



**УТВЕРЖДЕНО:**

Ученым советом  
Института сервисных технологий  
ФГБОУ ВО «РГУТИС»  
Протокол № 7 от «10» февраля 2022 г.

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ  
ДИСЦИПЛИНЫ (СПО)**

**ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

основной профессиональной образовательной программы среднего  
профессионального образования – программы подготовки специалистов среднего  
звена

по специальности: *40.02.01 Право и организация социального обеспечения*

Квалификация: юрист

год начала подготовки: 2022

**Разработчики:**

должность	ученая степень и звание, ФИО
<i>преподаватель</i>	<i>Числов А.А.</i>

**Фонд оценочных средств согласован и одобрен руководителем ППССЗ:**

должность	ученая степень и звание, ФИО
<i>руководитель ОПОП СПО ППССЗ</i>	<i>Григорьева А.А.</i>



## 1. Паспорт фонда оценочных средств

В результате освоения учебной дисциплины Физическая культура обучающийся должен обладать предусмотренными ФГОС по специальности СПО 40.02.01 Право и организация социального обеспечения следующими умениями, знаниями, которые формируют профессиональную компетенцию, и общими компетенциями:

<b>Умения 1.</b> Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	
<b>Знания1.</b> О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	
<b>Знания2.</b> Основы здорового образа жизни	
<b>ОК 2.</b> Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.	
<b>ОК 3.</b> Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.	
<b>ОК 6.</b> Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.	
<b>ОК 10.</b> Соблюдать основы здорового образа жизни, требования охраны труда.	
<b>ЛР 4</b>	Проявляющий и демонстрирующий уважение к людям труда, осознающий ценность собственного труда. Стремящийся к формированию в сетевой среде лично и профессионального конструктивного «цифрового следа»
<b>ЛР 9</b>	Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях
<b>ЛР 16</b>	Положительное отношение к труду, социально значимая целеустремленность и ответственность в деловых отношениях;

### Формы промежуточной аттестации по семестрам:

№ семестра	Форма контроля
3,4,5	Зачет
6	Дифференцированный зачет

## 2. Результаты освоения учебной дисциплины, подлежащие проверке

2.1. В результате аттестации по учебной дисциплине осуществляется комплексная проверка следующих умений и знаний, а также динамика формирования общих компетенций:

Таблица 1

Результаты обучения: умения, знания и общие компетенции	Показатели оценки результата	Форма контроля и оценивания
<b>Уметь:</b>		
У 1. . Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных	-правильная последовательность выполнения действий на практических занятиях.	Оценка результатов выполнения комплексов упражнений,



<p>и профессиональных целей</p> <p><b>ОК2.</b> Организовать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.</p> <p><b>ОК 3.</b> Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.</p>	<p>-обоснованность выбора и применения методов и способов выполнения задач.</p> <p>- личная оценка эффективности и качества выполнения работ.</p> <p>Ведение личного дневника самоконтроля. Уровень физической подготовленности.</p>	<p>тестирования физических качеств по дневнику самоконтроля</p>
<p><b>Знать:</b></p>		
<p>31. О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.</p> <p><b>ОК3.</b> Принимать решение в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.</p> <p><b>ОК 6.</b> Работать в коллективе и команде, эффективно обращаться с коллегами, руководством и потребителями.</p>	<p>- самоанализ и коррекция результатов собственной работы;</p> <p>-выполнение текущего контроля и своевременная корректировка при выполнении работ в пределах компетенций;</p> <p>-полнота представлений последствий некачественного и несвоевременного выполнения работы</p> <p>- оперативность поиска необходимой информации, обеспечивающей наиболее быстрое, полное и эффективное выполнение профессиональных задач;</p> <p>- самостоятельность поиска информации при решении не типовых профессиональных задач.</p> <p>Демонстрация техники и тактики игры в спортивные игры. Судейство.</p>	<p>Оценка результатов тестирования, физической подготовленности студентов по видам спорта.</p>
<p>32. Основы здорового образа жизни.</p> <p><b>ОК 10.</b> Соблюдать основы здорового образа жизни, требования охраны труда.</p>	<p>- оперативность поиска необходимой информации, обеспечивающей наиболее быстрое, полное и эффективное выполнение профессиональных задач;</p> <p>- самостоятельность поиска информации при решении не</p>	<p>Оценка выполнения практического задания: комплексы глазодвигательной, дыхательной, коррекционной гимнастики; ЛФК массаж по</p>



	типовых профессиональных задач; - бесконфликтное взаимодействие с участниками воспитательно - образовательного процесса обучения: обучающимися, преподавателями и руководством; - соблюдение принципов профессиональной этики. Подготовить и продемонстрировать комплексы: утренней гимнастики, комплексы глазодвигательной, дыхательной, коррекционной гимнастики; приемы массажа.	заболеваниям.
--	--	---------------

### 3. Контрольно - измерительные материалы для итоговой аттестации по учебной дисциплине

Основной целью оценки изучения курса учебной дисциплины является оценка умений и знаний.

Оценка изучения курса учебной дисциплины осуществляется с использованием следующих форм и методов контроля: оценка результатов контрольных нормативов, оценка результатов теоретических тестов в форме зачетов в 3,4,5 семестрах, и в форме диф.зачета в 6 семестре.

#### 3.1. Типовые задания для оценки освоения учебной дисциплины

**Текущий контроль проводится при выполнении заданий на практических занятиях и в виде защиты рефератов.**

**Типовые задания для промежуточной аттестации в форме зачета**

**Задание № 1 (3 семестр)**

**1. Сколько игроков-баскетболистов могут одновременно находиться на баскетбольной площадке во время соревнований?**

- а) 5 человек,
- б) 10 человек,
- в) 12 человек.

**2. При ведении мяча наиболее частой ошибкой является...**

- а) «Шлепание» по мячу расслабленной рукой;
- б) Ведение мяча толчком руки;
- в) Мягкая встреча мяча с рукой;

**3. Нельзя вырывать мяч у соперника...**

- а) Захватом мяча двумя руками;
- б) Захватом мяча одной рукой;

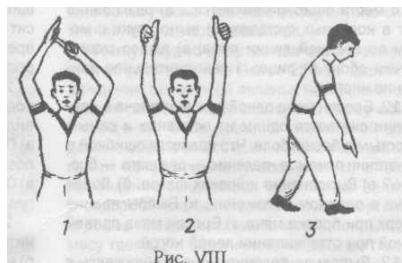


- в) Ударом кулака;  
г) Направлением рывка снизу-вверх.
- 4. Допускается ли команда до соревнований, если в ее составе менее 5 человек?**
- а) Допускается;  
б) Не допускается;  
в) Допускается с согласия соперников;
- 5. Команда получает три очка при попадании мяча в кольцо, если мяч брошен...**
- а) С линии штрафного броска;  
б) Из-под щита;  
в) Из-за линии трехочковой зоны;
- 6. На каком расстоянии от игрока, вбрасывающего мяч, должны находиться другие игроки?**
- а) Не менее 1 м.  
б) Не менее 1,5 м.  
в) Не менее 2 м.
- 7. При выполнении штрафного броска каждое попадание засчитывается...**
- а) За одно очко;  
б) За два очка;  
в) За три очка;
- 8. Игрок, остановившийся после ведения мяча, не имеет права...**
- а) Выполнить передачу мяча партнеру;  
б) Выполнить бросок мяча в кольцо;  
в) Возобновить ведение мяча;
- 9. Играя в зоне нападения, нельзя выполнить передачу...**
- а) В сторону кольца соперника;  
б) В свою зону защиты;  
в) Игроку в зоне штрафного броска;
- 10. Игра начинается вбрасыванием судьей мяча в центре круга. Разыгрывающим игрокам нельзя...**
- а) Отбивать мяч одной рукой;  
б) Отбивать мяч двумя руками;  
в) Ловить мяч обеими руками;
- 11. За грубое нарушение правил, за неспортивное поведение игрок получает фол. За какое количество полученных им фолов игрок выбывает из игры?**
- а) Три;  
б) Пять;  
в) Семь;
- 12. За нарушение правил баскетбола такие, как «ведение двумя руками», «двойное ведение», «прыжок с мячом», «пробежка», «3 секунды», «5 секунд», «зона», судья назначает.....**
- а) штрафной бросок в кольцо;  
б) предупреждение;  
в) вбрасывание из – за боковой линии.
- 13. Сколько времени продолжается игра в баскетбол?**
- 14. Какие размеры имеет площадка для игры в баскетбол?**
- 15. Если команда получает контроль над мячом на площадке, то попытка броска по корзине соперника должна быть произведена**

в течение \_\_\_\_\_ секунд».

**16. Выберите вариант, который обозначает жест судьи-«перерыв в игре»**

а) 1; б) 2; в) 3;



### Задание №2 (4 семестр)

**На какой высоте устанавливают верхний край волейбольной сетки для мужчин и женщин?**

- а) для мужчин - на высоте 2,43; для женщин на высоте 2,24;
- б) для мужчин - на высоте 2,40; для женщин на высоте 2,30;
- в) для мужчин - на высоте 2,25; для женщин на высоте 2,10;

**1. Какие размеры имеет площадка для игры в волейбол?**

- а) ширина 9 м, длина 18 м;
- б) ширина 8 м, длина 20 м;
- в) ширина 16 м, длина 24 м;

**2. Напишите, какие действия или термины относятся к волейболу:**

- 1) очко, 2) гол, 3) зона,
- 4) пенальти, 5) подсечка, 6) переход,
- 7) блок, 8) вне игры, 9) партия, 10) штрафной удар,
- а) 1,3, 6, 7, 9; б) 1, 2, 5, 7, 10; в) 2, 4, 5, 6, 8.

**3. На крупных соревнованиях по волейболу игра проводится из..**

- а) Двух партий;
- б) Трех партий;
- в) Пяти партий.

**4. До скольких очков ведется счет в решающей (3-й или 5-й) партии?**

- а) До 15 очков;
- б) До 20 очков;
- в) До 25 очков;

**5. Допускается ли команда волейболистов до участия в соревнованиях, если в ее составе 5 человек?**

- а) Допускается;
- б) Не допускается;
- в) Допускается с согласия команды соперника;

**6. Сколько еще касаний мяча может сделать принимающая подачу команда, если прием мяча с подачи считать первым касанием?**

- а) Одно;
- б) Два;
- в) Три;



**7. Если после разрешения судьи на подачу, подающий игрок подбросил мяч и не произвел по нему удар, то...**

- а) подача считается проигранной;
- б) подача повторяется этим же игроком;
- в) подача повторяется другим игроком этой же команды.

**8. Если при подаче мяч ФОСнулся сетки и перелетел на сторону соперника, то...**

- а) подача повторяется;
- б) игра продолжается;
- в) подача считается проигранной

**9. Если при подаче мяча подающий игрок наступает на разметку задней линии площадки или переходит ее, то...**

- а) подача повторяется;
- б) подача считается проигранной;
- в) игра продолжается;

**10. Сколько игроков-волейболистов могут одновременно находиться на волейбольной площадке во время проведения соревнований?**

- а) Шесть;
- б) Десять;
- в) Двенадцать;

**11. При каком счете может закончиться игра в первой партии?**

- а) 15:13;    б) 25:26;    в) 27:29.

### **Задание № 3 (5 семестр)**

**1. Физическая культура ориентирована на совершенствование...**

- а) физических и психических качеств людей;
- б) техники двигательных действий;
- в) работоспособности человека;
- г) природных физических свойств человека.

**2. Физическая подготовленность, приобретаемая в процессе физической подготовки к трудовой или иной деятельности, характеризуется...**

- а) высокой устойчивостью к стрессовым ситуациям, воздействию неблагоприятных условий внешней среды и различным заболеваниям;
- б) уровнем работоспособности и запасом двигательных умений и навыков;
- в) хорошим развитием систем дыхания, кровообращения, достаточным запасом надежности, эффективности и экономичности;
- г) высокими результатами в учебной, трудовой и спортивной деятельности.

**3. Величина нагрузки физических упражнений обусловлена...**

- а) сочетанием объема и интенсивности двигательных действий;
- б) степенью преодолеваемых при их выполнении трудностей;
- в) утомлением, возникающим в результате их выполнения;
- г) частотой сердечных сокращений.

**4. Правильной можно считать осанку, если вы, стоя у стены, касаетесь ее...**

- а) затылком, ягодицами, пятками;
- б) лопатками, ягодицами, пятками;
- в) затылком, спиной, пятками;
- г) затылком, лопатками, ягодицами, пятками.

**5. Главной причиной нарушения осанки является...**





- а) привычка к определенным позам;
- б) слабость мышц;
- в) отсутствие движений во время школьных уроков;
- г) ношение сумки, портфеля на одном плече.

**6. Соблюдение режима дня способствует укреплению здоровья, потому что...**

- а) обеспечивает ритмичность работы организма;
- б) позволяет правильно планировать дела в течение дня;
- в) распределение основных дел осуществляется более или менее стандартно в течение каждого дня;
- г) позволяет избегать неоправданных физических напряжений.

**7. Под силой как физическим качеством понимается:**

- а) способность поднимать тяжелые предметы;
- б) свойства человека, обеспечивающие возможность воздействовать на внешние силы за счет мышечных напряжений;
- в) комплекс физических свойств организма, позволяющий преодолевать внешнее сопротивление, либо противодействовать ему за счет мышечных напряжений.

**8. Под быстротой как физическим качеством понимается:**

- а) комплекс свойств человека, позволяющий передвигаться с большой скоростью;
- б) комплекс физических свойств человека, позволяющий быстро реагировать на сигналы и выполнять движения за кратчайший промежуток времени;
- в) способность человека быстро набирать скорость.

**9. Выносливость человека не зависит от...**

- а) функциональных возможностей систем энергообеспечения;
- б) быстроты двигательной реакции;
- в) настойчивости, выдержки, мужества, умения терпеть;
- г) силы мышц.

**10. При воспитании выносливости применяют режимы нагрузки, которые принято подразделять на оздоровительный, поддерживающий, развивающий и тренирующий. Какую частоту сердечных сокращений вызывает поддерживающий режим?**

- а) 110—130 ударов в минуту;
- б) до 140 ударов в минуту;
- в) 140—160 ударов в минуту;
- г) до 160 ударов в минуту.

**11. Наиболее эффективным упражнением развития выносливости служит:**

- а) бег на короткие дистанции;
- б) бег на средние дистанции;
- в) бег на длинные дистанции.

**12. При самостоятельных занятиях легкой атлетикой основным методом контроля физической нагрузкой является:**

- а) частота дыхания;
- б) частота сердечных сокращений;
- в) самочувствие.

**13. Отсутствие разминки перед занятиями физической культурой, часто приводит к:**

- а) экономии сил;
- б) улучшению спортивного результата;
- в) травмам.





в) повышена температура тела.

**14. Для воспитания быстроты используются:**

- а) двигательные действия, выполняемые с максимальной скоростью;
- б) двигательные действия, выполняемые с максимальной амплитудой движений;
- в) двигательные действия, направленные на выполнение нагрузки длительное время;

**15. Укажите, последовательность упражнений предпочтительную для утренней гигиенической гимнастики:**

- 1. Упражнения, увеличивающие гибкость;
- 2. Упражнения на дыхание, расслабление и восстановление.
- 3. Упражнения для ног: выпады, приседания, подскоки.
- 4. Упражнения, активизирующие деятельность сердечнососудистой системы;
- 5. Упражнения, укрепляющие основные мышечные группы.
- 6. Упражнения, способствующие переходу организма в рабочее состояние.
- 7. Упражнения, укрепляющие мышцы брюшного пресса.

Ответы: а) 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7; б) 2, 6, 7, 1, 4, 5, 3; в) 3, 5, 7, 1, 6, 2, 4;  
г) 6, 4, 5, 1, 7, 3, 2.

**16. Отметьте, что определяет техника безопасности:**

- а) комплекс мер направленных на обучения правилам поведения, правилам страховки и само страховки, оказание доврачебной медицинской помощи;
- б) правильное выполнение упражнений;
- в) организацию и проведение учебных и внеурочных занятий в соответствии с гигиеническими требованиями.

**17. Отметьте, что такое адаптация:**

- а) процесс приспособления организма к меняющимся условиям среды;
- б) чередование нагрузки и отдыха во время тренировочного процесса;
- в) процесс восстановления.

**18. Укажите нормальные показатели пульса здорового человека в покое:**

- а) 60 – 80 ударов в минуту;
- б) 70 – 90 ударов в минуту;
- в) 75 - 85 ударов в минуту;
- г) 50 - 70 ударов в минуту.

**19. Регулярное занятие физической культурой и спортом, правильное распределение активного и пассивного отдыха, это:**

- а) соблюдение распорядка;
- б) оптимальный двигательный режим.

**20. Система мероприятий позволяющая использовать естественные силы природы:**

- а) гигиена;
- б) закаливание;
- в) питание.

**21. Правильное распределение основных физиологических потребностей в течение суток (сна, бодрствования, приема пищи) это:**

- а) режим дня;
- б) соблюдение правил гигиены;
- в) ритмическая деятельность.

**22. Привычно правильное положение тела в покое и в движении, это:**

- а) осанка;
- б) рост;



в) движение.

**23. Совокупность процессов, которые обеспечивают поступление кислорода в организм, это:**

- а) питание;
- б) дыхание;
- в) зарядка.

**Задание № 4 (бсеместр)**

**24. Способность преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий это:**

- а) зарядка;
- б) сила;
- в) воля.

**25. Способность длительное время выполнять заданную работу это:**

- а) упрямство;
- б) стойкость;
- в) выносливость.

**26. Способность человека выполнять упражнения с большой амплитудой это:**

- а) гибкость;
- б) растяжение;
- в) стройность.

**27. Способность быстро усваивать сложнокоординационные, точные движения и перестраивать свою деятельность в зависимости от условий это:**

- а) ловкость;
- б) быстрота;
- в) натиск.

**28. Назовите основные физические качества человека:**

- а) скорость, быстрота, сила, гибкость;
- б) выносливость, быстрота, сила, гибкость, ловкость;
- в) выносливость, скорость, сила, гибкость, координация.

**29. Назовите элементы здорового образа жизни:**

- а) двигательный режим, закаливание, личная и общественная гигиена;
- б) рациональное питание, гигиена труда и отдыха, гармонизация психоэмоциональных отношений в коллективе;
- в) все перечисленное.

**30. Укажите, что понимается под закаливанием:**

- а) купание в холодной воде и хождение босиком;
- б) приспособление организма к воздействию внешней среды;
- в) сочетание воздушных и солнечных ванн с гимнастикой и подвижными играми.

**31. Страховка при занятиях физической культурой, обеспечивает:**

- а) безопасность занимающихся;
- б) лучшее выполнение упражнений;
- в) рациональное использование инвентаря.

**32. Первая помощь при обморожении:**

- а) растереть обмороженное место снегом;
- б) растереть обмороженное место мягкой тканью;
- в) приложить тепло к обмороженному месту.



**33. Отметьте вид физической подготовки, который обеспечивает наибольший эффект, нацеленный на оздоровление:**

- а) регулярные занятия оздоровительными физическими упражнениями на свежем воздухе;
- б) аэробика;
- в) альпинизм;
- г) велосипедный спорт.

**34. Назовите вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект для развития гибкости:**

- а) акробатика;
- б) тяжелая атлетика;
- в) гребля;
- г) современное пятиборье.

**35. Отметьте вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект для развития силы:**

- а) самбо;
- б) баскетбол;
- в) бокс;
- г) тяжелая атлетика.

**36. Отметьте вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект для развития скоростных способностей:**

- а) борьба;
- б) бег на короткие дистанции;
- в) бег на средние дистанции;
- г) бадминтон.

**37. Отметьте вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект для развития координационных способностей:**

- а) плавание;
- б) гимнастика;
- в) стрельба;
- г) лыжный спорт.

**38. Здоровый образ жизни – это способ жизнедеятельности направленный на ...**

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

**39. Величина нагрузки физических упражнений обусловлена:**

- а) сочетанием объема и интенсивности двигательных действий;
- б) степенью преодолеваемых при их выполнении трудностей;
- в) утомлением, возникающим в результате их выполнения;
- г) частотой сердечных сокращений.

**40. Правильное дыхание характеризуется:**

- а) более продолжительным выдохом;
- б) более продолжительным вдохом;
- в) вдохом через нос и выдохом ртом;
- г) равной продолжительностью вдоха и выдоха.

**41. Соблюдение режима дня способствует укреплению здоровья, потому что....**

- а) обеспечивает ритмичность работы организма;



- б) позволяет правильно планировать дела в течение дня;
- в) позволяет избегать неоправданных физических движений.

**42. Основные направления использования физической культуры способствуют формированию...**

- а) базовой физической подготовленностью;
- б) профессионально прикладной физической подготовке.
- в) восстановлений функций организма после травм и заболеваний.
- г) всего вышеперечисленного.

**43. Профилактика нарушений осанки осуществляется с помощью...**

- а) скоростных упражнений;
- б) силовых упражнений;
- в) упражнений на гибкость;
- г) упражнений на выносливость.

**44. Освоение двигательного действия следует начинать с ...**

- а) формирования общего представления о двигательном действии;
- б) выполнения двигательного действия в упрощенной форме;
- в) устранения ошибок при выполнении подводящих упражнений.

**45. Специфические прикладные функции физической культуры преимущественно проявляются в сфере:**

- а) образования;
- б) организации досуга;
- в) спорта общедоступных достижений;
- г) производственной деятельности.

**46. Укажите, чем характеризуется утомление:**

- а) отказом от работы;
- б) временным снижением работоспособности организма;
- в) повышенной ЧСС.

**47. Основными показателями физического развития человека являются:**

- а) антропометрические характеристики человека;
- б) результаты прыжка в длину с места;
- в) результаты в челночном беге;
- г) уровень развития общей выносливости.

**48. Для составления комплексов упражнений на увеличение мышечной массы тела рекомендуется:**

- а) полностью проработать одну группу мышц и только за тем переходить к упражнениям на другую группу мышц.
- б) чередовать серию упражнений, включающую в работу разные мышечные группы.
- в) использовать упражнения с относительно небольшим отягощением и большим количеством повторений.
- г) планировать большое количество подходов и ограничивать количество повторений в одном подходе.

**49. Для составления комплексов упражнений для снижения веса тела рекомендуется:**

- а) полностью проработать одну группу мышц и только за тем переходить к упражнениям на другую группу мышц.
- б) локально воздействовать на отдельные группы мышц, находящиеся ближе всего к местам жирового отложения.
- в) использовать упражнения с небольшим отягощением и большим количеством повторений.



г) планировать большое количество подходов и ограничивать количество повторений в одном подходе.

**50. Укажите, последовательность упражнений предпочтительную для физкультурной минутки или паузы:**

1. Упражнения на точность и координацию движений;
2. Упражнения на расслабление мышц туловища, рук, ног.
3. Упражнения на растягивание мышц туловища, рук, ног.
4. Упражнения в потягивание, для профилактики нарушения осанки.
5. Приседания, прыжки, бег переходящий в ходьбу.
6. Упражнения махового характера для различных групп мышц.
7. Дыхательные упражнения.

Ответы: а) 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7; б) 2, 4, 6, 1, 3, 5, 7; в) 3, 1, 4, 2, 6, 7, 5;  
г) 4, 3, 6, 5, 7, 2, 1.

### ЭТАЛОН ОТВЕТОВ

- |     |   |     |   |
|-----|---|-----|---|
| 1.  | г | 32. | б |
| 2.  | а | 33. | а |
| 3.  | а | 34. | а |
| 4.  | г | 35. | г |
| 5.  | б | 36. | б |
| 6.  | а | 37. | б |
| 7.  | в | 38. | в |
| 8.  | б | 39. | а |
| 9.  | б | 40. | г |
| 10. | б | 41. | б |
| 11. | в | 42. | г |
| 12. | б | 43. | б |
| 13. | в | 44. | а |
| 14. | а | 45. | г |
| 15. | г | 46. | б |
| 16. | а | 47. | а |
| 17. | а | 48. | а |
| 18. | а | 49. | в |
| 19. | б | 50. | б |
| 20. | б |     |   |
| 21. | а |     |   |
| 22. | а |     |   |
| 23. | б |     |   |
| 24. | б |     |   |
| 25. | в |     |   |
| 26. | а |     |   |
| 27. | а |     |   |
| 28. | б |     |   |
| 29. | в |     |   |
| 30. | б |     |   |
| 31. | а |     |   |



### Шкала оценки теста

Процент результативности (правильных ответов)	Оценка уровня подготовки	
	балл (отметка)	вербальный аналог
90 ÷ 100	5	отлично
80 ÷ 89	4	хорошо
70 ÷ 79	3	удовлетворительно
менее 70	2	неудовлетворительно

### Контрольные задания для промежуточной аттестации в форме дифференцированного зачета

#### Для оценки уровня физической подготовленности обучающихся

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Оценка					
			Юноши			Девушки		
			5	4	3	5	4	3
1.	Скоростные	Бег 30 м, с	4,3	5,0–4,7	5,2	4,8	5,9–5,3	6,1
2.	Координационные	Челночный бег 3×10 м, с	7,2	7,9–7,5	8,1	8,4	9,3–8,7	9,6
3.	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	240	205–220	190	210	170–190	160
4.	Выносливость	6-минутный бег, м	1500	1300–1400	1100	1300	1050–1200	900
5.	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	15	9–12	5	20	12–14	7
6.	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юн.), на низкой перекладине из виса лежа, кол. раз (дев.)	12	9–10	4	18	13–15	6



**ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНОШЕЙ  
ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ**

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
Бег 3000 м (мин, с)	12,30	14,00	б/вр
Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)	10	8	5
Прыжок в длину с места (см)	230	210	190
Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы (м)	9,5	7,5	6,5
Силовой тест — подтягивание на высокой перекладине (количество раз)	13	11	8
Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз)	12	9	7
Координационный тест — челночный бег 3×10 м (с)	7,3	8,0	8,3
Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз)	7	5	3
Гимнастический комплекс упражнений: – утренней гимнастики; производственной гимнастики; – релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	до 9	до 8	до 7,5
Бег 100 м.			
Прыжки через скакалку за 1 мин.	130	120	105

**ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕВУШЕК  
ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ**

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
Бег 2000 м (мин, с)	11,00	13,00	б/вр
Прыжки в длину с места (см)	190	175	160





Приседание на одной ноге, опора о стену (количество раз на каждой ноге)	8	6	4
Силовой тест — подтягивание на низкой перекладине (количество раз)	20	10	5
Координационный тест — челночный бег 3×10 м (с)	8,4	9,3	9,7
Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м)	10,5	6,5	5,0
Гимнастический комплекс упражнений: – утренней гимнастики – производственной гимнастики – релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	до 9	до 8	до 7,5
Бег 100 м.			
Прыжки через скакалку за 1 мин.	135	12-	110

#### Баскетбол II курс

Нормативные требования.	юноши			девушки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Бег 20 м	3.19	3.24- 3.20	3.29-3,25	3,32	3,39- 3,33	3,32
Передвижение 5*6 м.	9,2	9,5-9,3	9,8-9,6	9,5	9,8-9,6	10,1-9,9
Штрафной бросок (из 10)	7	6	4	6	5	3
Броски с 2-х шагов (из 10)	8	6	5	6	5	4

#### Баскетбол III курс

Нормативные требования.	юноши			девушки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Бег 20 м	3,1	3,2	3,3	3,34	3,39	3,5
Передвижение 5*6 м.	9,1	9,5	9,7	9,4	9,7	10,0
Броски с 2-х шагов (из 10)	7	6	5	7	5	4
Штрафной бросок (из 10)	8	7	5	7	5	4



**Баскетбол IV курс**

Нормативные требования.	юноши			девушки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Передвижение 5*6 сек.	9,1	9,5	9,7	9,4	9,7	10,0
Броски с 2-х шагов (из 10)	7	6	5	7	5	4
Штрафной бросок (из 10)	8	7	5	7	5	4

**Волейбол II курс**

Нормативные требования.	юноши			девушки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Передачи мяча в стену ( 30 сек)	30	25	20	25	20	15
Подачи мяча (из 10)	8	6	5	6	5	4
Передачи мяча в парах	20	15	10	20	15	10

**Волейбол III курс**

Нормативные требования.	юноши			девушки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Передачи мяча в стену ( 30 сек)	30	25	20	25	20	15
Подачи мяча (из 10)	8	6	5	6	5	4
Передачи мяча в парах (через сетку)	20	15	10	20	15	10

**IV курс**

Нормативные требования.	юноши			девушки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Передачи мяча в стену ( 30 сек)	30	25	20	25	20	15
Подачи мяча (из 10)	8	6	5	6	5	4
Атакующий удар (из 10)	7	5	4	6	5	4

Тематика рефератов  
**3 семестр**



1 Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание.

1. Организация занятий физическими упражнениями различной направленности. Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек.

2. Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена.

Коррекция фигуры.

3. Основные признаки утомления. Факторы регуляции нагрузки.

4. Тесты для определения оптимальной индивидуальной нагрузки.

#### **4 семестр**

1. Диагностика и самодиагностика состояния организма учащегося при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.

2. Врачебный контроль, его содержание.

3. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки, использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений — тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности.

4. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.

5. Контроль (тестирование) уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств.

#### **5 семестр**

1. Психофизиологическая характеристика будущей производственной деятельности и учебного труда обучающихся СПО.

2. Динамика работоспособности обучающихся в учебном году и факторы, ее определяющие. Основные причины изменения общего состояния обучающихся в период экзаменационной сессии.

3. Критерии нервно-эмоционального, психического, и психофизического утомления обучающихся. Методы повышения эффективности производственного и учебного труда. Значение мышечной релаксации.

4. Аутотренинг и его использование для повышения работоспособности.

#### **6 семестр**

1. Личная и социально-экономическая необходимость специальной оздоровительной и психофизической подготовки к труду.

2. Оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности.

3. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Контроль (тестирование) состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования.

Тематика рефератов для студентов специального  
отделения освобождённых от практических занятий  
по физической культуре

#### **3 семестр**

Диагноз и краткая характеристика заболеваний студента. Влияние заболевания на личную работоспособность и самочувствие.



4 семестр

Медицинские противопоказания при занятиях физическими упражнениями и применение других средств физической культуры при данном заболевании (диагнозе)

5 семестр

Кинезиотерапия и рекомендуемые средства физической культуры при данном заболевании (диагнозе).

6 семестр

Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений и доступных средств физической культуры (с указанием примерной дозировки).

### **Информационное обеспечение обучения**

**Перечень рекомендуемых учебных изданий, интернет-ресурсов, дополнительной литературы.**

#### **Основные источники:**

Бароненко, В. А. Здоровье и физическая культура студента : учеб. пособие / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. — 2-е изд., пере-раб. - М.: Альфа-М : ИНФРА-М, 2018. - 336 с.: ил. - ISBN 978-5-98281-157-8. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/927378>

#### **Дополнительные источники:**

Виленский М.Я. Физическая культура : учебник / Виленский М.Я., Волков В.Ю., Волкова Л.М., Давиденко Д.Н., Масалова О.Ю., Филимонова С.И., Щербаков В.Г. — Москва : КноРус, 2022. — 424 с. — ISBN 978-5-406-08738-1. — URL: <https://book.ru/book/941736>

#### **Интернет-ресурсы:**

<http://znanium.com/>

<http://sport.minstm.gov.ru> Сайт Министерства спорта, туризма и молодёжной политики