

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Волхонов Михаил Станиславович

Должность: Врио ректора

Дата подписания: 02.10.2023 09:20:45

Уникальный программный ключ:

b2dc75470204bc2b1ec588377a1b985ee273ea27559645aa8c272d06010c6c81

**МИНИСТЕРСТВО СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«КОСТРОМСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ СЕЛЬСКОХОЗЯЙСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ»**

Утверждаю:  
Декан архитектурно-строительного факультета

\_\_\_\_\_/Цыбакин С.В./

«17» мая 2023 года

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**  
по дисциплине  
**СОО.01.06 «Физическая культура»**

Специальность: 07.02.01 Архитектура

Квалификация: архитектор

Форма обучения: очная

Срок освоения ППССЗ: нормативный, 3 года 10 месяцев

На базе: основного общего образования

Фонд оценочных средств предназначен для контроля знаний и умений обучающихся по специальности 07.02.01 «Архитектура», по дисциплине СОО.01.06 «Физическая культура».

Разработчик \_\_\_\_\_ / Ю.И. Якунин/

Утвержден на заседании кафедры «Физическая культура и спорт» протокол №7 от «28» апреля 2023 года.

Заведующий кафедрой /Ю.И. Якунин/ \_\_\_\_\_

Согласовано:

Председатель методической комиссии архитектурно-строительного факультета

/Е.И. Примакина/ \_\_\_\_\_  
протокол №5 от 17 мая 2023 г.

**Результаты освоения дисциплины: «Физическая культура»**

**ПСССЗ (СПО) по специальности: 07.02.01 «Архитектура»**

**Требования к результатам освоения дисциплины «Физическая культура»**

Коды компонентов	Компоненты/ результат освоения
У <sub>1</sub>	<b>уметь:</b> использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
Н <sub>1</sub>	<b>владеть:</b> современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
Н <sub>2</sub>	<b>владеть:</b> основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
Н <sub>3</sub>	<b>владеть:</b> физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
Н <sub>4</sub>	<b>владеть:</b> техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

В результате освоения учебной дисциплины выпускник должен обладать следующими личностными результатами:

**ЛР<sub>о</sub> 5** - Сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;

**ЛР<sub>о</sub> 7** - Проявление навыков сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;

**ЛР<sub>о</sub> 9** - Готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;

**ЛР<sub>о</sub> 10** - Эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;

**ЛР<sub>о</sub> 11** - Принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании на занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;

**ЛР<sub>о</sub> 12** - Бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать

первую помощь;

**Паспорт фонда оценочных средств**  
ПСССЗ (СПО) по специальности: 07.02.01 «Архитектура»

№ пп	Контролируемые дидактические единицы	Контролируемые компоненты (или их части) и личностные результаты	Кол-во тестовых заданий	Другие оценочные средства	
				вид	кол-во
1.					
2.	<p><b>Раздел 1. Теоретический материал</b></p> <p>Тема 1.1 Физическая культура и спорт как социальные феномены общества</p> <p>Тема 1.2. Основы здорового образа жизни обучающихся. Физическая культура в обеспечении здоровья</p> <p>Тема 1.3. Психофизические основы учебного и Производственного труда.</p> <p>Средства физической культуры в регулировании работоспособности</p> <p>Тема 1.4. Социально-биологические основы физической культуры</p> <p>Тема 1.5. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями</p> <p>Тема 1. 6. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.</p>	<p><b>У<sub>1</sub>, Н<sub>1</sub>, Н<sub>2</sub></b> <b>ЛР<sub>о</sub> 5, ЛР<sub>о</sub> 7, ЛР<sub>о</sub> 9, ЛР<sub>о</sub> 10, ЛР<sub>о</sub> 11, ЛР<sub>о</sub> 12</b></p>	60	Реферат	2
3.	<p><b>Раздел 2. Методико-практические занятия</b></p> <p><b>Тема 2.1</b> Методы самоконтроля за функциональным Состоянием (1 семестр)</p>	<p><b>Н<sub>1</sub>, Н<sub>2</sub> ЛР<sub>о</sub> 5, ЛР<sub>о</sub> 7, ЛР<sub>о</sub> 9, ЛР<sub>о</sub> 10, ЛР<sub>о</sub> 11, ЛР<sub>о</sub> 12</b></p>		Самостоятельное проведение части занятия	2

	Тема 2.2 Методика составления и проведения подготовительной части занятия (2 семестр)				
4.	<b>Раздел 3. Практические занятия</b> Тема 3.1. Баскетбол Тема 3.2 Волейбол Тема 3.3 Лыжная подготовка Тема 3.4. Футбол Тема 3.5. Фитнес (аэробика) Тема 3.6 Силовая подготовка Тема 3.7. Легкая атлетика. Тема 3.8 Общефизическая подготовка Тема 3.9 Гимнастика	У <sub>1</sub> , Н <sub>3</sub> , Н <sub>4</sub> ЛР <sub>о</sub> 5, ЛР <sub>о</sub> 7, ЛР <sub>о</sub> 9, ЛР <sub>о</sub> 10, ЛР <sub>о</sub> 11, ЛР <sub>о</sub> 12		Контрольные испытания для оценки уровня развития физических качеств; Оценка степени овладения техническими элементами видов спорта.	39          44
<b>Всего по дисциплине</b>			<b>20</b>		<b>93</b>

**Методика проведения контроля по проверке базовых знаний по дисциплине «Физическая культура»**

**Раздел 1. Теоретический материал**

**Контролируемые компоненты и личностные результаты: У<sub>1</sub>, Н<sub>1</sub>, Н<sub>2</sub>, ЛР<sub>о</sub> 5, ЛР<sub>о</sub> 7, ЛР<sub>о</sub> 9, ЛР<sub>о</sub> 10, ЛР<sub>о</sub> 11, ЛР<sub>о</sub> 12**

**Фонд тестовых заданий для текущего контроля знаний по теме 1.1 «Физическая культура и спорт как социальные феномены общества»**

*Выберите один вариант ответа*

**Социальные функции физической культуры. Верно все, кроме:**

- оздоровление
- физическая подготовка
- физическое развитие
- +регуляция поведения человека

*Выберите один вариант ответа*

**Тип социальной практики, включающий мировоззренческие и организационные основы для физического совершенствования человека и формирования здорового образа жизни, это -**

- теоретическая подготовка в рамках учебной деятельности
- трудовая деятельность на производстве
- + физическая культура
- спорт

*Выберите один вариант ответа*

**К компонентам физической культуры не относится:**

- профессионально-прикладная физическая подготовка

+физическая трудовая деятельность  
оздоровительно-реабилитационная физическая культура  
фоновые виды физической культуры (утренняя гимнастика, прогулки и т.п.).

*Выберите один вариант ответа*

**Что из перечисленного не является ценностями физической культуры?**

спортивные сооружения, инвентарь, оборудование  
+двигательные задатки, передающиеся генетически  
комплексы физических упражнений, виды спорта, спортивные игры  
эмоции, получаемые личностью в процессе занятий физической культурой

*Выберите один вариант ответа*

**Что из перечисленного является наиболее верным при определении понятия «физическое упражнение»?**

любое проявление двигательной активности человека  
соревновательная деятельность  
двигательные действия, элементы которого связаны смысловыми значениями  
+двигательные действия, направленные на решение задач физического воспитания

*Выберите один вариант ответа*

**Основным средством физической культуры является:**

наглядные пособия  
+физические упражнения  
спортивные сооружения, инвентарь  
гигиенические факторы

*Выберите один вариант ответа*

**Спорт – это... Верно все, кроме:**

процесс, обеспечивающий необходимый уровень готовности спортсмена к достижениям в избранном виде спорта;  
процесс, обеспечивающий готовность к участию в спортивных соревнованиях  
процесс, направленный на выявление, сравнение и сопоставление возможностей спортсменов  
+процесс, направленный на оздоровление и развитие физических способностей

*Выберите один вариант ответа*

**Отличительными особенностями спортивной деятельности от занятий физической культурой являются... Верно всё, кроме:**

специализация преимущественно в одном виде спорта  
стремление к достижению высоких результатов в соревнованиях  
высокая технико-тактическая подготовленность в избранном виде спорта  
+использование физических упражнений для активного отдыха

*Выберите один вариант ответа*

**Социальные функции спорта, это... Верно всё, кроме:**

соревновательно-эталонная  
зрелищная и информационная  
+технологическая  
идеологическая и политическая

*Выберите один вариант ответа*

**К гуманистическим функциям спорта в современном обществе относится... Верно**

**всё, кроме:**

укрепление дружественных связей между народами

самоопределение и самоутверждение личности

+агрессивное давление на спортивное сообщество с целью продвижения личных и государственных интересов

формирование нравственного и психического здоровья общества

### **Тема 1.3. Основы здорового образа жизни обучающегося. Физическая культура в обеспечении здоровья**

**Что является наиболее верным при определении понятия «здоровье человека»?**

+отсутствие болезней, в сочетании с состоянием полного физического, психического, социального благополучия

состояние душевного благополучия и адекватное окружающим условиям поведение

потенциальная возможность человека эффективно выполнять целесообразную, мотивированную деятельность

способность человека к труду, не ограниченная заболеваниями или телесными недостатками

**Здоровый образ жизни, это –**

тип поведения личности, фиксирующий манеры, привычки, склонности человека в конкретных социальных условиях

способность человека к труду, не ограниченная заболеваниями или телесными недостатками

способность человека не только выполнять определенные действия, но и нести за них ответственность

+типичная совокупность форм и способов повседневной жизнедеятельности личности, основанная на культурных нормах, ценностях укрепляющих адаптивные возможности организма

**Что из перечисленного не является критерием общественного здоровья?**

рождаемость

средняя продолжительность жизни

+работоспособность

прирост населения

**Что из перечисленного не соответствует правилам рационального питания?**

пища должна потребляться в количестве, достаточном для возмещения энергетических затрат организма

пища должна содержать все вещества, необходимые для физиологических процессов

+пища должна содержать продукты животного происхождения в преобладающем количестве

пища должна быть доброкачественной

**Какие показатели не являются составляющими здорового образа жизни?**

режим труда и отдыха, организация сна

режим питания, организация двигательной активности

профилактика вредных привычек, выполнение гигиенических требований

+низкокалорийное питание и малоподвижный образ жизни

**Какова последовательность процедур закаливания?**

+воздушные ванны, обтирание, обливание, моржевание

обливание, воздушные ванны, обтирание, моржевание

моржевание, воздушные ванны, обтирание, обливание

воздушные ванны, обливание, обтирание, моржевание

**К качественным характеристикам здоровья не относится:**

абсолютно здоров

практически здоров

не здоров  
+ослаблен

**Количественным критерием здоровья принято считать величину:**

+максимального потребления кислорода (МПК)  
частоту сердечных сокращений (ЧСС)  
минутный объем крови (МОК)  
ударный объем крови (УОК)

**Какой из ниже перечисленных факторов в наибольшей степени оказывает влияние на здоровье?**

+образ жизни  
генетика человека  
внешняя среда  
уровень здравоохранения

**Выберите верное утверждение. Наиболее эффективным в предупреждении болезней является:**

удаление внешних причин негативного воздействия на организм  
+укрепление организма для того, чтобы он был в состоянии нейтрализовать внешние причины развития заболеваний  
борьба с негативным воздействием окружающей среды  
лечебно-профилактические мероприятия

## **Тема 1.2. Психофизические основы учебного и производственного труда**

**Средства физической культуры в регулировании работоспособности**

**Назовите правильную последовательность фаз работоспособности в течение дня:**

вработывание – неустойчивая компенсация – полная компенсация — прогрессивное снижение работоспособности

неустойчивая компенсация – вработывание – полная компенсация – оптимальная работоспособность – прогрессивное снижение работоспособности;

вработывание – неустойчивая компенсация – оптимальная работоспособность – полная компенсация – прогрессивное снижение работоспособности;

+вработывание- оптимальная работоспособность–полная компенсация неустойчивая компенсация – прогрессивное снижение работоспособности;

**Что является верным при определении понятия «физическое утомление»:**

субъективное переживание, чувство усталости после напряженной или длительной физической деятельности;

+физиологическое состояние, наступающее в результате напряженной или длительной физической деятельности;

состояние, сопровождающееся комплексом функциональных нарушений двигательного аппарата;

суммарный результат недовосстановления после физической работы;

**Средство психорегуляции, которое используется для профилактики переутомлений, основанное на использовании вербальных формул самовнушения:**

релаксация;

+аутогенная тренировка;

медитация;

психофизическая концентрация.

**Усталость – это:**

физическое состояние, характеризующееся снижением работоспособности и двигательной активности;

физиологическое состояние, проявляющееся в дискоординации функций и снижении работоспособности;



+психическое явление, характеризующееся чувствами слабости, бессилия, потерей интереса к работе;

состояние организма, при котором имеет место снижение адаптации организма к внешним условиям среды;

**Какая степень утомления характерна для занимающегося, если он испытывает головокружение, тяжесть в мышцах:**

легкая;

средняя;

+большая;

умеренная.

**Восстановление функциональных возможностей организма после длительных периодов напряженной работы обеспечивает:**

аэробная гимнастика;

оздоровительно-реабилитационная физическая культура;

атлетическая гимнастика;

+дыхательные упражнения и релаксации.

**Факторы, не влияющие на физическую работоспособность:**

физиологические (состояние здоровья, пол и т.п.);

физические (освещенность, температура, шум и т.п.);

психологические (настроение, мотивация и т.п.);

+социологические

**Суммарный результат недовосстановления после работы, сопровождающийся падением работоспособности – это:**

срочное утомление;

+хроническое утомление;

умственное утомление;

физическое утомление.

**Утомление, развивающееся при кратковременной работе, если ее интенсивность не соответствует уровню физической подготовленности субъекта – это:**

+острое утомление;

хроническое утомление;

умственное утомление;

физическое утомление.

**Для эффективности умственного труда, требуется соблюдение следующих условий.**

**Верно все, кроме:**

систематичность в работе;

+постоянное переключение с одного вида деятельности на другой.

четкое планирование работы;

порядок на рабочем месте.

#### **Фонд тестовых заданий для текущего контроля знаний по теме 1.4 «Социально-биологические основы физической культуры»**

*Выберите один вариант ответа*

**Онтогенез, это:**

+ развитие организма с момента зачатия и до ухода из жизни

развитие организма, включающее внутриутробный, детский возраст

развитие организма, включающее средний, пожилой и старческий возраст

развитие организма, включающее юношеский и молодой возраст

*Выберите один вариант ответа*

**Гомеостаз, это:**

+совокупность реакций, обеспечивающих постоянство внутренней среды организма  
приспособление организма к изменившимся условиям  
ускоренный рост и развитие организма  
процесс, обеспечивающий поступление в организм различных веществ

*Выберите один вариант ответа*

**Какое из выражений является верным?**

гладкая мускулатура – произвольная, а поперечно-полосатая – непроизвольная  
+поперечно-полосатая мускулатура – произвольная, а гладкая – непроизвольная  
поперечно-полосатая и гладкая мускулатура являются произвольными  
поперечно-полосатая и гладкая мускулатура являются непроизвольными.

*Выберите один вариант ответа*

**Кости по форме и строению подразделяют на:**

плоские, тазовые, трубчатые, губчатые  
плоские, трубчатые, кости черепа, смешанные  
+трубчатые, губчатые, плоские, смешанные  
губчатые, круглые, плоские, смешанные

*Выберите один вариант ответа*

**Частота сердечных сокращений в норме в покое равна:**

50-70 уд/мин  
60-90 уд/мин  
+60-80 уд/мин  
80-100 уд/мин

*Выберите один вариант ответа*

**Изменяется ли частота дыхания под влиянием беговых упражнений?**

не изменяется  
+повышается  
снижается  
снижается, а затем повышается

*Выберите один вариант ответа*

**Какое утверждение является верным?**

+эритроциты участвуют в транспорте кислорода  
лейкоциты выполняют свертывающую функцию  
тромбоциты транспортируют питательные вещества  
тромбоциты выполняют защитную функцию

*Выберите один вариант ответа*

**Выберите верное утверждение:**

+гипокинезия – состояние организма, обусловленное недостаточной двигательной активностью  
гипокинезия – физически активный образ жизни  
гипокинезия – совокупность положительных морфофункциональных изменений вследствие малоподвижного образа жизни  
при гипокинезии повышается функциональная активность всех органов и систем

*Выберите один вариант ответа*

**Максимально допустимая ЧСС при физической нагрузке для здорового человека определяется по формуле:**

ЧСС = 250 - возраст (годы)

+ЧСС= 220 - возраст (годы)

ЧСС=180 - возраст (годы)

ЧСС= 300 - возраст (годы)

*Выберите один вариант ответа*

**Какие показатели свидетельствуют о повышении адаптивных возможностей организма в процессе занятий физическими упражнениями?**

+снижение ЧСС в покое и при физических нагрузках

повышение ЧСС в покое и при физических нагрузках

снижение сократительной способности мышц

повышение частоты и глубины дыханий

**Тема 5. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.**

**Укажите оптимальное количество обще развивающих упражнений для подготовительной части самостоятельного занятия**

1-2 упражнения

4-5 упражнений

+8-12 упражнений

20-25 упражнений

**Какое время считается наиболее оптимальным для проведения самостоятельных тренировочных занятий?**

утром (сразу после сна)

перед обедом

+вторая половина дня

перед сном

**К формам самостоятельных занятий физическими упражнениями относятся (верно все, кроме):**

физические упражнения в течение учебного дня

+факультативные занятия

утренняя гигиеническая гимнастика

самостоятельные тренировочные занятия

**Как часто необходимо выполнять упражнения в течение рабочего (учебного) дня?**

1 раз в день

+через каждые 1-1,5 часа работы

в начале рабочего дня

в конце рабочего дня

**Как часто рекомендуется проводить самостоятельные тренировки?**

1 раз в неделю

1-2 раза в неделю

+3-4 раза в неделю

6-7 раз в неделю

**Принцип самостоятельных занятий физическими упражнениями, основанный на подборе физической нагрузки в соответствии с возможностями своего организма, это принцип:**

постепенности

+индивидуализации

систематичности

активности

**Принцип самостоятельных занятий физическими упражнениями, основанный на осмысленном отношении к физической культуре, стремлении к физическому**

**совершенствованию, это принцип:**

индивидуализации

+сознательности и активности

адекватности

динамичности

**Какие виды спорта и физических упражнений не рекомендуется использовать для самостоятельных занятий?**

ускоренная ходьба и бег

волейбол

футбол

+тяжёлая атлетика

**Какова рациональная тренировочная нагрузка оздоровительных занятий для лиц студенческого возраста (пульсовой режим)?**

+145-160 уд/мин

90-110 уд/мин

170-180 уд/мин

60-70 уд/мин

**Увеличение физической нагрузки при самостоятельных занятиях физической культурой достигается изменением следующих факторов. Верно все, кроме:**

увеличение количества повторений

увеличение амплитуды движений

+увеличение интервалов отдыха

увеличение темпа выполнений упражнений

**Назовите правильную последовательность фаз работоспособности в ходе тренировки:**

вработывание – неустойчивая компенсация – полная компенсация — прогрессивное снижение работоспособности

неустойчивая компенсация – вработывание – полная компенсация – оптимальная работоспособность – прогрессивное снижение работоспособности

вработывание – неустойчивая компенсация – оптимальная работоспособность – полная компенсация – прогрессивное снижение работоспособности

+вработывание – оптимальная работоспособность – полная компенсация неустойчивая компенсация – прогрессивное снижение работоспособности

**Что является верным при определении понятия «физическое утомление»?**

субъективное переживание, чувство усталости после напряженной или длительной физической деятельности

+физиологическое состояние, наступающее в результате напряженной или длительной физической деятельности

состояние, сопровождающееся комплексом функциональных нарушений двигательного аппарата

суммарный результат недовосстановления после физической работы

**Средство психорегуляции, которое используется для профилактики переутомлений, основанное на использовании вербальных формул самовнушения, это -:**

релаксация

+аутогенная тренировка

медитация

психофизическая концентрация

**Усталость – это:**

физическое состояние, характеризующееся снижением работоспособности и двигательной активности

физиологическое состояние, проявляющееся в дискоординации функций и снижении работоспособности

+психическое явление, характеризуемое чувствами слабости, бессилия, потерей интереса к работе

состояние организма, при котором имеет место снижение адаптации организма к внешним условиям среды

**Какая степень утомления характерна для занимающегося, если он испытывает головокружение, тяжесть в мышцах:**

легкая

средняя

+большая

умеренная

**Восстановление функциональных возможностей организма после длительных периодов напряженной работы обеспечивает:**

аэробная гимнастика

оздоровительно-реабилитационная физическая культура

атлетическая гимнастика

+дыхательные упражнения и релаксации

**Факторы, не влияющие на физическую работоспособность:**

физиологические (состояние здоровья, пол и т.п.)

физические (освещенность, температура, шум и т.п.)

психологические (настроение, мотивация и т.п.)

+социальные

**Суммарный результат недовосстановления после работы, сопровождающийся падением работоспособности – это:**

срочное утомление

+хроническое утомление

умственное утомление

физическое утомление

**Утомление, развивающееся при кратковременной работе, если ее интенсивность не соответствует уровню физической подготовленности субъекта – это:**

+ острое утомление

хроническое утомление

умственное утомление

физическое утомление

**Для эффективности умственного труда требуется соблюдение следующих условий - верно все, кроме:**

систематичность в работе

+постоянное переключение с одного вида деятельности на другой

четкое планирование работы

порядок на рабочем месте

## **Тема 6. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом**

**Назовите правильную последовательность фаз работоспособности в ходе тренировки:**

вработывание – неустойчивая компенсация – полная компенсация — прогрессивное снижение работоспособности

неустойчивая компенсация – вработывание – полная компенсация – оптимальная работоспособность – прогрессивное снижение работоспособности

вработывание – неустойчивая компенсация – оптимальная работоспособность – полная компенсация – прогрессивное снижение работоспособности

+вработывание – оптимальная работоспособность–полная компенсация неустойчивая компенсация – прогрессивное снижение работоспособности

**Что является верным при определении понятия «физическое утомление»?**

субъективное переживание, чувство усталости после напряженной или длительной физической деятельности

+физиологическое состояние, наступающее в результате напряженной или длительной физической деятельности

состояние, сопровождающееся комплексом функциональных нарушений двигательного аппарата

суммарный результат недовосстановления после физической работы

**Средство психорегуляции, которое используется для профилактики переутомлений, основанное на использовании вербальных формул самовнушения, это -:**

релаксация

+аутогенная тренировка

медитация

психофизическая концентрация

**Усталость – это:**

физическое состояние, характеризующееся снижением работоспособности и двигательной активности

физиологическое состояние, проявляющееся в дискоординации функций и снижении работоспособности

+психическое явление, характеризующееся чувствами слабости, бессилия, потерей интереса к работе

состояние организма, при котором имеет место снижение адаптации организма к внешним условиям среды

**Какая степень утомления характерна для занимающегося, если он испытывает головокружение, тяжесть в мышцах:**

легкая

средняя

+большая

умеренная

**Восстановление функциональных возможностей организма после длительных периодов напряженной работы обеспечивает:**

аэробная гимнастика

оздоровительно-реабилитационная физическая культура

атлетическая гимнастика

+дыхательные упражнения и релаксации

**Факторы, не влияющие на физическую работоспособность:**

физиологические (состояние здоровья, пол и т.п.)

физические (освещенность, температура, шум и т.п.)

психологические (настроение, мотивация и т.п.)

+социальные

**Суммарный результат недовосстановления после работы, сопровождающийся падением работоспособности – это:**

срочное утомление

+хроническое утомление

умственное утомление

физическое утомление

**Утомление, развивающееся при кратковременной работе, если ее интенсивность не соответствует уровню физической подготовленности субъекта – это:**

+ острое утомление

хроническое утомление

умственное утомление

физическое утомление

**Для эффективности умственного труда требуется соблюдение следующих условий - верно все, кроме:**

систематичность в работе

+постоянное переключение с одного вида деятельности на другой

четкое планирование работы

порядок на рабочем месте

**Таблица 1**

**Методика проведения контроля**

Предел длительности всего контроля	10 минут
Последовательность выбора вопросов	Случайная
Предлагаемое количество вопросов	5

**Критерии оценки**

3 балла – тест выполнен без ошибок

2 балла – в тесте допущена одна ошибка

1 балл – в тесте допущено 2-3 ошибки

0 баллов – в тесте допущено 4 и более ошибок

Примечание: в тест включается любые пять вопросов по теме тестирования

**Тематика рефератов**

**по темам 1.1 «Физическая культура и спорт как социальные феномены общества» и 1.2. «Социально-биологические основы физической культуры»**

1. Лечебная физкультура при заболевании, в связи с которым освободили от практических занятий.
2. Строение организма человека, его функциональные системы.
3. Механизмы энергообеспечения физической деятельности.
4. Влияние физических нагрузок на сердечно-сосудистую систему.
5. Влияние физических нагрузок на дыхательную систему.
6. Влияние физических нагрузок на опорно-двигательный аппарат.
7. Влияние физических нагрузок на психологический и эмоциональный статус человека.
8. Влияние физических нагрузок на повышение иммунитета и замедление процессов старения.
9. Влияние средств развития выносливости на организм человека.
10. Влияние средств развития силы на организм человека.
11. Влияние природных, экологических и социальных факторов на организм человека.

**Критерии оценки реферата**

**Оценка «зачтено»** выставляется студенту, если раскрыто содержание темы, при изучении литературы рассмотрены различные источники, приведенные рекомендации по организации занятий физическими упражнениями и использованию методов оздоровления организма соответствуют возрасту и состоянию здоровья автора реферата, определено личное отношение к рассматриваемой теме и отражена самостоятельная физкультурно-оздоровительная работа студента

**Оценка «не зачтено»** выставляется студенту, если не выполнены критерии оценки изложенные выше.

**Раздел 2. Методико-практические занятия**

Контролируемые компоненты: Н<sub>1</sub>, Н<sub>2</sub>.

## Тема 2.2 Методика составления и проведения подготовительной части занятия

### Критерии выставления оценки при проведении части занятия

**5 баллов** выставляется студенту, который:

1. методически грамотно составил и провёл часть занятия, включив в неё не комплекс из 12-15 упражнений;
2. уверенно владеет спортивной терминологией;
3. при проведении упражнений использует «зеркальный показ»;
4. соблюдает правильную последовательность при выполнении физических упражнений;
5. даёт достаточную дозировку физических упражнений;
6. владеет «командным» голосом

**4 балла** выставляется студенту, который:

1. методически грамотно составил и провёл часть занятия, включив в неё комплекс из 12-15 упражнений;
2. допускает незначительные ошибки в спортивной терминологии;
3. при проведении использует «зеркальный показ»;
4. незначительно нарушил последовательность при выполнении физических упражнений;
5. даёт достаточную дозировку физических упражнений;
6. владеет «командным голосом»

**3 балла** выставляется студенту, который:

1. допускает ошибки при проведении комплекса упражнений;
2. допускает серьёзные ошибки в спортивной терминологии;
3. нарушает правило «зеркального показа»;
4. незначительно нарушил последовательность при проведении физических упражнений;
5. даёт достаточную дозировку физических упражнений;
6. владеет «командным голосом».

**2 балла** выставляется студенту, который:

1. допустил грубые ошибки при составлении комплекса упражнений, использовал недостаточное количество упражнений;
2. не владеет спортивной терминологией;
3. нарушает правило «зеркального показа»;
4. нарушает последовательность при выполнении физических упражнений;
5. даёт недостаточную дозировку физических упражнений;
6. не владеет «командным голосом».

**1 балл** выставляется студенту, который:

1. провёл комплекс упражнений, не соответствующий заданной направленности, студент пытается проводить отдельные физические упражнения;
2. не владеет спортивной терминологией;
3. не знает, что такое «зеркальный показ»;
4. не имеет представления о последовательности выполнения физических упражнений;
5. даёт недостаточную дозировку физических упражнений;
6. не владеет «командным голосом».

### Раздел 3. Практические занятия



- Тема 3.1.** Баскетбол  
**Тема 3.2** Волейбол  
**Тема 3.3** Лыжная подготовка  
**Тема 3.4.** Футбол  
**Тема 3.5.** Фитнес (аэробика)  
**Тема 3.6** Силовая подготовка  
**Тема 3.7.** Легкая атлетика.  
**Тема 3.8** Общефизическая подготовка  
**Тема 3.9** Гимнастика

**Контролируемые компоненты и личностные результаты: У<sub>1</sub>, Н<sub>3</sub>, Н<sub>4</sub> ЛР<sub>о</sub> 5, ЛР<sub>о</sub> 7, ЛР<sub>о</sub> 9, ЛР<sub>о</sub> 10, ЛР<sub>о</sub> 11, ЛР<sub>о</sub> 12**

**Контрольные испытания для оценки уровня развития физических качеств**

№ п п	Контрольные тесты оценки физической подготовленнос ти	Девушки						Юноши					
		О ц е н к а в б а л л а х											
		6	5	4	3	2	1	6	5	4	3	2	1
1	Бег 100 м, (с)	16,5	17,0	17,5	18,3	19,0	19,7	13,5	14,0	14,3	14,6	14,9	15,2
	Бег 30 м, (с)	-	-	-	4,8	5,6	6,4	-	-	-	4,4	5,0	5,8
	Бег 200 м, (с)	-	-	-	38	41	44	-	-	-	34	38	42
2	Бег 2000 м, (мин., с) Бег 3000 м, (мин., с)	11.0 0	11.5 0	12.4 0	13.3 0	14.2 0	15.0 0	12.3 5	13.1 0	13.5 0	14.0 0	14.5 0	15.4 0
3	Поднимание и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз)	55	45	35	25	15	7						
4	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)							13	11	8	6	4	2
5	Прыжки в длину с места (см)	190	180	168	160	150	140	235	225	215	205	195	185
6	Бег на лыжах 3 км 5 км	18.0 0	18.3 0	19.3 0	20.0 0	21.0 0	23.3 0	25.5 0	26.4 0	27.2 0	28.2 0	29.3 0	31.0 0
7	Сгибание и разгибание рук	12	9	7	5	3	1						

	в упоре лежа (кол-во раз)												
8	В висе поднимание ног до касания перекладины							11	9	7	5	3	1
10	Бег 1000 м (мин., с.) бег 500 м (мин., с.)	1.52	1.58	2.04	2.12	2.18	2.24	3.30	3.40	3.50	4.00	4.12	4.20
11	Наклон вперед из положения стоя на скамейке (см)	20	15	10	5	0	- 5	15	10	5	0	- 5	- 10
12	Челночный бег 3*10м	8,4	8,8	9,3	9,7	10,2	10,7	7,3	7,6	7,9	9,3	9,7	10,1

**Контрольные испытания для оценки уровня развития физических  
качеств обучающихся специального отделения СПО**

№ п/п	Контрольные тесты оценки физической подготовленности	Девушки					Юноши				
		<b>о ц е н к а   в   б а л л а х</b>									
		5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
1	Техника бега на выносливость	1000м без учета времени					2000м без учета времени				
2	Техника низкого старта	в зависимости от правильности выполнения					в зависимости от правильности выполнения				
3	Поднимание и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (раз)	40	30	25	20	15	50	45	40	35	30
4	Тест на гибкость: из и.п. стоя на платформе наклон вперед.	15см	10см	5см	0см	участие	15см	10см	5см	0см	участие
5	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)						20	15	12	10	8
6	Сгибание и разгибание рук в упоре, стоя на коленях (раз)	15	12	10	8	6					

**Оценка степени овладения техническими элементами видов спорта.**

Критерии оценки техники выполнения элементов вида спорта

**3 балла** – технический элемент выполняется без ошибок, техника стабильна;

**2 балла** – технический элемент выполняется без ошибок, но техника нестабильна (появляются незначительные технические ошибки при неоднократном выполнении)

технического элемента);

**1 балл** – технический элемент выполняется с незначительными ошибками;

**0 баллов** – технический элемент не выполняется или выполняется с существенными ошибками.

**Фонд оценочных средств для дополнительных контрольных испытаний**

формируется из числа оценочных средств по темам, которые не освоены обучающимися.