

**Автономная некоммерческая профессиональная
образовательная организация
«Межрегиональный медицинский колледж»**

**Комплект контрольно – оценочных средств
по учебному предмету**

**УП.07 «Физическая культура/адаптивная физическая культура»
программы подготовки специалистов среднего звена (ППССЗ)**

по специальности СПО

33.02.01 Фармация

на базе основного общего образования

(задания для текущего контроля и промежуточной аттестации)

очная форма обучения

Одобрено:
на заседании ЦМК ОД цикла
протокол №17 от «15» мая 2023 г.
Председатель ЦМК ОД цикла
В.А.Форостова



УТВЕРЖДАЮ:
Заведующая УМО АНПОО «ММК»
Н.С. Сикорская
«15» мая 2023 года



Комплект КОС разработан на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальности 33.02.01. Фармация базовой подготовки и рабочей программы учебного предмета УП.07 Физическая культура/адаптивная физическая культура.

Разработчик:

АНПОО «ММК»

преподаватель
(занимаемая должность)

О.Н.Кумичева
(фамилия и инициалы)

Комплект контрольно-оценочных средств учебного предмета УП.07 Физическая культура/адаптивная физическая культура разработан на основе рабочей программы учебного предмета УП.07 Физическая культура/адаптивная физическая культура, основной профессиональной образовательной программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 33.02.01 Фармация, в соответствии с ФГОС СОО, утвержденным приказом №732 от 12.08.2022, и в соответствии с ФГОС СПО по специальности 33.02.01 Фармация, утвержденным приказом Минпросвещения России от 13 июля 2021 г. №449 Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 33.02.01 Фармация.

Организация-разработчик: Автономная некоммерческая профессиональная образовательная организация «Межрегиональный медицинский колледж»

СОДЕРЖАНИЕ

1. Паспорт комплекта КОС.....	5
2. Оценка освоения учебного предмета.....	8
3. Комплект КОС текущего контроля.....	9
4. Комплект КОС промежуточной аттестации.....	20

1. Паспорт комплекта контрольно-оценочных средств учебного предмета

Комплект контрольно-оценочных средств (далее КОС) предназначен для контроля и оценки образовательных достижений обучающихся, освоивших программу учебного предмета УП.07 Физическая культура/адаптивная физическая культура программы подготовки специалистов среднего звена (далее ППССЗ) по специальности 33.02.01 Фармация базовой подготовки.

Содержание программы учебного предмета «Физическая культура/адаптивная физическая культура» направлено на достижение следующих целей: развитие у обучающихся двигательных навыков, совершенствование всех видов физкультурной и спортивной деятельности, гармоничное физическое развитие, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни будущего квалифицированного специалиста, на основе национально - культурных ценностей и традиций, формирование мотивации и потребности к занятиям физической культурой у будущего квалифицированного специалиста.

Особое значение учебный предмет имеет при формировании и развитии ОК и ПК.

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

ОК 04 Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде

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

ПК 1.11 Соблюдать правила санитарно-гигиенического режима, охраны труда, техники безопасности и противопожарной безопасности, порядок действия при чрезвычайных ситуациях.

ПК 2.5 Соблюдать правила санитарно-гигиенического режима, охраны труда, техники безопасности и противопожарной безопасности, порядок действия при чрезвычайных ситуациях.

Контроль и оценка результатов освоения учебного предмета осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, устных и письменных опросов, тестирования, выполнения обучающимися индивидуальных заданий, а также во время проведения промежуточной аттестации по учебному предмету.

Общая/профессиональная компетенция	Раздел/Тема	Тип оценочных мероприятия
ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	Р 1, Темы 1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5 П-о/с, 1.6 П-о/с Р 2, Темы 2.1 - 2.5 П-о/с, 2.6, 2.7, 2.8, 2.9, 2.10	<ul style="list-style-type: none"> – составление словаря терминов, либо кроссворда – защита презентации/доклада-презентации – выполнение самостоятельной работы
ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	Р 1, Темы 1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5 П-о/с, 1.6 П-о/с Р 2, Темы 2.1 - 2.5 П-о/с, 2.6, 2.7, 2.8, 2.9, 2.10	<ul style="list-style-type: none"> – составление комплекса физических упражнений для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных особенностей, – составление профессиограммы – заполнение дневника самоконтроля – защита реферата
ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	Р 1, Темы 1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5 П-о/с, 1.6 П-о/с Р 2, Темы 2.1 - 2.5 П-о/с, 2.6, 2.7, 2.8, 2.9, 2.10	<ul style="list-style-type: none"> – составление кроссворда – фронтальный опрос – контрольное тестирование – составление комплекса упражнений – оценивание практической работы – тестирование – тестирование (контрольная работа по теории) – демонстрация комплекса ОРУ, – сдача контрольных нормативов – сдача контрольных нормативов (контрольное упражнение) – сдача нормативов ГТО – выполнение упражнений на дифференцированном зачете
ПК 1.11, ПК 2.5	Р 1 Темы 1.5, 1.6, Р 2 Темы 2.2, 2.3, 2.4, 2.5	<ul style="list-style-type: none"> – выполнение самостоятельной работы – составление комплекса физических упражнений для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных особенностей, – составление профессиограммы – заполнение дневника

		<p>самоконтроля</p> <ul style="list-style-type: none">– защита реферата– составление кроссворда– фронтальный опрос– контрольное тестирование– составление комплекса упражнений <p>оценивание практической работы</p> <ul style="list-style-type: none">– тестирование– тестирование (контрольная работа по теории)– демонстрация комплекса ОРУ,– сдача контрольных нормативов– сдача контрольных нормативов (контрольное упражнение)– сдача нормативов ГТО <p>выполнение упражнений на дифференцированном зачете</p>
--	--	---

2. Оценка освоения учебного предмета

2.1. Контроль и оценка освоения учебного предмета по темам (разделам)

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	ПК, ОК	Наименование темы	Уровень освоения темы	Наименование контрольно-оценочного средства	
				Текущий контроль	Промежуточная аттестация
З: 3,4,5,6 У: 1,2,3,4	ОК 01 ОК 04 ОК 08 ПК 1.11 ПК 2.5	Раздел 1. Физическая культура, как часть культуры общества и человека	2	Устный опрос тестирование	Дифференцированный зачет
З: 1,2,3 У: 1-4	ОК 01 ОК 04 ОК 08 ПК 1.11 ПК 2.5	Раздел 2 Методические основы обучения различным видам физкультурно-спортивной деятельности	2	Устный опрос тестирование	Дифференцированный зачет

Формы промежуточной аттестации по учебному предмету

Учебный предмет	Формы промежуточной аттестации
Физическая культура/адаптивная физическая культура	Дифференцированный зачет

3. Комплект контрольно-оценочных средств текущего контроля

Типовые задания для оценки освоения учебной дисциплины (текущий контроль)

Общая физическая, спортивно-техническая, профессионально-прикладная подготовка и овладение жизненно необходимыми умениями и навыками оцениваются по результатам выполнения контрольных упражнений и тестов, разработанных и утвержденных предметно-цикловой комиссией на основании рекомендуемых требований ФГОС к результатам освоения учебного предмета «Физическая культура/адаптивная физическая культура».

Оценка освоения учебного предмета предусматривает использование традиционной системы отметок в баллах, полученных обучающимися за все составляющие: знания, двигательные умения и навыки, умения осуществлять физкультурно-оздоровительную и методико-практическую деятельность, уровень физической подготовленности, на основе которых выставляется зачет.

Условием допуска к зачетным упражнениям является регулярность посещения учебных занятий. Контрольные тесты и контрольные упражнения обучающиеся сдают с учетом медицинской группы.

Студенты, отнесённые по состоянию здоровья к подготовительной группе, оцениваются на общих основаниях, за исключением тех видов двигательных действий и нормативов, которые им противопоказаны по состоянию здоровья.

Тема 1.1. Общекультурное и социальное значение физической культуры в профессиональной деятельности фармацевта. Здоровый образ жизни.

1) Темы творческой работы (по выбору).

1. Основы здорового образа жизни студента, физическая культура в обеспечении здоровья.
2. Понятие здоровья, его содержание и критерии.
3. Здоровый образ жизни студента и его составляющие.
4. Культура межличностных отношений.
5. Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие.
6. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни.
7. Какие основные аспекты физической культуры важны для фармацевтических работников?
8. Как физическая активность влияет на концентрацию внимания и производительность труда в аптеке?
9. Существуют ли специальные упражнения для фармацевтов, которые помогают улучшить работу мозга и повысить продуктивность?
10. Какие виды спорта и физической активности могут быть полезными для улучшения здоровья и самочувствия фармацевтических специалистов?
11. Как физическая культура может помочь в профилактике профессиональных заболеваний фармацевтов (таких как проблемы со спиной, зрением и т.д.)?
12. Какие существуют программы и методики для занятий физической культурой прямо на рабочем месте для фармацевтов?
13. Как физическая подготовка может помочь фармацевтам в случае экстренных ситуаций на рабочем месте (например, при пожаре или другой опасности)?
14. Влияет ли физическая активность на качество и продолжительность сна у работников фармацевтической отрасли?
15. Какие аспекты питания важны для поддержания физической формы и здоровья фармацевтических специалистов на работе и вне ее?
16. Как можно сочетать физическую активность и работу в аптеке, чтобы достичь оптимального баланса между здоровьем и профессиональными обязанностями?

2) Вопросы устного фронтального и индивидуального опроса.

Тема 1.1. Общекультурное и социальное значение физической культуры в профессиональной деятельности фармацевта. Здоровый образ жизни.

1. Дайте определение - физическая культура- это...
2. Гиподинамия.
3. Средства физической культуры.
4. Общефизическая подготовка (ОФП).
5. Самоконтроль при занятиях физической культуры.
6. Современные виды спорта.
7. История Олимпийских игр.
8. Первые Олимпийские игры современности.
9. Какие основные разделы включает в себя программа по дисциплине «Физическая культура»?
10. Перечислите формы занятий физической культурой.
11. Дайте определение понятию «здоровье».
12. Факторы, влияющие на здоровье.
13. Основные элементы ЗОЖ.
14. Режим дня студента.
15. Каким должно быть правильное питание?
16. Эффективные средства восстановления работоспособности.
17. Что включает в себя личная гигиена?
18. Оптимальный режим занятий физической культурой.
19. Вредные привычки.
20. Средства закаливания.

Тема 2.1. Легкая атлетика.

1. Какие виды спорта включает в себя легкая атлетика?
2. Перечислите беговые виды легкой атлетики.
3. Спринтерские дистанции.
4. На каких дистанциях используют низкий старт.
6. Перечислите прыжковые виды легкой атлетики.
7. Перечислите виды легкоатлетических метаний.

8. Специальные беговые упражнения легкоатлета.
9. Стайерские дистанции.
10. Легкая атлетика-королева спорта.

Тема 2.2. Спортивные игры.

Волейбол.

1. Размеры волейбольной площадки.
2. Сколько волейболистов находится во время игры на площадке?
3. Как осуществляется переход?
4. Перечислите основные приёмы игры в волейбол.
5. Сколько партий играется в волейболе?
6. Может ли в волейболе быть ничейный результат?
7. Сколько времени даётся игроку на подачу?
8. До какого счёта ведётся игра в одной партии?
9. Какова высота сетки у мужчин, у женщин?
10. Какие физические качества развивает игра?

Баскетбол.

11. Размеры баскетбольной площадки?
12. Сколько игроков находится во время игры на площадке?
13. Сколько длится баскетбольный матч?
14. Что такое тайм-аут?
15. Что такое «фол»?
16. Что такое «заслон»?
17. Что такое «дриблинг»?
18. Перечислите основные технические приемы игры в баскетбол.
19. Какие физические качества развивает игра?
20. Правило «24 секунд», «3 секунд», «5 секунд»

Тема 2.3. Атлетическая гимнастика.

1. Техника безопасности на занятиях атлетической гимнастикой. Оборудование и инвентарь для тренажерных залов.
2. Атлетизм, атлетическая гимнастика, атлетическая тренировка.
3. Какие физические качества развиваются при занятиях атлетической гимнастикой?

4. Специальные упражнения в атлетической гимнастике.
5. С какими физическими упражнениями рекомендуется сочетать силовые упражнения?
6. Как избежать травм при занятиях атлетической гимнастикой?
7. Атлетизм и питание.

Тема 3.1. Профессионально-прикладная физическая подготовка.

1. Дайте определение ППФП?
2. Основная цель ППФП.
3. Перечислите средства ППФП.
4. Перечислите формы занятий ППФП.
5. Что влияет на содержание ППФП?
6. Дайте определение профессиограмма?
7. Какие профессионально - важные физические качества необходимы в избранной профессии?
8. Что называется «работоспособностью»?
9. Что является целью военно-прикладной физической подготовки?
10. Каковы критерии эффективности занятий ППФП?

3) Контрольные упражнения и тесты.

Тема: 2.1.Лёгкая атлетика.

Таблица 4

Физические способности	Контрольные упражнения	Оценка	1 курс	
			Юноши	Девушк и
Быстрота	Бег 100м	5	14,0	16,5
		4	14,5	17,5
		3	15,0	18,0
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места	5	230	165
		4	220	145
		3	210	140
Выносли- вость	Бег 500 метров	5		2.00
		4		2.05
		3		2.15
	Бег 1000 метров	5	3.30	
		4	3.40	
		3	4.00	
Скоростно-силовые	Метание мяча (вес 150г)	5	45	28
		4	40	23
		3	31	18

Выносливость	Бег 3000 м	5	13,30	11,30
	(юноши)	4	14,00	12,00
	Бег 2000 м	3	15,00	13,00
	(девушки)			

Тема 2.3. Спортивные игры. Баскетбол
Таблица 5.

Контрольные упражнения	Оценка					
	Юноши			Девушки		
	5	4	3	5	4	3
1 курс						
1. Ведение мяча на 20 м (сек)	8,2	8,6	9,0	9,2	9,6	10,2
2. Ведение по трапеции, 2 шага, бросок левой (правой), с.	15	20	25	15	20	25
3. Штрафные броски: 10 бросков - оценка	5	4	2	4	3	2
4. Двухсторонняя игра.						

Тема 2.3. Спортивные игры. Волейбол

Таблица 6.

Контрольные упражнения	Оценка					
	Юноши			Девушки		
	5	4	3	5	4	3
1 курс						
1. Подача, выполняется любым способом: 10 подач	5	4	3	5	4	3
2. Прием-передача – выполняется 30 приемов-передач с партнером, зачет/незачет.						
3. Двухсторонняя игра.						

Тема 2.4. Атлетическая гимнастика

1. Правильное выполнение обучающимися базовых и специальных упражнений для различных групп мышц.
2. Оценивание методико-практической деятельности обучающегося.

Тема3.1. Профессионально-прикладная физическая подготовка

Таблица 8

Контрольные упражнения	Оценка	1 курс	
		Юноши	Девушки
Поднимание туловища за 1 мин.	5	45	35
	4	40	30
	3	35	25
Приседание за 1 минуту	5	60	50
	4	55	45
	3	50	40
Проба Штанге (задержка дыхания), с	5		
	4		
	3		
Вис на согнутых руках, с.	5	38	30
	4	30	23
	3	15	12
Прыжки на скакалке за 1 минуту	5	130	135
	4	120	125
	3	100	115

Тема3.2. Военно-прикладная физическая подготовка

- 1.Правильное выполнение обучающимися строевых приёмов на месте и в движении.
- 2.Выполнение контрольного упражнения (полоса препятствий).

Зачётное время: Юноши: 1 мин 30 с

Девушки: 1 мин 45 с

4. Комплект контрольно-оценочных средств для промежуточной аттестации

Итоговая аттестация после завершения обучения обучающимися учебного предмета «Физическая культура/адаптивная физическая культура» проводится в форме дифференцированного зачета. К аттестации допускаются обучающиеся при условии выполнения предусмотренных контрольных тестов по профессионально-прикладной физической подготовке с оценкой не менее «удовлетворительно». Итоговая отметка складывается из оценки практических умений и навыков и теоретических знаний. Итоговая отметка выставляется в пользу студента.

1) Текст задания для дифференцированного зачёта

Для контроля качества знаний предлагаются задания с выбором правильного ответа.

Вариант-1

Задания с выбором варианта ответа. К каждому заданию дается 4 варианта ответа, один из них верный. Внимательно прочитайте каждое задание и все варианты ответов. Отметьте выбранный вариант ответа.

1. Необходимость подготовки людей к жизни, труду, другим необходимым видам деятельности исторически обусловила возникновение

- а) физической культуры;*
- б) физического воспитания;
- в) физического совершенства;
- г) видов спорта.

2. Регулярные занятия физическими упражнениями способствуют повышению работоспособности, потому что...

- а) во время занятий выполняются двигательные действия, способствующие развитию силы и выносливости;
- б) достигаемое при этом утомление активизирует процессы восстановления и адаптации;
- в) в результате повышается эффективность и экономичность дыхания и кровообращения;

г) человек, занимающийся физическими упражнениями, способен выполнить больший объем физической работы

за отведенный отрезок времени.

3. Способность выполнять движения с большой амплитудой называется:

- а) растяжкой
- б) стретчингом
- в) *гибкостью*
- г) акробатикой

4. Какую пробу используют для определения состояния сердечнососудистой системы?

- а) ортостатическую;
- б) антропометрическую;
- в) физическую;
- г) *функциональную.*

5. Здоровый образ жизни – это способ жизнедеятельности, направленный на.....

- а) развитие физических качеств людей;
- б) поддержание высокой работоспособности людей;
- в) *сохранение и улучшение здоровья людей;*
- г) подготовку к профессиональной деятельности.

6. При планировании и проведении самостоятельных занятий надо учитывать, что в период подготовки и сдачи зачетов и экзаменов интенсивность и объем физических нагрузок следует:

- а) повышать;
- б) *снижать*;
- в) оставить на старом уровне;
- г) прекратить.

7. Бег на длинные дистанции развивает:

- а) гибкость;
- б) ловкость;
- в) быстроту;
- г) *выносливость*.

8. Силовые упражнения рекомендуется сочетать с упражнениями на

- а) координацию;
- б) быстроту;
- в) выносливость
- г) *гибкость*.

9. Формами производственной гимнастики являются:

- а) *вводная гимнастика, физкультурная пауза, физкультурная минутка*;
- б) упражнения на снарядах;
- в) игра в настольный теннис;

г) подвижные игры.

10. Основными признаками физического развития являются:

- а) антропометрические показатели;
- б) социальные особенности человека;
- в) особенности интенсивности работы;
- г) хорошо развитая мускулатура..

Вариант №2

Задания с выбором варианта ответа. К каждому заданию дается 4 варианта ответа, один из них верный. Внимательно прочитайте каждое задание и все варианты ответов. Отметьте выбранный вариант ответа.

1. Дайте определение физической культуры:

- а) Физическая культура удовлетворяет биологические потребности;
- б) Физическая культура – средство отдыха;
- в) *Физическая культура – специфический процесс и результат человеческой деятельности, средство и способ физического совершенствования личности;*
- г) Физическая культура – средство физической подготовки.

2. Самоконтроль и учет при проведении самостоятельных занятий могут быть представлены в виде количественных показателей:

- а) частота сердечных сокращений;
- б) результаты выполнения тестов;

в) тренировочные нагрузки;

г) все вместе.

3. Что такое закаливание?

а). *Повышение устойчивости организма к факторам среды, путем систематического их воздействия на организм.*

б). Длительное пребывание на холоде, с целью привыкания к низким температурам

в). Перечень процедур для воздействия на организм холода

г). Купание в зимнее время

4. Пульс у взрослого нетренированного человека в состоянии покоя составляет:

а) 60–90 уд./мин.;

б) 90–150 уд./мин.;

в) 150–170 уд./мин.;

г) 170–200 уд./мин.

5. Наиболее распространенные средства самостоятельных занятий - это:

а) бокс;

б) *ходьба и бег;*

в) спортивная гимнастика;

г) единоборства.

6. Выберите правильное распределение перечисленных ниже упражнений в занятии по общей физической подготовке (ОФП).

1. ходьба или спокойный бег в чередовании с «дыхательными» упражнениями.
 2. упражнения, постепенно включающие в работу все большее количество мышечных групп.
 3. упражнения «на выносливость».
 4. упражнения «на быстроту и гибкость».
 5. упражнения «на силу».
 6. дыхательные упражнения.
- а) 1,2,5,4,3,6; ; б) 6,2,3,1,4,5; в) 2, 6,4,5,3,1 г) 2,1,3,4,5,6

7. Что такое здоровый образ жизни?

- а). Перечень мероприятий, направленных на сохранение и укрепление здоровья
- б). Лечебно-физкультурный оздоровительный комплекс
- в). *Индивидуальная система поведения, направленная на сохранение и укрепление здоровья*
- г) Отсутствие болезней.

8. Прикладная сторона физического воспитания отражена в принципе:

- а) *связи физического воспитания с трудовой и оборонной практикой;*
- б) всестороннего развития личности;
- в) оздоровительной направленности;
- г) здорового образа жизни.

9. Что такое личная гигиена?

- а) перечень правил для предотвращения инфекционных заболеваний.
- б) *совокупность гигиенических правил, выполнение которых способствует сохранению и укреплению здоровья.*

в) правила ухода за телом, кожей, зубами.

г) выполнение медицинских мероприятий по профилактике заболеваний.

10. Назовите основные двигательные качества?

а) умение играть в спортивные игры, бегать и выполнять гимнастические упражнения.

б) количество движений в единицу времени, максимальная амплитуда движений, мышечная сила.

в) *гибкость, выносливость, быстрота, сила, ловкость.*

г) состояние мышц, выражающая их готовность к выполнению движений.

Вариант №3

Задания с выбором варианта ответа. К каждому заданию дается 4 варианта ответа, один из них верный. Внимательно прочитайте каждое задание и все варианты ответов. Отметьте выбранный вариант ответа.

1. Процесс психофизической подготовки к будущей профессиональной деятельности называется:

а) профессиональная подготовка;

б) профессионально-прикладная подготовка;

в) *профессионально-прикладная физическая подготовка;*

г) спортивно – техническая подготовка.

2. Целью ППФП является:

а) повышение устойчивости организма к внешним воздействиям условий труда;

- б) содействие формированию физической культуры личности;
- в) достижение психофизической готовности человека к успешной профессиональной деятельности;
- г) *все вышеперечисленное.*

3. Что такое двигательная активность?

- а) количество движений, необходимых для работы организма.
- б) *занятие физической культурой и спортом.*
- в) выполнение каких-либо движений в повседневной деятельности.
- г) любая мышечная активность, обеспечивающая оптимальную работу организма и хорошее самочувствие.

4. Регулярные наблюдения за состоянием своего здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью и их изменения под влиянием регулярных занятий упражнениями и спортом называются:

- а) самонаблюдение;
- б) *самоконтроль;*
- в) самочувствие;
- г) *все вышеперечисленное.*

5. Укажите, какая последовательность в комплексе утренней гигиенической гимнастики должна выполняться (используя перечисленные ниже упражнения).

1. Прыжки и бег
2. Потягивания.
3. Упражнения для мышц ног

4. Упражнения для мышц туловища
 5. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса
 6. Дыхательные упражнения, спокойная ходьба
- а) 1,2,3,4,5,6, ; б) 3,5,1,4,2,6; в) 2,5,4,3,1,6; г) 6,4,1,3,2,5.

6. Недостаток двигательной активности людей называется:

- а) гипертонией
- б) гипердинамией
- в) гиподинамией
- г) гипотонией

7. Под гибкостью как физическим качеством понимается...

- а) комплекс морфофункциональных свойств опорно-двигательного аппарата человека, определяющий глубину наклона;
- б) *способность выполнять движения с большой амплитудой за счет мышечных напряжений;*
- в) комплекс физических свойств двигательного аппарата, определяющих подвижность его звеньев.
- г) эластичность мышц и связок.

8. Под выносливостью как физическим качеством понимается...

- а) комплекс психофизических свойств человека, обуславливающий возможность выполнять разнообразные физические нагрузки;
- б) комплекс психофизических свойств человека, определяющих способность противостоять утомлению;
- в) *способность длительно совершать физическую работу, практически не снижая её интенсивности;*

г) способность сохранять заданные параметры работы.

9. Если частота сердечных сокращений после выполнения упражнения восстанавливается до уровня, который был в начале занятия, за 60 секунд, то это свидетельствует, что нагрузка...

- а) мала и ее следует увеличить;
- б) переносится организмом относительно легко;
- в) достаточно большая, но ее можно повторить;
- г) чрезмерная и ее надо уменьшить.

10. Что относится к основным составляющим здорового образа жизни ?

а) рациональное использование свободного времени; организация сна; режим питания; контроль врачей; выполнение требований санитарии, гигиены, закаливания.

б) режим учебы и отдыха; организация сна; режим питания; организация двигательной активности; выполнение требований гигиены, закаливания; профилактика вредных привычек.

в) режим работы и отдыха; организация сна; режим питания; занятия спортом; выполнение требований санитарии, профилактика вредных привычек.

ВАРИАНТ №4

Задания с выбором варианта ответа. К каждому заданию дается 4 варианта ответа, один из них верный. Внимательно прочитайте каждое задание и все варианты ответов. Отметьте выбранный вариант ответа.

1. Физическая культура представляет собой...

- а) учебный предмет;

- б) выполнение упражнений;
- в) процесс совершенствования возможностей человека;
- г) *часть человеческой культуры.*

2. Физическими упражнениями называются...

- а) двигательные действия, с помощью которых развивают физические качества и укрепляют здоровье;
- б) *двигательные действия, дозируемые по величине нагрузки и продолжительности выполнения;*
- в) движения, выполняемые на уроках физической культуры и во время утренней гимнастики;
- г) формы двигательных действий, способствующие решению задач физического воспитания.

3. Интенсивность выполнения упражнений можно определить по частоте сердечных сокращений. Укажите, какую частоту пульса вызывает большая интенсивность упражнений:

- а) 120 — 130 ударов в минуту;
- б) 130 — 140 ударов в минуту;
- в) *140 — 150 ударов в минуту;*
- г) свыше 150 ударов в минуту.

4. Основой, фундаментом ППФП студентов любой специальности являются:

- а) занятия легкой атлетикой;
- б) занятия лыжной подготовкой;
- в) *общая физическая подготовка;*
- г) специальная физическая подготовка.

5. Среди факторов риска для здоровья ставится на первое место:

- а) перегруженность учебно-профессиональными и домашними обязанностями;
- б) конфликты с окружающими;
- в) злоупотребление алкоголем;
- г) несоблюдение режима дня.

6. К показателям физической подготовленности относятся:

- а) сила, быстрота, выносливость;
- б) рост, вес, окружность грудной клетки;
- в) артериальное давление, пульс;
- г) частота сердечных сокращений, частота дыхания.

7. Бег на длинные дистанции развивает:

- а) гибкость;
- б) ловкость;
- в) быстроту;
- г) выносливость.

8. Назовите питательные вещества, имеющие энергетическую ценность?

- а). Белки, жиры, углеводы и минеральные соли.
- б). Вода, белки, жиры и углеводы.
- в). Белки, жиры, углеводы.
- г). Жиры и углеводы.

9. Под общей физической подготовкой (ОФП) понимают тренировочный процесс, направленный:

- а) на формирование правильной осанки;
- б) на гармоническое развитие человека;
- в) *на всестороннее развитие физических качеств;*
- г) на достижение высоких спортивных результатов.

10. Динамометр служит для измерения показателей:

- а) роста;
- б) жизненной емкости легких;
- в) силы воли;
- г) *силы кисти.*

Время на подготовку и выполнение:

- подготовка 5 мин.;
- выполнение 60 мин.;
- оформление и сдача 5 мин.;
- всего 70 мин.

2) Практические умения и навыки оцениваются по результатам выполнения контрольных тестов.

Обязательные контрольные тесты для оценки физической подготовленности.

Таблица 9

Характеристика тестов	Оценка в баллах				
	юноши				
	5	4	3	2	1
Тест на быстроту бег 100м (сек)	13,2	13,6	14,2	14,4	14,8
Тест на общую выносливость- бег 3000м (мин,сек)	11,30	12,00	13,30	14,00	14,30
Тест на силовую подготовленность- подтягивание на перекладине (кол-во раз)	15	13	11	8	6

Таблица 10

Характеристика тестов	Оценка в баллах				
	девушки				
	5	4	3	2	1
Тест на быстроту бег 100м (сек)	16,4	16,8	17,5	18,0	18,5
Тест на общую выносливость- бег 2000м (мин, сек)	11,00	12,00	12,20	12,30	12,40
Тест на силовую подготовленность - сгибание-разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	18	16	14	12	10

3) Критерии оценки заданий

Все задания оцениваются одинаково:

- правильный ответ - 1 балл;
- отсутствие ответа или неправильный ответ - 0 баллов.

Всего 10 заданий, можно набрать - 10 баллов.

Шкала оценки образовательных достижений.

Таблица 11

Процент результативности (правильных ответов)	Оценка уровня подготовки	
	балл (отметка)	вербальный аналог
75-100 (8-10)	5	отлично
50-74 (5-7)	4	хорошо
25 -49 (3-5)	3	удовлетворительно
менее 25 (0-3)	2	неудовлетворительно

Обучающийся, выполняя обязательные контрольные тесты для оценки физической подготовленности, максимально может набрать 15 очков.

Шкала оценки физической подготовленности студентов.

Таблица 12

Процент результативности (набранных баллов)	Оценка уровня подготовки	
	балл (отметка)	вербальный аналог
85-100 (13-15)	5	отлично
70-84 (10-12)	4	хорошо
50-69 (7-9)	3	удовлетворительно
Менее 50% (0-6)	2	неудовлетворительно

Критерии оценки образовательных достижений.

Критерии оценки качества выполнения методико-практического задания:

Оценка «5» - обучающийся демонстрирует полный и разнообразный комплекс упражнений, направленный на развитие конкретной физической (двигательной) способности, или комплекс упражнений утренней, атлетической или производственной гимнастики, может самостоятельно организовывать место занятия, подобрать инвентарь и применить в конкретных условиях, проконтролировать ход выполнения заданий и оценить его.

Оценка «4» - имеются незначительные ошибки или неточности в осуществлении методико-практической деятельности.

Оценка «3» - допускает грубые ошибки в подборе и демонстрации упражнений, направленных конкретной физической (двигательной) способности. Испытывает затруднения в организации мест занятий, подборе инвентаря. Удовлетворительно контролирует ход и итоги задания.

Оценка «2» - учащийся не владеет умением осуществлять методико-практическую деятельность.

Критерии оценки успеваемости по технике владения двигательными действиями (умениями и навыками)

Оценка «5» - двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко.

Оценка «4» - двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.

Оценка «3» - двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

Оценка «2» - двигательное действие выполнено неправильно, с грубыми ошибками, неуверенно, нечетко.

Критерии оценки успеваемости по основам знаний

Оценка «5» - выставляется за ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает приводя примеры из практики или своего опыта.

Оценка «4» - ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

Оценка «3» - выставляется за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются проблемы в материале, нет должной аргументации и умения применить знания в своем опыте.

Оценка «2» - выставляется за непонимание материала программы.

Оценивание уровня физической подготовленности.

Проводится по двум показателям:

- 1) исходный уровень развития физических качеств студента;
- 2) реальные сдвиги студента в показателях физической подготовленности за определённый период.

Оценке «5» соответствует высокий уровень физической подготовленности.

Оценке «4»- средний уровень.

Оценке «3» - низкий уровень.