

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Волхонов Михаил Станиславович  
Должность: Ректор  
Дата подписания: 27.07.2026 14:27:25  
Уникальный программный ключ:  
40a6db1879d6a9ee29cc8e0fb2195e4614a0999

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

Утверждаю:  
Декан факультета ветеринарной  
медицины и зоотехнии

\_\_\_\_\_/Горбунова Н.П./

«13» мая 2026 года

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ  
по дисциплине  
СГ.ДВ.01.01 «Физическая культура»**

Специальность: 36.02.05 Кинология

Квалификация: кинолог

Форма обучения: очная

Срок освоения ППССЗ: нормативный, 2 года 10 месяцев

На базе: основного общего образования

Фонд оценочных средств предназначен для контроля знаний и умений обучающихся по специальности 36.02.05 Кинология по дисциплине «Физическая культура».

Разработчик \_\_\_\_\_ / Ю.И. Якунин/

Утвержден на заседании кафедры «Физическая культура и спорт» протокол №7 от «07» апреля 2026 года.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_/ \_\_\_\_\_/

Согласовано:

председатель методической комиссии факультета  
ветеринарной медицины и зоотехнии

\_\_\_\_\_/ Сморчкова А.С./

протокол №3 от 07 мая 2026 года

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

**ППССЗ (СПО) по специальности: 36.02.05 Кинология**

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

| Коды компонентов     | Компоненты/ результат освоения                                                                                                                                                                                              |
|----------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>У<sub>1</sub></b> | <b>уметь:</b> использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;                                                                         |
| <b>Н<sub>1</sub></b> | <b>владеть:</b> современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;                   |
| <b>Н<sub>2</sub></b> | <b>владеть:</b> основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;                                                 |
| <b>Н<sub>3</sub></b> | <b>владеть:</b> физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; |
| <b>Н<sub>4</sub></b> | <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**  
**ППССЗ (СПО) по специальности: 36.02.05 Кинология**

| №<br>пп | Контролируемые<br>дидактические единицы                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Контролируе<br>мые<br>компоненты<br>(или их<br>части) и<br>личностные<br>результаты                                                                                        | Кол-во<br>тестовых<br>заданий | Другие оценочные<br>средства             |        |
|---------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|------------------------------------------|--------|
|         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                            |                               | вид                                      | кол-во |
| 1.      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                            |                               |                                          |        |
| 2.      | <b>Раздел 1. Теоретический материал</b><br>Тема 1.1 Физическая культура и спорт как социальные феномены общества<br>Тема 1.2. Основы здорового образа жизни обучающихся. Физическая культура в обеспечении здоровья<br>Тема 1.3. Психофизические основы учебного и Производственного труда.<br>Средства физической культуры в регулировании работоспособности<br>Тема 1.4. Социально-биологические основы физической культуры<br>Тема 1.5. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями<br>Тема 1. 6. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. | <b>У<sub>1</sub>, Н<sub>1</sub>, Н<sub>2</sub></b><br><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> | 60                            | Реферат                                  | 2      |
| 3.      | <b>Раздел 2. Методико-практические занятия</b><br><b>Тема 2.1</b> Методы самоконтроля за функциональным Состоянием (1 семестр)<br><b>Тема 2.2</b> Методика составления и проведения                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | <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>                          |                               | 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**

| №<br>п<br>п | Контрольные<br>тесты оценки<br>физической<br>подготовленнос<br>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,<br>(мин., с)<br>Бег 3000 м,<br>(мин., с)                                                                  | 11.0<br>0                     | 11.5<br>0 | 12.4<br>0 | 13.3<br>0 | 14.2<br>0 | 15.0<br>0 | 12.3<br>5 | 13.1<br>0 | 13.5<br>0 | 14.0<br>0 | 14.5<br>0 | 15.4<br>0 |
| 3           | Поднимание и<br>опускание<br>туловища из<br>положения<br>лежа, ноги<br>закреплены,<br>руки за головой<br>(кол-во раз) | 55                            | 45        | 35        | 25        | 15        | 7         |           |           |           |           |           |           |
| 4           | Подтягивание<br>на перекладине<br>(кол-во раз)                                                                        |                               |           |           |           |           |           | 13        | 11        | 8         | 6         | 4         | 2         |
| 5           | Прыжки в<br>длину с места<br>(см)                                                                                     | 190                           | 180       | 168       | 160       | 150       | 140       | 235       | 225       | 215       | 205       | 195       | 185       |
| 6           | Бег на лыжах 3<br>км<br>5<br>км                                                                                       | 18.0<br>0                     | 18.3<br>0 | 19.3<br>0 | 20.0<br>0 | 21.0<br>0 | 23.3<br>0 | 25.5<br>0 | 26.4<br>0 | 27.2<br>0 | 28.2<br>0 | 29.3<br>0 | 31.0<br>0 |
| 7           | Сгибание и<br>разгибание рук<br>в упоре лежа<br>(кол-во раз)                                                          | 12                            | 9         | 7         | 5         | 3         | 1         |           |           |           |           |           |           |

|    |                                                           |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |
|----|-----------------------------------------------------------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|
| 8  | В висе<br>поднимание ног<br>до касания<br>перекладины     |      |      |      |      |      |      | 11   | 9    | 7    | 5    | 3    | 1    |
| 10 | Бег 1000 м<br>(мин., с.)<br>бег 500 м (мин.,<br>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<br>из положения<br>стоя на<br>скамейке (см) | 20   | 15   | 10   | 5    | 0    | - 5  | 15   | 10   | 5    | 0    | - 5  | - 10 |
| 12 | Челночный бег<br>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**

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