

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

«Национальный исследовательский ядерный университет «МИФИ»

Трехгорный технологический институт–

филиал федерального государственного автономного образовательного учреждения высшего образования
«Национальный исследовательский ядерный университет «МИФИ»

(ТТИ НИЯУ МИФИ)

УТВЕРЖДАЮ:

Зам. директора



_____/Т.В. Труфанова /

«29» января 2025 г.

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Специальность: **09.02.01 Информационные системы и программирование**

Квалификация: **администратор баз данных/специалист по тестированию в**

области информационных технологий/программист/технический

писатель/специалист по информационным системам/специалист по

информационным ресурсам/разработчик веб и мультимедийных приложений

Форма обучения: **очная**

Трехгорный

2025 год

Содержание

1 Паспорт фонда оценочных средств	3
2 Результаты освоения учебной дисциплины	5
3 Оценка освоения теоретического курса учебной дисциплины	11

1 Паспорт фонда оценочных средств

Фонд оценочных средств (ФОС) предназначен для контроля и оценки знаний, полученных обучающимися за время освоения учебной дисциплины «Русский язык».

ФОС включает контрольные материалы для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации в форме экзамена.

ФОС разработан на основании следующих документов:

– Федерального государственного образовательного стандарта по специальности 09.02.07 «Информационные системы и программирование», утвержденного приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09 декабря 2016 г. № 1547;

– программы подготовки специалистов среднего звена по специальности СПО 09.02.07 «Информационные системы и программирование».

1.2. Результаты освоения профессионального модуля, подлежащие проверке

Результатом освоения программы учебной дисциплины является овладение обучающимися общими (ОК) компетенциями:

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

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

С целью овладения соответствующими общими компетенциями обучающийся в ходе освоения учебной дисциплины должен **иметь знания (З) и умения (У).**

Результаты обучения: умения, знания	Осваиваемые компетенции
Уметь:	
У1. Осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой использовать систему практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование профилирующих психофизических способностей и личностных качеств; владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активно применять их в игровой и соревновательной деятельности, выполнять нормативы Всероссийского комплекса «ГТО»;	ОК.02 ОК.08
У2. формировать личностно ценностно-смысловые ориентиры и установки, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;	ОК.02 ОК.08
У3. формировать навыки сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты; выполнять индивидуально-подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики; выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации; проводить самоконтроль во время занятий физическими упражнениями;	ОК.02 ОК.08
У4. преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения; выполнять приемы самозащиты и самообороны, страховки и самостраховки;	ОК.02 ОК.08
У5. выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по лёгкой атлетике, гимнастике, плаванию и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма.	ОК.02 ОК.08
Знать:	
З1. влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и увеличение продолжительности жизни; о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека, патриотизме, уважении к своему народу, чувстве ответственности перед Родиной;	ОК.02 ОК.08
З2. формы занятий физической культурой, их целевое назначение и особенности проведения; способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;	ОК.02 ОК.08
З3. правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.	ОК.02 ОК.08

2 Результаты освоения учебной дисциплины

Текущий контроль по учебной дисциплине производится с использованием тестовых заданий и практических работ.

Критерии оценки тестовых заданий.

Процент выполнения задания:

- 90 % и более – отлично;
- От 75 до 89 % – хорошо;
- от 60 до 74 % – удовлетворительно;
- менее 60 % – неудовлетворительно.

Критерии оценки выполнения практических заданий.

Оценка 5 – «отлично» выставляется, если студент выполнил 100 % задания, демонстрирует знания теоретического и практического материала по теме практической работы, определяет взаимосвязи между показателями задания, дает правильный алгоритм выполнения поставленной задачи, самостоятельно делает необходимые выводы и обобщения по полученным результатам, дает четкие ответы на вопросы.

Оценка 4 – «хорошо» ставится, если студент выполнил не менее 75 % задания, демонстрирует знания теоретического и практического материала по теме практической работы, допуская незначительные неточности в алгоритме при выполнении задания, дает не совсем полный ответ на вопросы.

Оценка 3 – «удовлетворительно» ставится, если студент выполнил не менее 50 % задания, затрудняется с правильной оценкой предложенного задания, дает неполный ответ, требующий наводящих вопросов преподавателя, выбор алгоритма выполнения задания возможен при наводящих вопросах преподавателя.

Оценка 2 – «неудовлетворительно» ставится, если студент выполнил менее 50 % задания, дает неверную оценку ситуации, неправильно выбирает алгоритм действий, не дает правильный ответ на контрольные вопросы.

Промежуточной аттестацией по учебной дисциплине является экзамен.

К экзамену допускаются обучающиеся, успешно освоившие весь теоретический курс учебной дисциплины и выполнившие практические работы.

Итогом промежуточной аттестации по учебной дисциплине выступает оценка по пятибалльной шкале оценивания соответственно: «5» (отлично), «4» (хорошо), «3» (удовлетворительно), «2» (неудовлетворительно).

Экзамен проводится в устной форме.

Критерии оценки устного ответа студента.

При оценке устных ответов студентов учитываются следующие критерии:

1. Знание основных процессов изучаемой предметной области, глубина и полнота раскрытия вопроса.

2. Владение терминологическим аппаратом и использование его при ответе.

3. Умение объяснить сущность явлений, событий, процессов, делать выводы и обобщения, давать аргументированные ответы.

4. Владение монологической речью, логичность и последовательность ответа, умение отвечать на поставленные вопросы, выражать свое мнение по обсуждаемой проблеме.

Оценкой "ОТЛИЧНО" оценивается ответ, который показывает прочные знания основных процессов изучаемой предметной области, отличается глубиной и полнотой раскрытия темы; владение терминологическим аппаратом; умение объяснять сущность явлений, процессов, событий, делать выводы и обобщения, давать аргументированные ответы, приводить примеры; свободное владение монологической речью, логичность и последовательность ответа.

Оценкой "ХОРОШО" оценивается ответ, обнаруживающий прочные знания основных процессов изучаемой предметной области, отличается глубиной и полнотой раскрытия темы; владение терминологическим аппаратом; умение объяснять сущность явлений, процессов, событий, делать выводы и обобщения, давать аргументированные ответы, приводить примеры; свободное владение монологической речью, логичность и последовательность ответа. Однако допускается одна - две неточности в ответе.

Оценкой "УДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНО" оценивается ответ, свидетельствующий в основном о знании процессов изучаемой предметной области, отличающийся недостаточной глубиной и полнотой раскрытия темы; знанием основных вопросов теории; слабо сформированными навыками анализа явлений, процессов, недостаточным умением давать аргументированные ответы и приводить примеры; недостаточно свободным владением монологической речью, логичностью и последовательностью ответа. Допускается несколько ошибок в содержании ответа.

Оценкой "НЕУДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНО" оценивается ответ, обнаруживающий незнание процессов изучаемой предметной области, отличающийся неглубоким раскрытием темы; незнанием основных вопросов теории, несформированными навыками анализа явлений, процессов; неумением давать аргументированные ответы, слабым владением монологической речью, отсутствием логичности и последовательности. Допускаются серьезные ошибки в содержании ответа.

Воспитательная работа

Гуманитарный модуль		
Направление/ цели	Создание условий, обеспечивающих	Использование воспитательного потенциала учебного предмета
Духовно-нравственное воспитание	- духовно-нравственное развитие на основе традиционной национальной системы ценностей (духовных, этических, эстетических, интеллектуальных, культурных и др. (B1))	Использование воспитательного потенциала предмета для: - духовно-нравственного развития общечеловеческих духовных и нравственных ценностей, формирования культуры этического мышления, способности морального суждения посредством моделирования ситуаций нравственного выбора и др. интерактивных методов обучения (дискуссий, диспутов, ролевых ситуаций) на учебных занятиях - приобщения к традиционным российским духовно-нравственным ценностям через содержание предметов.
	- формирование этического мышления и	1. Использование воспитательного

	<p>профессиональной ответственности специалиста (В2)</p>	<p>потенциала предмета.</p> <p>2. Разработка новых инновационных курсов гуманитарной и межпредметной направленности.</p>
	<p>- формирование личностно-центрированного подхода в профессиональной коммуникации, когнитивно-поведенческих и практико-ориентированных навыков, основанных на общероссийских традиционных ценностях (В3)</p>	
<p>Гражданское и патриотическое воспитание</p>	<p>- формирование патриотического самосознания, стремления к реализации интересов Родины (В4)</p>	<p>1. Использование воспитательного потенциала предмета для:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирования сопричастности к судьбе Родины, индивидуально-личностного отношения к истории Отечества посредством изучения истории собственной семьи, региона в контексте истории России; - формирования чувства гордости героическим прошлым народа, посредством изучения героических страниц истории Отечества, наполнения содержания предмета патриотическим содержанием; - формирование неприятия искажения истории посредством выполнения учебно-исследовательских заданий, ориентированных на изучение и проверку исторических фактов, критический анализ публикаций по истории России.
	<p>- формирование гражданской идентичности, гражданской и правовой культуры, активной гражданской позиции, навыков, необходимых</p>	<p>Использование воспитательного потенциала предмета для формирования равнодушного отношения к вопросам развития гражданского общества посредством включения в социально-значимую, в том числе волонтерскую (добровольческую) деятельность, а также</p>

	<p>для успешной самореализации в обществе (B5)</p>	<p>посредством исследовательских и творческих заданий соответствующего профиля (в рамках учебных заданий, самостоятельной работы и др.).</p>
	<p>- формирование неприятия деструктивных идеологий (B6);</p> <p>- профилактика экстремизма и девиантного поведения (B7)</p>	<p>1. Использование воспитательного потенциала предмета для формирования понимания многообразия культур и цивилизаций, их взаимодействия, многовариантности, формирования уважения к уникальности народов, культур, личности посредством тематического акцентирования в содержании предметов и учебных заданий;</p> <p>2. Использование воспитательного потенциала предмета для формирования понимания влияния различных аспектов культуры и религии на общественную жизнь и формирование личности; роли нравственности, морали, толерантности в развитии общества посредством тематического акцентирования в содержании предметов и учебных заданий;</p> <p>3. Использование воспитательного потенциала предмета для формирования неприятия экстремизма и девиантного поведения посредством тематического акцентирования в содержании предметов и специализированных учебных заданий.</p>
<p>Физическое воспитание</p>	<p>- формирование культуры здорового образа жизни, развитие способности к сохранению и укреплению здоровья (B8)</p>	<p>Использование воспитательного потенциала предмета для:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирования у обучающихся ценностей здорового образа жизни, посредством популяризация физической культуры и позитивных жизненных установок, побуждения студентов к активному образу жизни и занятию спортом; - формирования навыков здорового образа жизни, потребности в регулярных занятиях физической культурой и спортом посредством проведения ежедневных физических тренировок, организации

		систематических занятий обучающихся физической культурой, спортом и туризмом, в том числе в рамках спортивно-ориентированных секций.
Экологическое воспитание	– формирование бережного отношения к природе и окружающей среде (B9)	Использование воспитательного потенциала предмета для: - развитие экологической культуры через учебные задания исследовательского характера, подготовку рефератов, докладов, презентаций, эссе, научно-образовательных проектов экологической направленности; - содействие развитию экологического мышления через изучение последствий влияния человека на окружающую среду.
Культурное и эстетическое воспитание	- воспитание эстетических интересов и потребностей (B10)	Использование воспитательного потенциала предмета для повышения интереса обучающихся к изучению культурного наследия человечества, обогащения общей и речевой культуры через содержание предметов, выполнение учебных заданий, в том числе изучение классической литературы, подготовку творческих и исследовательских проектов, эссе, рефератов, дискуссий по вопросам культуры и др.
Интеллектуальное воспитание	- формирование культуры умственного труда (B11)	Использование воспитательного потенциала предмета для формирования культуры умственного труда посредством вовлечения студентов в учебные исследовательские задания, курсовые работы.
	- понимание социокультурного и межпредметного контекста развития различных научных областей (B12)	1. Использование воспитательного потенциала предмета. 2. Разработка новых инновационных курсов гуманитарной и межпредметной направленности.

	- способность анализировать потенциальные цивилизационные и культурные риски и угрозы в развитии различных научных областей (В13)	<p>1. Использование воспитательного потенциала предмета.</p> <p>2. Разработка новых инновационных курсов гуманитарной и межпредметной направленности.</p>
--	---	---

3 Оценка освоения теоретического курса учебной дисциплины

Структура фонда оценочных средств учебной дисциплины «Физическая культура»

Элемент учебной дисциплины	Форма и методы контроля		Проверяемые У, З
	Формы контроля	Методы контроля	
Тема 1. Комплексы упражнений	фронтальный	защита практических занятий; тестирование самостоятельное проведение студентом фрагмента занятия	У1-У5, 31-35
Тема 2. ОФП	фронтальный	реферат собеседование	У1-У5, 31-35
Тема 3. Лёгкая атлетика	фронтальный	защита практических занятий; тестирование самостоятельное проведение студентом фрагмента занятия	У1-У5, 31-35
Тема 4. Спортивные игры	фронтальный	защита практических занятий; тестирование самостоятельное проведение студентом фрагмента занятия	У1-У5, 31-35
Тема 5. Атлетическая гимнастика	фронтальный	защита практических занятий; тестирование самостоятельное проведение студентом фрагмента занятия	У1-У5, 31-35
Тема 6. Лыжная подготовка	фронтальный	защита практических занятий; тестирование самостоятельное	У1-У5, 31-35

		проведение студентом фрагмента занятия	
Тема 7. Гимнастика	фронтальный	защита практических занятий; тестирование самостоятельное проведение студентом фрагмента занятия	У1-У5, 31-35

Тестирование.

Оценка уровня физической подготовленности девушек

Тест	Оценка		
	5	4	3
Бег на дистанцию 100 м, с	16.0	17.0	18.7
Бег на дистанцию 2000 м, мин, с	11.0	13.0	Без учета времени
Бег на лыжах на дистанцию 3000 м, мин, с	19.00	21.00	Без учета времени
Приседание на одной ноге с опорой на стену, раз на каждой ноге	8	6	4
Прыжок в длину с места толчком двух ног, см	190	175	160
Бросок набивного мяча массой 1 кг из-за головы, м	10,5	6,5	5,0
Силовой тест- подтягивание на низкой перекладине, раз	20	10	5
Координационный тест – челночный бег 3x10 м, с	8,4	9,3	9,7
Гимнастические комплексы упражнений, баллов по 10-бальной системе: - утренней гимнастики; - производственной гимнастики; - релаксационной гимнастики	До 9	До 8	До 7,5

Оценка уровня физической подготовленности юношей

Тест	Оценка		
	5	4	3
Бег на дистанцию 100 м, с	13.8	14.0	14.6
Бег на дистанцию 3000 м, мин, с	12.30	14.00	Без учета времени
Бег на лыжах на дистанцию 5000 м, мин, с	25.50	27.20	Без учета времени
Приседание на одной ноге с опорой на стену, раз на каждой ноге	10	8	5
Прыжок в длину с места толчком двух ног, см	230	210	190
Бросок набивного мяча массой 2 кг из-за головы, м	9,5	7,5	6,5
Силовой тест- подтягивание на низкой перекладине, раз	13	11	8

Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, раз	12	9	7
Координационный тест – челночный бег 3x10м, с	7,3	8,0	8,3
Поднимание ног в висе до касания перекладины, раз	7	5	3
Гимнастические комплексы упражнений, баллов по 10-балльной системе: - утренней гимнастики; - производственной гимнастики; - релаксационной гимнастики	До 9	До 8	До 7,5

Теоретические вопросы к промежуточной аттестации учебной дисциплины «Физическая культура»:

- 1) Кардиотренажёры – их назначение, какие замеры делают.
- 2) Построение тренировки в тренажёрном зале – для начинающих, для занимающихся более 6 месяцев.
- 3) Название (вес) спортивного оборудования и тренажёров
- 4) Лыжная подготовка
 - а) виды лыжных ходов;
 - б) классификация лыжных ходов;
 - в) правильный подбор лыжного инвентаря.
- 5) Правила игры в волейбол.
- 6) Правила игры в баскетбол.
- 7) Лёгкая атлетика
 - а) виды программы в лёгкой атлетике;
 - беговые, прыжковые, метательные.
- 8) Правовые основы физической культуры и спорта
- 9) Физическая культура и спорт в профилактике заболеваний и укрепления здоровья.
- 10) Основные формы и виды физических упражнений.
- 11) Способы регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями.
- 12) Формы и средства контроля индивидуальной физкультурной деятельности.
- 13) Понятие телосложения и характеристика его основных типов.
- 14) Способы регулирования массы тела человека.
- 15) Правила проведения самостоятельных занятий

Типовые практические задания к промежуточной аттестации учебной дисциплины «Физическая культура»:

1. Выполнение комплексов упражнений различной направленности;
2. Выполнение построений, перестроений различных видов ходьбы, беговых и прыжковых упражнений, комплексов;

Выполнение упражнений для тренировки основных групп мышц: рук и плечевого пояса, ног, живота (пресс) и спины.

Типовой тест.

1. Под физической культурой понимается:

- А) часть культуры общества и человека;
- Б) процесс развития физических способностей;
- В) вид воспитания, направленный на обучение движениям и развитие физических качеств;
- Г) развитие естественных сил природы и воспитание гигиенических качеств.

2. Какое содержание включает понятие "здоровый образ жизни"?

- А) Активная деятельность людей, направленная на сохранение и укрепление (улучшения) здоровья
- Б) Отказ от вредных привычек
- В) Активизация резервных возможностей человека
- Г) Типичные формы повседневной жизни

3. Факторы определяющие здоровый образ жизни:

- А) Рациональное питание
- Б) Физическая активность
- В) Психический комфорт
- Г) Все перечисленное верно

4. Ограничение физической нагрузки приводит:

- А) К повышению умственной работоспособности
- Б) К снижению умственной работоспособности
- В) К снижению травматизма
- Г) К повышению устойчивости к перегреванию и переохлаждению

5. Что такое гиподинамия?

- А) Отказ от занятия спортом
- Б) Занятия в группах здоровья
- В) Малоподвижная деятельность, более чем 50% времени

Г) Отказ от занятий физической культурой

6. Какие вы знаете разновидности выносливости?

- А) Общая, специальная
- Б) Скоростно-силовая
- В) Силовая, скоростная
- Г) Все перечисленное верно

7. Какие вы знаете разновидности выносливости?

- А) Общая, специальная
- Б) Скоростно-силовая
- В) Силовая, скоростная
- Г) Все перечисленное верно

8. Основные средства восстановления после занятий физическим спортом упражнениями :

- А) Смена деятельности
- Б) Водные процедуры, баня, массаж, самомассаж
- В) Режим дня, сон, рациональное питание
- Г) Все перечисленное верно

9. Какими правилами руководствуются при организации самостоятельных занятий физическими упражнениями?

- А) Постоянность
- Б) Деятельность по ведению дневника контроля и самоконтроля занятий
- В) Регулярность занятий
- Г) Профессиональная деятельность

10. Что такое спорт?

- А) Профессионально-прикладная физическая подготовка
- Б) Деятельность с максимальным напряжением физических и волевых возможностей в соревновательных условиях
- В) Организованный процесс физического воспитания
- Г) Профессиональная деятельность

11. Какова должна быть продолжительность разминки на занятиях физической культурой?

- А) 3-5 минут

- Б) В зависимости от предполагаемой нагрузки
- В) 20 минут
- Г) 30 минут

12. Физическая культура и спорт представляют собой:

- А) Рациональные бытовые движения
- Б) Накопление трудового опыта
- В) Всестороннее, гармоничное развитие личности
- Г) Личная и общественная гигиена

13. В настоящее время атлетами называют:

- А) Соревнующихся в силе и ловкости
- Б) Физически развитых, сильных людей
- В) Тех, кто быстро бегают
- Г) Победителей олимпиад

14. Наиболее выгодный старт при беге на короткие дистанции - это:

- А) Высокий старт
- Б) Старт с опорой на одну руку
- В) Низкий старт
- Г) По желанию

15. При беге на длинные дистанции применяют:

- А) Высокий старт
- Б) Низкий старт
- В) Старт с опорой на левую руку
- Г) По желанию

16. Как называется приобретение знаний путем самостоятельных занятий, без помощи преподавателя?

- А) Двигательные умения
- Б) Физическое воспитание
- В) Профилактика
- Г) Самообразование

17. Разнообразные формы движений, выполняемые в процессе занятий физической культурой, называются:

- А) Тонусом

- Б) физическими упражнениями
- В) Акробатикой
- Г) Гипокинезией

18. Совокупность предупредительных мероприятий, направленных на сохранение и укрепление нормального состояния организма - это:

- А) Профилактика
- Б) Аутотренинг
- В) Самовоспитание
- Г) Гибкость

19. Способностью человека выполнять движения в минимально короткий отрезок времени называют:

- А) Тренированность
- Б) Быстрота
- В) Гибкость
- Г) Спортивная форма

20. Воспитание самого себя - это:

- А) Гиподинамия
- Б) Тренировки
- В) Самонаблюдение
- Г) Самовоспитание

21. Способность выполнять движения с большой амплитудой - это:

- А) Быстрота
- Б) Тренированность
- В) Сила
- Г) Гибкость

22. Способность выполнять работу заданной интенсивности в течение длительного времени называют:

- А) Быстрота
- Б) Выносливость
- В) Тренированность
- Г) Самооценка

23. Как называется приспособление организма к воздействиям неблагоприятных

факторов среды?

- А) Закаливание
- Б) Тренировка
- В) Бег
- Г) Медитация

24. Гигиенические требования к одежде и обуви спортсмена диктуются:

- А) Национальностью
- Б) Характерными особенностями вида спорта
- В) Мнением спортсмена
- Г) Зависит от погоды

25. Какие условия надо соблюдать для предотвращения травм при занятиях физической культурой?

- А) Дисциплина
- Б) Строгое выполнение установленных норм и правил
- В) Проверка снаряжения и снарядов
- Г) Все перечисленное верно

26. Факторами закаливания называют...

- А) Воздух
- Б) Солнце
- В) Вода
- Г) Все перечисленное верно

27. Восстановление утраченных сил, функций, способностей после травм называется:

- А) Реабилитация
- Б) Вработывание
- В) Разминка
- Г) Профилактика

28. Состязания направленные на демонстрацию человеческих возможностей - это:

- А) Конкурс красоты
- Б) гимнастика
- В) спорт высших достижений
- Г) Парусная регата

29. Подготовка организма к предстоящей работе называется:

- А) Разминка
- Б) Профилактика
- В) Гибкость
- Г) Саморегуляция

30. Главной причиной нарушения осанки является:

- А) Малоподвижный образ жизни
- Б) Слабость мышц спины
- В) Привычка носить сумку на одном плече;
- Г) Долгое пребывание в положении сидя за партой.

Критерии оценки тестового задания:

Процент выполнения задания / Отметка

80-100% - отлично

50-79% - хорошо

30-49% - удовлетворительно

менее 29% - неудовлетворительно

За правильный ответ выставляется 1 балл.

За неправильный ответ выставляется 0 баллов. Время выполнения теста- 45 минут.

Ответы на тестовое задание:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
А	А	Г	Б	В	Г	Г	Г	А	Б
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Б	В	Б	В	А	Г	Б	А	Б	Г
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
Г	Б	А	Б	Г	Г	А	В	А	Б

3.2 Оценочные средства для текущего контроля

Типовые тесты и практические работы для текущего контроля

Тема 1. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья

1. Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие.
2. Система знаний о здоровье. Направленность поведения человека на обеспечение своего здоровья.
3. Ценностные ориентации студентов на здоровый образ жизни.
4. Здоровый образ жизни и его составляющие.
5. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни.
6. Основные требования к организации здорового образа жизни.
7. Критерии эффективности здорового образа жизни.
8. Функциональные возможности проявления здоровья человека в различных сферах жизнедеятельности.
9. Физическое самовоспитание и самосовершенствование как необходимое условие здорового образа жизни.

Тема 2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями

1. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий.
2. Формы и содержание самостоятельных занятий.
3. Составление программ для лиц имеющих отклонения в состоянии здоровья.
4. Нарушение опорно-двигательного аппарата и её коррекция средствами физической культуры.
5. Влияние патологических искривлений позвоночника на физическое состояние человека (нарушение процесса дыхания при физической нагрузке, быстрая утомляемость, нарушение мышечного баланса).
6. Роль физических упражнений для лечения и профилактики остеохондроза позвоночника и при нарушениях осанки.
7. Формирование мотивов и организация самостоятельных занятий физическими упражнениями.
8. Гигиенические требования к проведению самостоятельных занятий.
9. Контроль и управление процессом самостоятельных занятий.

Тема 3. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом

1. Медицинские показания и противопоказания к занятиям оздоровительной

физической культурой.

2. Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.
3. Врачебный контроль, его содержание.
4. Самоконтроль, его основные методы, показатели и дневник самоконтроля.
5. Определение физического развития.
6. Методы оценки физической работоспособности.
7. Методы оценки уровня здоровья занимающихся.
8. Простейшие методики самоконтроля в процессе занятий физическими упражнениями.

Тема 4. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста

1. Производственная физическая культура, ее цели и задачи.
2. Особенности выбора форм, методов и средств физической культуры и спорта в рабочее и свободное время специалистов.
3. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.
4. Влияние индивидуальных особенностей и условий труда на содержание физической культуры специалистов, работающих на производстве.
5. Роль будущих специалистов по внедрению физической культуры в производственном коллективе.

Тема 5. Виды спорта Легкая атлетика

1. История развития легкой атлетики.
2. Легкая атлетика в системе физической культуры.
3. Техника низкого и высокого старта.
4. Основные правила соревнований в беге на короткие и длинные дистанции.
5. Состав и обязанности бригады судей на старте и финише легкоатлетического кросса.
6. Подготовка дистанции для проведения легкоатлетического кросса, протоколы, необходимые для проведения и их оформления.

Тема 6. Лыжная подготовка

1. История развития лыжного спорта.
2. Одежда и обувь лыжника. Гигиена лыжника.
3. Подбор лыжного инвентаря, ботинок, лыжные мази, правила смазки лыж.
4. Классификация лыжных ходов.
5. Характеристика лыжных ходов (попеременные, одновременные).

6. Способы поворотов на лыжах (на месте и в движении).
7. Способы преодоления спусков, подъемов, торможения.
8. Состав судейской бригады в соревнованиях по лыжному спорту, ее функции.
9. Обязанности судей на старте и финише. Обязанности контролеров.
10. Протоколы, необходимые для проведения соревнований по лыжному спорту. Подсчет результатов.
11. Основные требования безопасности к занятиям по лыжной подготовке. Меры профилактики и первая помощь при обморожении и травмах.

Тема 7. Волейбол

1. История развития волейбола в России.
2. Размеры волейбольной площадки, ее разметка, высота сетки для женщин и мужчин.
3. Состав команд, количество замен, расстановка и переходы игроков, перерывы.
4. Техника приема и передачи мяча сверху, снизу (работа рук, ног).
5. Техника выполнения нижней прямой и боковой подач. Верхняя прямая подача.