>	

Таблица 1

Примерные контрольные нормативы по проверке овладения обучающимися жизненно важными умениями и навыками

№ п/п	Наименование упражнений (2 курс)	Девушки					Юноши				
		Оценка в баллах									
		5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
1	Бег 30 м (сек)	5.0	5.2	5.4	5.6	5.8	4.5	4.7	4.9	5.1	5.3
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)	15.7	16.0	17.0	17.9	18.9	13.2	13.8	14.0	14.3	14.6
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 (дев.)/3000 м (юн.) (сек)	10.15	10.50	11.15	11.50	12.15	12.00	12.35	13.10	13.50	14.00
7	Челночный бег 10×10 м (мин.сек)	29.0	30.0	31.0	32.0	33.0	25.0	27.0	28.5	30.0	31.5
8	Прыжок в длину с места (см)	190	180	170	160	150	250	240	230	220	210
9	Прыжки со скакалкой за 1 мин (кол. раз)	140	120	110	100	90	140	130	120	110	100
10	Подтягивания в висе (юн)/ приседания на одной ноге (дев) (кол. раз)	12	10	8	6	4	15	12	9	7	5
11	Поднимание (сед) и опускание туловища из пол. лёжа на спин (кол. раз)	60	50	40	30	20					
12	Силой переворот в упор на перекладине (кол. раз)						8	5	3	2	1
13	Поднимание ног до касания перекладины (в висе) (кол. раз)						10	7	5	3	2
14	Наклоны туловища вперед	25	20	15	12	8					
15	Отжимания - сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз)	12	10	8	6	4	40	35	30	25	20

Таблица 2

Контрольные нормативы по проверке овладения студентами жизненно важными умениями и навыками

Упражнения (3 курс)	Мальчики			Девочки		
	5	4	3	5	4	3
Челночный бег 4×9 м, сек	9,2	9,6	10,1	9,8	10,2	11,0
Бег 30 м, с	4,4	4,7	5,1	5,0	5,3	5,7
Бег 100 м, с	13,8	14,2	15,0	16,2	17,0	18,0
Бег 2 км, мин				10,00	11,10	12,20

Бег 3 км метров, мин	12,20	13,00	14,00			
Прыжки в длину с места, см	230	220	200	185	170	155
Подтягивание на перекладине	14	11	8			
Подъем переворотом в упор на высокой перекладине	4	3	2			
Отжимания в упоре лежа	32	27	22	20	15	10
Наклон вперед из положения сидя, см	15	13	8	24	20	13
Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, раз	12	10	7			
Наклон вперед из положения сидя	14	12	7	22	18	13
Подъем туловища за 1 мин из положения лежа (прес), раз	55	49	45	42	36	30
Прыжки на скакалке, за 30 секунд	70	65	55	80	75	65
Прыжки на скакалке, за 60 секунд	130	125	120	133	110	70

Информационное обеспечение обучения
Учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы
Основная литература

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/471143>. 3-е изд., испр. Учебник для СПО

Физическая культура

2. Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/469681>. Учебник и практикум для СПО

Дополнительная литература

1. Туревский, И. М. Физическая подготовка: сдача нормативов комплекса ГТО : учебное пособие для среднего профессионального образования / И. М. Туревский, В. Н. Бородаенко, Л. В. Тарасенко. — 2-е изд. —

- Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 148 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-11519-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/476074>. 2-е изд. Учебное пособие для СПО
2. Теория и история физической культуры и спорта в 3 т. Том 2. Олимпийские зимние игры : учебное пособие для среднего профессионального образования / Г. Н. Германов, А. Н. Корольков, И. А. Сабирова, О. И. Кузьмина. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10352-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/475601> . Учебное пособие для СПО
 3. Теория и методика избранного вида спорта : учебное пособие для среднего профессионального образования / Т. А. Завьялова [и др.] ; под редакцией С. Е. Шивринской. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 189 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-08356-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/473322>. 2-е изд., испр. и доп. Учебное пособие для СПО

Интернет ресурсы:

1. Сайт Министерства спорта РФ // <http://minsport.gov.ru>
2. Федеральный портал «Российское образование»: Web: <http://www.edu.ru>.
3. Национальная информационная сеть «Спортивная Россия» Web: <http://www.infosport.ru/xml/t/default.xml>
4. Сайт Российского студенческого спортивного союза // <http://www.studsport.ru>
5. Сайт Российской федерации баскетбола <http://www.russiabasket.ru>
6. Сайт Всероссийской федерации волейбола // <http://www.volley.ru>
7. Официальный сайт Министерства по физической культуре, спорту и туризму Ставропольского края // <https://minsport.ru/>