

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Волхонов Михаил Станиславович

Должность: Врио ректора

Дата подписания: 02.10.2023 09:48:12

Уникальный программный ключ:

b2dc75470204bc2b9ec58d377a1b985ee223ea27559645aa8c272d06010c6c81

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

Утверждаю:  
Декан экономического факультета

\_\_\_\_\_ Н.А. Серeda

«14» июня 2023 года

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**  
по дисциплине

**СОО.01.07 «Физическая культура»**

Специальность 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет ( по отраслям)

Квалификация бухгалтер

Форма обучения очная

Срок освоения ППССЗ 2 года 10 месяцев

На базе основного общего образования

Каравaeво 2023

Фонд оценочных средств предназначен для оценивания сформированности компетенций и личностных результатов по дисциплине «Физическая культура».

Разработчик  
Заведующий кафедрой «Физическая культура и спорт»

/ Ю.И. Якунин/ \_\_\_\_\_

Утвержден на заседании кафедры «Физической культуры и спорта» «28» апреля 2023 г.  
протокол № 7

Заведующий кафедрой «Физическая культура и спорт»

/Ю.И. Якунин/ \_\_\_\_\_

Согласовано:  
Председатель методической комиссии факультета агробизнеса  
/Е.В. Королёва/ \_\_\_\_\_  
Протокол №3 от 07 июня 2023 г.

## Результаты освоения дисциплины: «Физическая культура»

### 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

№ 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>Тема 2.2</b> Методика составления и проведения</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



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, 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

## **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**

№ пп	Контрольные тесты оценки физической подготовленности	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)	11.00	11.50	12.40	13.30	14.20	15.00	12.35	13.10	13.50	14.00	14.50	15.40
	Бег 3000 м, (мин., с)												
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	18.00	18.30	19.30	20.00	21.00	23.30	25.50	26.40	27.20	28.20	29.30	31.00
	5 км												
7	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	12	9	7	5	3	1						

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				
		оценка в баллах									
		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.