**МИНИСТЕРСТВО СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА**
**РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
**«Казанский государственный аграрный университет»**
**(ФГБОУ ВО Казанский ГАУ)**

---

Факультет среднего профессионального образования

Кафедра физического воспитания

УТВЕРЖДАЮ
Проректор по учебной работе, доцент
_____ А.В. Дмитриев
«21» мая 2026 г.

# ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (ПРАКТИКЕ)

## «ОУП.12 Физическая культура»
## (Оценочные средства и методические материалы)

приложение к рабочей программе дисциплины

по специальности среднего профессионального образования

38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет

Форма обучения
**очная**

Казань – 2026

Составитель:

| | | |
|---|---|---|
| Преподаватель | _____ | Охотин Данис Владиславович |
| Должность, ученая степень, ученое звание | Подпись | Ф.И.О. |

Оценочные средства обсуждены и одобрены на заседании кафедры физического воспитания «24» апреля 2026 года (протокол № 8)

Заведующий кафедрой:

| | | |
|---|---|---|
| к. с.-х.н. | _____ | Мануров Ильгиз Минзагитович |
| Должность, ученая степень, ученое звание | Подпись | Ф.И.О. |

Рассмотрены и одобрены на заседании методической комиссии Института механизации и технического сервиса «30» апреля 2026 года (протокол № 9)

Председатель методической комиссии:

| | | |
|---|---|---|
| Доцент, к.т.н. | _____ | Зиннатуллина Алсу Наилевна |
| Должность, ученая степень, ученое звание | Подпись | Ф.И.О. |

Согласовано:

| | | |
|---|---|---|
| Врио декана | _____ | Лукманов Руслан Рушанович |
| | Подпись | Ф.И.О. |

Протокол Педагогического совета ФСПО № 3 от «05» мая 2026 года

## 1. ПЕРЕЧЕНЬ КОМПЕТЕНЦИЙ С УКАЗАНИЕМ ЭТАПОВ ИХ ФОРМИРОВАНИЯ В ПРОЦЕССЕ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

В результате освоения ОПОП СПО по направлению обучения 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет обучающийся должен овладеть следующими результатами обучения по дисциплине «Физическая культура»:

| Код и содержание компетенции (в соответствии с ФГОС) | Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине |
|---|---|
| **ОК 01.** Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности, применительно к различным контекстам. | **Знания:** актуальный профессиональный и социальный контекст, в котором приходится работать и жить;<br>структура плана для решения задач, алгоритмы выполнения работ в профессиональной и смежных областях;<br>основные источники информации и ресурсы для решения задач и/или проблем в профессиональном и/или социальном контексте;<br>методы работы в профессиональной и смежных сферах;<br>порядок оценки результатов решения задач профессиональной деятельности<br>**Умения:** распознавать задачу и/или проблему в профессиональном и/или социальном контексте, анализировать и выделять её составные части;<br>определять этапы решения задачи, составлять план действия, реализовывать составленный план, определять необходимые ресурсы;<br>выявлять и эффективно искать информацию, необходимую для решения задачи и/или проблемы;<br>владеть актуальными методами работы в профессиональной и смежных сферах;<br>оценивать результат и последствия своих действий (самостоятельно или с помощью наставника) |
| **ОК 04.**Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде | **Знания:** психологические основы деятельности коллектива;<br>психологические особенности личности<br>**Умения:** организовывать работу коллектива и команды;<br>взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности |
| **ОК 08** Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности | **Знания:** роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;<br>основы здорового образа жизни;<br>условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности;<br>средства профилактики перенапряжения<br>**Умения:** использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и |

| | |
|---|---|
| | профессиональных целей;<br>применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;<br>пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности |

## 2. ОПИСАНИЕ ПОКАЗАТЕЛЕЙ И КРИТЕРИЕВ ОЦЕНИВАНИЯ КОМПЕТЕНЦИЙ НА РАЗЛИЧНЫХ ЭТАПАХ ИХ ФОРМИРОВАНИЯ, ОПИСАНИЕ ШКАЛ ОЦЕНИВАНИЯ

Таблица 2.1 – Показатели и критерии определения уровня сформированности компетенций (интегрированная оценка уровня сформированности компетенций)

| Код и содержание компетенции | Планируемые результаты обучения | Оценка уровня сформированности | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | неудовлетворительно | удовлетворительно | хорошо | отлично |
| **ОК 1** Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности, применительно к различным контекстам. | ***Знания:*** актуальный профессиональный и социальный контекст, в котором приходится работать и жить; структура плана для решения задач, алгоритмы выполнения работ в профессиональной и смежных областях; основные источники информации и ресурсы для решения задач и/или проблем в профессиональном и/или социальном контексте; методы работы в профессиональной и смежных сферах; порядок оценки результатов решения задач профессиональной деятельности | Уровень знаний ниже минимальных требований, имели место грубые ошибки | Минимально допустимый уровень знаний, допущено много негрубых ошибок | Уровень знаний в объеме, соответствующем программе подготовки, допущено несколько негрубых ошибок | Уровень знаний в объеме, соответствующем программе подготовки, без ошибок |
| | ***Умения:*** распознавать задачу и/или проблему в профессиональном и/или социальном контексте, анализировать и выделять её составные части; | При решении стандартных задач не продемонстрированы основные умения, имели место грубые ошибки | Продемонстрированы основные умения, решены типовые задачи с негрубыми ошибками, выполнены все задания, но не в полном объеме | Продемонстрированы все основные умения, решены все основные задачи с негрубыми ошибками, выполнены все задания в полном объеме, но некоторые с | Продемонстрированы все основные умения, решены все основные задачи с отдельными несущественными недочетами, выполнены все задания в полном |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | определять этапы решения задачи, составлять план действия, реализовывать составленный план, определять необходимые ресурсы;<br>выявлять и эффективно искать информацию, необходимую для решения задачи и/или проблемы;<br>владеть актуальными методами работы в профессиональной и смежных сферах;<br>оценивать результат и последствия своих действий (самостоятельно или с помощью наставника) | | | недочетами | объеме |
| **ОК 04.Э**ффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде | ***Знания:*** современные технологии укрепления и сохранения здоровья, основные способы самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, физические упражнения разной функциональной направленности. | Отсутствуют представления о средствах физического воспитания и самовоспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья | Неполные представления о средствах физического воспитания и самовоспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья | Сформированные, но содержащие отдельные пробелы в представлении о средствах физического воспитания и самовоспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья | Сформированные систематические представления о средствах физического воспитания и самовоспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья |
| | ***Умения:*** использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, в том числе в подготовке к | Не умеет использовать средства физкультурно-спортивной деятельности для укрепления здоровья | В целом успешное, но не систематическое использование средств физкультурно-спортивной деятельности для укрепления здоровья | В целом успешное, но содержащее отдельные пробелы в использовании средств физкультурно-спортивной деятельности для | Сформированное умение использовать средства физкультурно-спортивной деятельности для укрепления здоровья |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | выполнению нормативов ГТО | | | укрепления здоровья | |
| **ОК 08** Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности | **Знания:** роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;<br>основы здорового образа жизни;<br>условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности;<br>средства профилактики перенапряжения | Фрагментарные представления о роле физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; не знает основы здорового образа жизни; не имеет представление о условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности. | Имеет представление о роле физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; знает основы здорового образа жизни; имеет представление о условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности. | Знает основные роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; знает основы здорового образа жизни; знает о условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности. | Демонстрирует знания об ролях физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; демонстрирует знания о основах здорового образа жизни; знает о условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности. |
| | **Умения:** использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;<br>применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;<br>пользоваться средствами профилактики | Фрагментарные представления о использовании физкультурно-оздоровительной деятельности для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; не умеет применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; не умеет пользоваться средствами профилактики | Имеет представление о использований физкультурно-оздоровительной деятельности для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; умеет применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной | Умеет анализировать и использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; делает попытки применения рациональных приемы двигательных функций в профессиональной | Умеет подробно анализировать использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; умеет применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения, |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | перенапряжения, характерными для данной специальности | перенапряжения, характерными для данной специальности | деятельности; умеет пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности | деятельности; умеет пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности | характерными для данной специальности |

Описание шкалы оценивания:

1. Оценка «неудовлетворительно» ставится студенту, не овладевшему ни одним из элементов компетенции, т.е. обнаружившему существенные пробелы в знании основного программного материала по дисциплине, допустившему принципиальные ошибки при применении теоретических знаний, которые не позволяют ему продолжить обучение или приступить к практической деятельности без дополнительной подготовки по данной дисциплине.

2. Оценка «удовлетворительно» ставится студенту, овладевшему элементами компетенции «знать», т.е. проявившему знания основного программного материала по дисциплине в объеме, необходимом для последующего обучения и предстоящей практической деятельности, знакомому с основной рекомендованной литературой, допустившему неточности в ответе на экзамене, но в основном обладающему необходимыми знаниями для их устранения при корректировке со стороны экзаменатора.

3. Оценка «хорошо» ставится студенту, овладевшему элементами компетенции «знать» и «уметь», проявившему полное знание программного материала по дисциплине, освоившему основную рекомендованную литературу, обнаружившему стабильный характер знаний и умений и способному к их самостоятельному применению и обновлению в ходе последующего обучения и практической деятельности.

4. Оценка «отлично» ставится студенту, овладевшему элементами компетенции «знать», «уметь» и «владеть», проявившему всесторонние и глубокие знания программного материала по дисциплине, освоившему основную и дополнительную литературу, обнаружившему творческие способности в понимании, изложении и практическом использовании усвоенных знаний.

5. Оценка «зачтено» соответствует критериям оценок от «отлично» до «удовлетворительно».

6. Оценка «не зачтено» соответствует критерию оценки «неудовлетворительно»

## 3. ТИПОВЫЕ КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ ИЛИ ИНЫЕ МАТЕРИАЛЫ, НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ ОЦЕНКИ ЗНАНИЙ, УМЕНИЙ, НАВЫКОВ И (ИЛИ) ОПЫТА ДЕЯТЕЛЬНОСТИ, ХАРАКТЕРИЗУЮЩИХ ЭТАПЫ ФОРМИРОВАНИЯ КОМПЕТЕНЦИЙ В ПРОЦЕССЕ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

| Код и содержание компетенции (в соответствии с ФГОС) | № заданий (вопросов, билетов, тестов и пр.) для оценки результатов обучения по соответствующей компетенции |
|---|---|
| **ОК 01.** Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности, применительно к различным контекстам. | Задания для промежуточной аттестации: № 1-30 |
| **ОК 04.Э**ффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде | Задания для промежуточной аттестации: № 31-60 |
| **ОК 08** Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности | Задания для промежуточной аттестации: № 61-90 |

### 3.1 Типовые контрольные задания

**ОК 01.** Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности, применительно к различным контекстам.

| Задание | Ответ |
|---|---|

| | |
|---|---|
| 1.Компонентами здорового образа жизни являются:<br>1) Прием энергетических коктейлей<br>2) Походы в ночной клуб<br>3) Правильное питание и режим дня<br>4) Физические нагрузки и отказ от вредных привычек | Укажите номер правильного ответа<br>**3- Правильное питание и режим дня**<br>**4- Физические нагрузки и отказ от вредных привычек** |
| 2.Как двигательная активность влияет на организм?<br>1) Повышает жизненные силы и функциональные возможности<br>2) Позволяет больше расходовать калории для поддержания оптимального веса<br>3) Понижает выносливость и работоспособность<br>4) Уменьшает количество лет | Укажите номер правильного ответа<br>**1- Повышает жизненные силы и функциональные возможности**<br>**2- Позволяет больше расходовать калории для поддержания оптимального веса** |
| 3.Сколько по времени следует выдерживать между плотным приемом пищи и началом беговых упражнений?<br>1) 4 часа<br>2) 2 часа<br>3) 1 час<br>4) 10 минут | Укажите номер правильного ответа<br>**2- часа** |
| 4.Что является древнейшей формой организации физической культуры<br>1) бег<br>2) единоборство<br>3) соревнования на колесницах<br>4) игры | Укажите номер правильного ответа<br>**4- игры** |
| 5.Что является одним из основных физических качеств?<br>1) внимание<br>2) работоспособность<br>3) сила<br>4) здоровье | Укажите номер правильного ответа<br>**3- сила** |
| 6.Основное средство физического воспитания?<br>1) учебные занятия<br>2) физические упражнения<br>3) средства обучения<br>4) средства закаливания | Укажите номер правильного ответа<br>**2- физические упражнения** |
| 7.Какое физическое качество получает свое развитие при длительном беге в медленном темпе?<br>1) сила<br>2) выносливость<br>3) быстрота | Укажите номер правильного ответа<br>**2- выносливость** |
| 8. Кто является создателем игры волейбол:<br>1) Морган<br>2) Акост<br>3) Эйнгорн | Укажите номер правильного ответа<br>**1- Морган** |
| 9. Что означает слово «волейбол»: | Укажите номер |

| | |
|---|---|
| 1) скользящий мяч<br>2) удар с лету<br>3) прыгающий мяч | правильного ответа<br>**2- удар с лету** |
| 10. Размеры игрового поля в волейбол:<br>1) 15х30<br>2) 12х24<br>3) 9х18 | Укажите номер правильного ответа<br>**3- 9х18** |
| 11. Какое физическое качество развивает гимнастика:<br>1) выносливость<br>2) гибкость<br>3) скорость | Укажите номер правильного ответа<br>**2- гибкость** |
| 12. Кто осуществляет страховку на уроках гимнастики:<br>1) учащиеся<br>2) родители<br>3) учитель | Укажите номер правильного ответа<br>**3- учитель** |
| 13. Какой из разделов входит в изучение темы «Гимнастика» в начальной школе:<br>1) опорный прыжок<br>2) упражнение с лентами<br>3) сальто | Укажите номер правильного ответа<br>**1- опорный прыжок** |
| 14. Какой лыжный ход самый скоростной:<br>1) одновременный одношажный<br>2) попеременный двухшажный<br>3) одновременный двухшажный | Укажите номер правильного ответа<br>**1- одновременный одношажный** |
| 15. Высота лыжных палок при классическом ходе:<br>1) рост ученика<br>2) ниже на 3-4 см уровня плеч ученика<br>3) до уровня плеч ученика | Укажите номер правильного ответа<br>**2- ниже на 3-4 см уровня плеч ученика** |
| 16. 29. Гиподинамия — это:<br>1)пониженная двигательная активность человека;<br>2)повышенная двигательная активность человека;<br>3) нехватка витаминов в организме;<br>4) чрезмерное питание. | Укажите номер правильного ответа<br>**1-пониженная двигательная активность человека** |
| 17. Основным показателем, характеризующим стадии развития организма, является:<br>1) биологический возраст;<br>2) календарный возраст;<br>3) скелетный и зубной возраст. | Укажите номер правильного ответа<br>**1-биологический возраст** |
| 18. Вид деятельности, являющийся предметом соперничества и исторически оформившийся как способ выявления и сравнения человеческих возможностей, принято называть:<br>1)гимнастикой;<br>2) соревнованием;<br>3) видом спорта. | Укажите номер правильного ответа<br>**2- соревнованием** |

| | |
|---|---|
| 19. Два очка в баскетболе засчитывается при броске в корзину:<br>1) из зоны нападения;<br>2) с любой точки площадки;<br>3) из зоны защиты;<br>4) с любого места внутри трех очковой линии. | Укажите номер правильного ответа<br><br>**4- с любого места внутри трех очковой линии.** |
| 20. Бег на дальние дистанции относится к:<br>1) легкой атлетике;<br>2) спортивным играм;<br>3) спринту;<br>4) бобслею. | Укажите номер правильного ответа<br>**1- легкой атлетике** |
| 21. Нагрузка физических упражнений характеризуется:<br>1) величиной их воздействия на организм;<br>2) напряжением определенных мышечных групп;<br>3) временем и количеством повторений двигательных действий;<br>4) подготовленностью занимающихся, их возрастом и состоянием здоровья. | Укажите номер правильного ответа<br>**1- величиной их воздействия на организм** |
| 22. Главным отличием физических упражнений от других двигательных действий является то, что они:<br>1)строго регламентированы;<br>2) представляют собой игровую деятельность;<br>3) не ориентированы на производство материальных ценностей;<br>4) создают развивающий эффект. | Укажите номер правильного ответа<br>**3- не ориентированы на производство материальных ценностей** |
| 23. Какими показателями характеризуется физическое развитие:<br>1) антропометрическими показателями;<br>2) ростовесовыми показателями, физической подготовленностью;<br>3) телосложением, развитием физических качеств, состоянием здоровья. | Укажите номер правильного ответа<br>**1-антропометрическими показателями** |
| 24. В каком году был изобретён баскетбол_____ | Напишите термин (понятие)<br>**1891** |
| 25. Кто является создателем игры волейбол_____ | Напишите термин (понятие)<br>**Морган** |
| 26. Кто изобрёл баскетбол_____ | Напишите термин (понятие)<br>**Нейсмит** |
| 27. Высота сетки у женщин в волейболе составляет_____ | Напишите термин (понятие)<br>**2.24** |
| 28. Технику передвижений в баскетболе составляет_____ | Напишите термин (понятие)<br>**ходьба, бег** |
| 29. Двигательная деятельность, снимающая утомление и способствующая восстановлению работоспособности это_____ | Напишите термин (понятие)<br>**Активный отдых** |
| 30. К объективным критериям самоконтроля | Напишите термин (понятие) |

| | |
|---|---|
| можно отнести: | **частоту дыхания, ЖЕЛ, антропометрию** |

**ОК 04.Э**ффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде

| Задание | Ответ |
|---|---|
| 31. На основе чего происходит развитие двигательных способностей в процессе физического воспитания?<br>1) двигательных умений<br>2) двигательных навыков<br>3) двигательных задатков<br>4) всего | Укажите номер правильного ответа<br>**4- всего** |
| 32. Где осуществляется физическое воспитание студентов?<br>1) на занятиях по дисциплине «Физическая культура»<br>2) самостоятельно<br>3) на всех занятиях | Укажите номер правильного ответа<br>**3- на всех занятиях** |
| 33. Определите, где зажигается всегда факел олимпийского огня современных игр?<br>1) в Афинах;<br>2) в Олимпии;<br>3) в Москве. | Укажите номер правильного ответа<br>**2- в Олимпии** |
| 34.Какая должна быть высота сетки в волейболе для мужчин:<br>1) 2 м 33 см<br>2) 2 м 43 см<br>3 ) 2 м 13 см | Укажите номер правильного ответа<br>**2- 2 м 43 см** |
| 35. Что такое онтогенез?<br>1) постоянство внутренней среды организма<br>2) индивидуальное развитие особи с момента зарождения клетки до смерти<br>3) расширение полостей сердца | Укажите номер правильного ответа<br>**2- индивидуальное развитие особи с момента зарождения клетки до смерти** |
| 36. Сколько игроков – баскетболистов двух команд, могут одновременно находиться на баскетбольной площадке во время соревнований:<br>1) 14 человек<br>2) 10 человек<br>3) 12 человек | Укажите номер правильного ответа<br>**2- 10 человек** |
| 37. Относятся ли длина и масса тела к морфологическим показателям<br>1) да<br>2) нет<br>3) длина относится<br>4) масса относится | Укажите номер правильного ответа<br>**2- нет** |
| 38. Что относится к антропометрическим показателям?<br>1) чсс<br>2) чд<br>3) окружность грудной клетки | Укажите номер правильного ответа<br>**3- окружность грудной клетки** |

| | |
|---|---|
| 4) АД | |
| 39. Главная сила, действующая на лыжника при спуске:<br>1) сила сопротивления воздуха<br>2) сила тяжести<br>3) движущая сила | Укажите номер правильного ответа<br>**2- сила тяжести** |
| 40. Главный элемент тактики лыжника:<br>1) лидировани<br>2) распределение сил<br>3) обгон | Укажите номер правильного ответа<br>**2- распределение сил** |
| 41. Город Олимпия расположен в:<br>1) Южной Греции<br>2) Северной Греции<br>3) Центральной Греции | Укажите номер правильного ответа<br>**1- Южной Греции** |
| 42. Каких наград удостаивались победители Олимпийских игр:<br>1) дом и участок земли<br>2) золотая медаль<br>3) возведение статуи в родном городе | Укажите номер правильного ответа<br>**3- возведение статуи в родном городе** |
| 43. В каком году были проведены первые Олимпийские игры в Древней Греции:<br>1) В 393 до н.э.<br>2) В 776 до н.э<br>3) В 393 н.э | Укажите номер правильного ответа<br>**2- В 776 до н.э** |
| 44. В каком году Олимпийские игры проходили в Москве:<br>1) 1980<br>2) 1984<br>3) 1988 | Укажите номер правильного ответа<br>**1- 1980** |
| 45. В каком году был изобретён баскетбол:<br>1) 1891<br>2) 1900<br>3) 1918 | Укажите номер правильного ответа<br>**1- 1891** |
| 46. При физической работе в душном помещении или одежде, которая плохо пропускает воздух, может возникнуть:<br>1)ожог;<br>2) тепловой удар;<br>3) перегревание;<br>4) солнечный удар. | Укажите номер правильного ответа<br>**2-тепловой удар** |
| 47. К показателям физической подготовленности относятся:<br>1) сила, быстрота, выносливость;<br>2) рост, вес, окружность грудной клетки;<br>3) артериальное давление, пульс;<br>4) частота сердечных сокращений, частота дыхания. | Укажите номер правильного ответа<br>**1- сила, быстрота, выносливость** |
| 48. Какое из понятий является наиболее емким (включающим все остальные):<br>1) спорт;<br>2) система физического воспитания;<br>3)физическая культура. | Укажите номер правильного ответа<br>**3- физическая культура** |

| | |
|---|---|
| 49. Под физической культурой понимается:<br>1) педагогический процесс по физическому совершенствованию человека;<br>2) регулярные занятия физическими упражнениями, закаливание организма;<br>3) достижения общества, отражающие физическое и духовное развитие человека. | Укажите номер правильного ответа<br>3- достижения общества, отражающие физическое и духовное развитие человека. |
| 50. Совокупность упражнений, приемов и методов, направленных на обучение двигательными и другим умениям и навыкам, а также их дальнейшее совершенствование обозначается как:<br>1) тренировка;<br>2) методика;<br>3) система знаний;<br>4) педагогическое воздействие. | Укажите номер правильного ответа<br>**2- методика** |
| 51. В спорте выделяют:<br>1) Инвалидный, массовый, детский, юношеский, высших достижений<br>2)Олимпийский, дворовый, любительский.<br>3)Любительский, профессиональный, массовый. | Укажите номер правильного ответа<br>**1- инвалидный, массовый, детский, юношеский, высших достижений** |
| 52. Отличительным признаком физической культуры является:<br>1) Правильно организованный и воспроизводимый алгоритм движений.<br>2) Использование природных сил для восстановления организма.<br>3) Стабильно высокие результаты, получаемые на тренировках. | Укажите номер правильного ответа<br>**1- Правильно организованный и воспроизводимый алгоритм движений.** |
| 53. В основу физиологической классификации физических упражнений положены:<br>1) Некоторые признаки физиологии, характерные для любой деятельности мышц, входящей в определенную группу.<br>2) Зависимость полученного результата от силы, частоты и алгоритма выполнения упражнений.<br>3) Разделения занимающихся на группы, в зависимости от физиологических кондиций и ограничений. | Укажите номер правильного ответа<br>**1- Некоторые признаки физиологии, характерные для любой деятельности мышц, входящей в определенную группу** |
| 54. Как называется временное снижение работоспособности_____ | Напишите термин (понятие)<br>**Утомление** |
| 55. Сколько раз можно коснуться мяча на площадке в волейболе?_____ | Напишите термин (понятие)<br>**3** |
| 56. Какой вид спорта называют «королевой спорта»?_____ | Напишите термин (понятие)<br>**Легкая атлетика** |
| 57. Количество игроков в волейболе в одной команде:_____ | Напишите термин (понятие)<br>**6** |
| 58. Игра в волейболе начинается с _____ | Напишите термин (понятие)<br>**Подачи** |

| | |
|---|---|
| 59. Повышение устойчивости организма к воздействию неблагоприятных условий окружающей среды_____ | Напишите термин (понятие)<br>**Закаливание** |
| 60. Способность выполнять большой объем работы это _____ | Напишите термин (понятие)<br>**Физическая работоспособность** |

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

| Задание | Ответ |
|---|---|
| 61. Какая страна является родиной Олимпийских игр?<br>1) Древний Рим;<br>2) Греция;<br>3) Китай. | Укажите номер правильного ответа<br>**2- Греция** |
| 62. 2. Как называется вид спорта, сочетающий лыжные гонки со стрельбой:<br>1) Армреслинг<br>2) Биатлон<br>3) Бобслей | Укажите номер правильного ответа<br>**2- Биатлон** |
| 63. Способ плавания:<br>1) Бодибилдинг<br>2) Гольф<br>3) Баттерфляй | Укажите номер правильного ответа<br>**3- Баттерфляй** |
| 64. Какую награду получал победитель соревнований в Древней Греции:<br>1) Золотая медаль<br>2) Лавровый венок<br>3) Кубок<br>4) Знак почетного легионера | Укажите номер правильного ответа<br>**1- Золотая медаль** |
| 65. Искривление позвоночника в правую или левую сторону, это:<br>1) Заболевание костей скелета<br>2) Сколиоз<br>3) Заболевание мышц<br>4) Нарушение опорно-двигательного аппарата | Укажите номер правильного ответа<br>**2- Сколиоз** |
| 66. При получении травмы во время соревнований лучше всего применить:<br>1) Эластичный бинт<br>2) Марлевый (плоский) бинт<br>3) Индивидуальный перевязочный пакет<br>4) Марлевую повязку | Укажите номер правильного ответа<br>**3- Индивидуальный перевязочный пакет** |
| 67. Невыполнение режима дня приводит к:<br>1) Нарушению функций мышечной и костной истемы<br>2) Нарушению функций центральной нервной системы<br>3) Нарушению функций пищеварительной системы<br>4) Нарушению функций сердечно-сосудистой системы | Укажите номер правильного ответа<br>**2- Нарушению функций центральной нервной системы** |

| | |
|---|---|
| 68. Продолжительность сна в подростковом возрасте должна составлять не менее:<br>1) 7 часов в сутки<br>2) 8 часов в сутки<br>3) 9 часов в сутки<br>4) 10 часов в сутки | Укажите номер правильного ответа<br>**2- 8 часов в сутки** |
| 69. Размеры поля для игры в спортивную лапту:<br>1) 20х30 м.<br>2) 25х50 м.<br>3) 15х55 м.<br>4) 30х60 м. | Укажите номер правильного ответа<br>**2- 25х50 м** |
| 70. До какого счета решающая партия в волейболе:<br>1) 12<br>2) 15<br>3) 17 | Укажите номер правильного ответа<br>**2- 15** |
| 71. Размеры волейбольной площадки:<br>1) 8х16<br>2) 9х18<br>3) 10х20<br>4) 12х24 | Укажите номер правильного ответа<br>**2 - 9х18** |
| 72. Сколько очков приносит команде игрок, сделавший перебежку в спортивной лапте:<br>1) 1<br>2) 2<br>3) 3<br>4) 4<br>очка | Укажите номер правильного ответа<br>**3- 3** |
| 73.Какой континент символизирует кольцо красного цвета в олимпийской эмблеме<br>1) Азия<br>2) Австралия<br>3) Африка<br>4) Америка<br>5) Европа | Укажите номер правильного ответа<br>**4- Америка** |
| 74.Укажите, каким Олимпийским играм была впервые предложена Олимпийская эмблема из пяти переплетенных колец:<br>1) 1908г - Лондон<br>2) 1912г - Стокгольм<br>3)1920г-Антверпен | Укажите номер правильного ответа<br>**3-1920г-Антверпен** |
| 75.Что означает баскетбольный термин «пробежка» при выполнении броска в кольцо:<br>1)выполнение с мячом в руках одного шага<br>2) выполнение с мячом в руках двух шагов<br>3)выполнение с мячом в руках трех шагов | Укажите номер правильного ответа<br>**3- выполнение с мячом в руках трех шагов** |
| 76.Лучшие условия для развития ловкости создаются во время:<br>1) подвижных и спортивных игр | Укажите номер правильного ответа<br>**1- подвижных и спортивных игр** |

| | |
|---|---|
| 2) прыжков высоту<br>3) бега с максимальной скоростью | |
| 77.Какое физическое качество развивается при длительном беге в медленном темпе<br>1) сила<br>2) выносливость<br>3) ловкость<br>4) быстрота | Укажите номер правильного ответа<br>**2- выносливость** |
| 78.При развитии выносливости, какая ЧСС вызывает поддерживающий режим:<br>1)110-130 уд/ мин.<br>2)140 уд/мин<br>3)140-160 уд/мин<br>4)свыше 160 уд/мин | Укажите номер правильного ответа<br>**2 - 140 уд/мин** |
| 79. В спорте выделяют:<br>1) Инвалидный, массовый, детский, юношеский, высших достижений.<br>2) Олимпийский, дворовый, любительский.<br>3)Любительский, профессиональный, массовый. | Укажите номер правильного ответа<br>**1 - Инвалидный, массовый, детский** |
| 80. Отличительным признаком физической культуры является:<br>1)Правильно организованный и воспроизводимый алгоритм движений.<br>2) Использование природных сил для восстановления организма.<br>3) Стабильно высокие результаты, получаемые на тренировках. | Укажите номер правильного ответа<br>**1 - Правильно организованный и воспроизводимый алгоритм движений** |
| 81. Возможности человека, обеспечивающие ему выполнение двигательных действий, называются:<br>1) Скоростная способность.<br>2) Двигательный рефлекс.<br>3) Физическая возможность. | Укажите номер правильного ответа<br>**1- Скоростная способность.** |
| 82. Эффект физических упражнений определяется, прежде всего:<br>1) Их содержанием.<br>2) Их формой.<br>3) Скоростью их выполнения. | Укажите номер правильного ответа<br>**1 - Их содержанием** |
| 83. Экскурсией грудной клетки называется:<br>1) Разница размеров окружности грудной клетки между состояниями вдоха и выдоха.<br>2) Средний размер окружности грудной клетки между состояниями вдоха и выдоха.<br>3) Объем вдыхаемого воздуха. | Укажите номер правильного ответа<br>**1 - Разница размеров окружности грудной клетки между состояниями вдоха и выдоха** |
| 84. Следует ли после длительной болезни приступать к разучиванию сложных гимнастических упражнений ?_____ | Напишите термин (понятие)<br>**Нет, не следует** |
| 85. Какие виды спорта тренируют дыхание? _____ | Напишите термин (понятие)<br>**Спортивная ходьба, лыжный спорт** |
| 86. Что является Результатом физической | Напишите термин (понятие) |

| | |
|---|---|
| подготовки ?_____ | **Степень физической подготовленности** |
| 87. Можно ли выполнять прыжки на неровном и скользком грунте ?_____ | Напишите термин (понятие)<br>**Нет, нельзя** |
| 88.Можно ли выполнять сложные двигательные действия без разминки? _____ | Напишите термин (понятие)<br>**Да, можно** |
| 89. Какой промежуток времени должен соблюдаться между физкультурой и приемом пищи? _____ | Напишите термин (понятие)<br>**30-45 минут** |
| 90. Как можно охарактеризовать марафонский бег?_____ | Напишите термин (понятие)<br>**бег на длинные расстояния** |

**3.2 Типовые вопросы и задания**

1. Игровые виды.

Баскетбол:

▪Штрафные броски (девушки из 10/5, юноши из10/6).

▪Броски мяча с 5 точек (девушки из 10/4, юноши из10/5).

▪Ведение мяча с обводкой фишек с учетом времени и правильности выполнения (девушки 15,00с.; 16,00 с.; 17,00с.; юноши 13,00 с.; 14,00с.; 15,00с.).

▪Броски с 2-х точек в течение 1 мин (девушки 10, 9, 8 очков, юноши 12, 11, 10 очков).

▪Ведение мяча, два шага, бросок в течение 1 мин. (девушки 6, 5, 4 попадания, юноши 7, 6, 5 попаданий).

Волейбол:

▪ Передачи мяча сверху и снизу (девушки 12, 10, 8 раз, юноши 15, 12, 10 раз).

▪ Прием и передача мяча в парах (девушки 15, 12, 10 раз, юноши 20, 16, 13 раз).

▪ Подачи мяча (девушки 5, 4, 3 раза, юноши 6, 5, 4 раза).

▪ Попадание мячом в баскетбольное кольцо (девушки 4, 3, 2 раза, юноши 5, 4, 3 раза).

Футбол:

▪ Жонглирование мяча (девушки 8, 6, 5 раз юноши 12, 9, 7 раз).

▪ Удары по воротам (девушки 5, 4, 3 раза, юноши 6, 5, 4 раза).

▪ Обводка фишек с ударом по воротам на время (девушки 6 с.; 7 с.; 8 с.; юноши 5 с.; 6 с.; 7с.).

▪ Удар мяча по воротам после передачи (из двух попыток нужно попасть один раз).

2. Легкая атлетика .

Легкая атлетика:

На первом курсе:

▪ Бег на 100 метров (девушки 15,5с.; 16,2с.; 17,0с., юноши 13,5с.; 14,2с.; 15.0с.).

▪ Кросс: Девушки 1000 метров (4,10мин.; 4,40мин.; 5,20мин.).

Юноши 2000 метров (7,00мин.; 7,30мин; 8.00мин.).

На втором и третьем курсе:

▪Бег на 100 метров (девушки 15,5с.; 16,2с.; 17,0с., юноши 13,5с.; 14,2с.; 15.0с.).

▪Кросс: Девушки 2000 метров (8,30 мин.; 9,15 мин.; 10,00мин.).

Юноши 3000 метров (13,00 мин.; 14,00 мин.; 15,00мин.).

3. Группа ОФП

▪ Беговые упражнения (бег с высоким поднимание бедра, бег с захлестыванием голени, бег толчками, техника низкого старта).

▪ Упражнение на гибкость.

▪ Упражнение на координацию.

▪ Прыжок с места толчком двумя ногами (девушки: 160 см.; 180 см.; 200 см., юноши: 210 см.; 220 см.; 240 см.).

4.Лыжная подготовка:
На первом курсе:
▪Прохождение лыжной трассы без учета времени (юноши 5км., девушки 3 км.).
На втором и третьем курсе:
▪Прохождение лыжной трассы без учета времени (юноши 5км., девушки 3 км.).

## 4. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ, ОПРЕДЕЛЯЮЩИЕ ПРОЦЕДУРЫ ОЦЕНИВАНИЯ ЗНАНИЙ, УМЕНИЙ, НАВЫКОВ И (ИЛИ) ОПЫТА ДЕЯТЕЛЬНОСТИ, ХАРАКТЕРИЗУЮЩИХ ЭТАПЫ ФОРМИРОВАНИЯ КОМПЕТЕНЦИЙ

Рейтинговая оценка деятельности обучающегося является интегральным показателем качества практических знаний и навыков студентов по курсу дисциплины «Физическая культура» и складывается из следующих компонентов:
1) Выполнение контрольных нормативов для стартового контроля.
2) Посещение и работа на практических занятиях.
3) Промежуточное тестирование ОФП, СФП, предусмотренное рабочей программой дисциплины.
4) Индивидуальный (дополнительный) рейтинг.
5) Выполнение итоговых контрольных нормативов по ОФП, СФП, ППФП и ГТО.
Суммарный (итоговый) рейтинг, необходимый для получения зачета составляет 51-100 баллов. Он вычисляется по окончании семестра и определяется как сумма баллов, набранных обучающимся по всем практическим занятиям и контрольным. Положение о рейтинговой системе оценки обучающиеся получают в начале 1 семестра (на первом занятии). Все контрольные мероприятия должны выполняться в сроки, предусмотренные планом-графиком, при этом преподаватель оценивает работу каждого обучающегося соответствующим количеством баллов, зависящим от объема, качества выполненной работы и максимальной оценкой данного этапа. Обучающийся, пропустивший контрольные мероприятия, получает за него 0 баллов и имеет право на его повторное выполнение в течение семестра по графику, определенному кафедрой. Условием допуска к контрольным упражнениям является регулярность посещения учебных занятий, обеспечивающая физиологически и методически оправданное повышение функциональной и двигательной подготовленности. Обучающиеся, не отработавшие пропущенные занятия, к сдаче зачета не допускаются. Обучающиеся, полностью освобожденные от практических занятий по состоянию здоровья, оцениваются в конце семестра по результатам устного опроса и тематических рефератов по видам спорта, с выставлением рейтингового балла.