

**ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ
ДЛЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ
ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ
ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

для специальности

**11.02.06 Техническая эксплуатация транспортного радиоэлектронного
оборудования (по видам транспорта)**

3 семестр	Дифференцированный зачет
4 семестр	Дифференцированный зачет
5 семестр	Дифференцированный зачет
6 семестр	Дифференцированный зачет

3 семестр

Бег на спринтерские дистанции.- Тест. - Бег 100 м.

Критерии оценки теста:

Вид упражнения	Пол	оценка		
		«5»	«4»	«3»
Бег 100 м (сек)	ю	13,6	14,5	15,0
	д	16,5	17,0	17,5

Бег на средние дистанции- Тест. Бег 500/1000 метров.

Критерии оценки теста:

Вид упражнения	Пол	оценка		
		«5»	«4»	«3»
Бег 1000 м (сек)	ю	3,45	4,05	4,20
Бег 500 м (сек)	д	2,05	2,15	2,25

Бег на средние дистанции. Тест - бег – 2000/3000 метров.

Критерии оценки

Вид упражнения	Пол	оценка		
		«5»	«4»	«3»
Бег 3000 м (мин сек)	ю	13,30	13,50	14,30
Бег 2000 м (мин сек)	д	10,50	11,15	12,00

Баскетбол. – Ведение б/б мяча, остановка в два шага, бросок в кольцо (3 попытки).

Критерии оценки

Вид упражнения	Пол	оценка		
		«5»	«4»	«3»
Ведение б/б мяча с броском в корзину от щита (3 попытки)	ю	3	2	1
	д	2	1	0

Баскетбол. – Выполнение штрафных бросков (10 попыток).

Критерии оценки

Вид упражнения	Пол	оценка		
		«5»	«4»	«3»
Бросок б/б мяча в корзину со штрафной линии (10 попыток)	ю	6	4	2
	д	5	3	1

Прыжки через скакалку за 1 минуту.

Критерии оценки теста:

Вид упражнения	Пол	оценка		
		«5»	«4»	«3»
Прыжки через скакалку за 1 мин на двух ногах (раз)	ю	125	115	90
	д	130	120	100

Гимнастика. Выполнение акробатической связки из 3 элементов на перекладине.

Критерии оценки теста:

оценка «отлично» выставляется, если
Все элементы комбинации выполнялись в основном правильно, уверенно, в одном ритме, и в соответствии с требованиями, предъявляемыми к технике
оценка «хорошо» выставляется, если
Вся комбинация выполнена с 2-3 незначительными ошибками в технике элементов, или с незначительным снижением темпа и амплитуды движений
оценка «удовлетворительно» выставляется, если
В целом комбинация выполнена с грубой ошибкой и потерей ритма и амплитуды движений
оценка «неудовлетворительно» выставляется:
Если студент не владеет техникой выполнения элементов

Гимнастика. Выполнение акробатической связки из 5 элементов.

Критерии оценки теста:

оценка «отлично» выставляется, если
Все элементы комбинации выполнялись в основном правильно, уверенно, в одном ритме, и в соответствии с требованиями, предъявляемыми к технике
оценка «хорошо» выставляется, если
Вся комбинация выполнена с 2-3 незначительными ошибками в технике элементов, или с незначительным снижением темпа и амплитуды движений
оценка «удовлетворительно» выставляется, если
В целом комбинация выполнена с грубой ошибкой и потерей ритма и амплитуды движений
оценка «неудовлетворительно» выставляется:
Если студент не владеет техникой выполнения элементов

4 семестр

Техника лыжных ходов: попеременный двушажный ход.

Критерии оценки теста:

оценка «отлично» выставляется, если

Способ передвижения на лыжах выполнен в основном правильно, все движения выполнялись уверенно, свободно, в нужном ритме и в соответствии с требованиями, предъявляемыми по технике
оценка «хорошо» выставляется, если
Студент допустил в цикле хода не более одной значительной ошибки или 2-3 мелких недочетов
оценка «удовлетворительно» выставляется, если
Выставляется при наличии в цикле хода 2-3 значительных ошибок
оценка «неудовлетворительно» выставляется:
За отказ от выполнения задания или несоблюдение нормативных требований, а также отсутствие техники данного способа передвижения

Техника лыжных ходов: Одновременный одношажный, попеременный двушажный ход.

Критерии оценки теста:

оценка «отлично» выставляется, если
Способ передвижения на лыжах выполнен в основном правильно, все движения выполнялись уверенно, свободно, в нужном ритме и в соответствии с требованиями, предъявляемыми по технике
оценка «хорошо» выставляется, если
Студент допустил в цикле хода не более одной значительной ошибки или 2-3 мелких недочетов
оценка «удовлетворительно» выставляется, если
Выставляется при наличии в цикле хода 2-3 значительных ошибок
оценка «неудовлетворительно» выставляется:
За отказ от выполнения задания или несоблюдение нормативных требований, а также отсутствие техники данного способа передвижения

Техника лыжных ходов: Одновременный двухшажный, попеременный двушажный ход.

Критерии оценки теста:

оценка «отлично» выставляется, если
Способ передвижения на лыжах выполнен в основном правильно, все движения выполнялись уверенно, свободно, в нужном ритме и в соответствии с требованиями, предъявляемыми по технике
оценка «хорошо» выставляется, если
Студент допустил в цикле хода не более одной значительной ошибки или 2-3 мелких недочетов
оценка «удовлетворительно» выставляется, если
Выставляется при наличии в цикле хода 2-3 значительных ошибок
оценка «неудовлетворительно» выставляется:
За отказ от выполнения задания или несоблюдение нормативных требований, а также отсутствие техники данного способа передвижения

Техника лыжных ходов. Прохождение дистанции на время: 3км. для девушек, 5 км. для юношей.

Критерии оценки теста:

Вид упражнения	Пол	оценка		
		«5»	«4»	«3»
Прохождение дистанции на лыжах 5000м.	ю	25	27	30
Прохождение дистанции на лыжах 3000м.	д	20	21	22

Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками над собой.

Критерии оценки теста:

Вид упражнения	Пол	оценка		
		«5»	«4»	«3»
Верхняя передача в/б мяча над собой (высота передачи не менее 1 -1.5м)	ю	20	15	10
	д	15	12	10

Волейбол. Верхняя прямая подача.

Критерии оценки теста:

Вид упражнения	Пол	оценка		
		«5»	«4»	«3»
Верхняя прямая подача в/б мяча в пределы площадки (5 попыток)	ю	5	4	3
	д	5	4	3

ОФП. Отжимания, прыжок в длину с места, подъем корпуса за 1 минуту.

Критерии оценки теста:

Вид упражнения	Пол	оценка		
		«5»	«4»	«3»
Поднимание туловища из положения, лежа на спине, руки за головой (раз/1мин)	ю	45	40	35
	д	40	35	30
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)	ю	40	35	30
	д	15	12	10
Прыжок в длину с места (см)	ю	225	215	200
	д	180	165	150

ОФП. Челночный бег 3x10 метров.

Критерии оценки теста:

Вид упражнения	Пол	оценка		
		«5»	«4»	«3»
Челночный бег 3x10м (сек.)	ю	7,5	8,0	8,5
	д	8,5	9,0	9,5

5 семестр

Бег на средние дистанции 3000/5000 метров

Критерии оценки теста:

Вид упражнения	Пол	оценка		
		«5»	«4»	«3»
Бег 5000 м	ю	23.30	25.30	26.30
Бег 3000 м	д	10.50	12.30	13.10

Метание гранаты на дальность.

Критерии оценки теста:

Вид упражнения	Пол	оценка		
		«5»	«4»	«3»
Метание гранаты 700г, 500 г (метры)	ю	32	28	25
	д	21	18	15

Гимнастика. Упражнения на гибкость

оценка «отлично» выставляется, если
Обучающийся выполняет более 10 упражнений при технически правильном исполнении
оценка «хорошо» выставляется, если
Обучающийся выполняет более 8 упражнений при технически правильном исполнении
оценка «удовлетворительно» выставляется, если
Обучающийся выполняет более 6 упражнений при технически правильном исполнении
оценка «неудовлетворительно» выставляется:
За отказ от выполнения задания или несоблюдение нормативных требований

Гимнастика. Силовые упражнения

оценка «отлично» выставляется, если
Обучающийся выполняет более 12 упражнений при технически правильном исполнении
оценка «хорошо» выставляется, если
Обучающийся выполняет более 10 упражнений при технически правильном исполнении
оценка «удовлетворительно» выставляется, если
Обучающийся выполняет более 8 упражнений при технически правильном исполнении
оценка «неудовлетворительно» выставляется:
За отказ от выполнения задания или несоблюдение нормативных требований

Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками над собой.

Критерии оценки теста:

Вид упражнения	Пол	оценка		
		«5»	«4»	«3»
Верхняя передача в/б мяча над собой (высота передачи не менее 1 -1.5м)	ю	20	15	10
	д	15	12	10

Волейбол. Нападающий удар с передачи

оценка «отлично» выставляется, если
Обучающийся выполняет более 10 нападающих ударов при технически правильном исполнении
оценка «хорошо» выставляется, если
Обучающийся выполняет более 8 нападающих ударов при технически правильном исполнении

оценка «удовлетворительно» выставляется, если
Обучающийся выполняет более 5 нападающих ударов при технически правильном исполнении
оценка «неудовлетворительно» выставляется:
За отказ от выполнения задания или несоблюдение нормативных требований

Волейбол. Блокирование мяча двумя руками

оценка «отлично» выставляется, если
Обучающийся выполняет более 10 раз блокирования мяча при технически правильном исполнении
оценка «хорошо» выставляется, если
Обучающийся выполняет более 8 раз блокирования мяча при технически правильном исполнении
оценка «удовлетворительно» выставляется, если
Обучающийся выполняет более 5 раз блокирования мяча при технически правильном исполнении
оценка «неудовлетворительно» выставляется:

Волейбол. Передача мяча в парах

Критерии оценки теста:

Вид упражнения	Пол	оценка		
		«5»	«4»	«3»
Передача мяча в парах(кол-во передач)	ю	20	15	10
	д	15	12	10

6 семестр

Лыжная подготовка. Техника лыжных ходов: Одновременный бесшажный ход.

Критерии оценки теста:

оценка «отлично» выставляется, если
Способ передвижения на лыжах выполнен в основном правильно, все движения выполнялись уверенно, свободно, в нужном ритме и в соответствии с требованиями, предъявляемыми по технике
оценка «хорошо» выставляется, если
Студент допустил в цикле хода не более одной значительной ошибки или 2-3 мелких недочетов
оценка «удовлетворительно» выставляется, если
Выставляется при наличии в цикле хода 2-3 значительных ошибок
оценка «неудовлетворительно» выставляется:
За отказ от выполнения задания или несоблюдение нормативных требований, а также отсутствие техники данного способа передвижения

Лыжная подготовка. Техника лыжных ходов: Одновременный одношажный ход.

Критерии оценки теста:

оценка «отлично» выставляется, если

Способ передвижения на лыжах выполнен в основном правильно, все движения выполнялись уверенно, свободно, в нужном ритме и в соответствии с требованиями, предъявляемыми по технике
оценка «хорошо» выставляется, если
Студент допустил в цикле хода не более одной значительной ошибки или 2-3 мелких недочетов
оценка «удовлетворительно» выставляется, если
Выставляется при наличии в цикле хода 2-3 значительных ошибок
оценка «неудовлетворительно» выставляется:
За отказ от выполнения задания или несоблюдение нормативных требований, а также отсутствие техники данного способа передвижения

Лыжная подготовка. Техника лыжных ходов: Попеременный двухшажный ход.

Критерии оценки теста:

оценка «отлично» выставляется, если
Способ передвижения на лыжах выполнен в основном правильно, все движения выполнялись уверенно, свободно, в нужном ритме и в соответствии с требованиями, предъявляемыми по технике
оценка «хорошо» выставляется, если
Студент допустил в цикле хода не более одной значительной ошибки или 2-3 мелких недочетов
оценка «удовлетворительно» выставляется, если
Выставляется при наличии в цикле хода 2-3 значительных ошибок
оценка «неудовлетворительно» выставляется:
За отказ от выполнения задания или несоблюдение нормативных требований, а также отсутствие техники данного способа передвижения

Лыжная подготовка. Горнолыжная техника Строевые приемы на лыжах

Критерии оценки теста:

оценка «отлично» выставляется, если
Обучающийся выполняет более 10 строевых приемов при технически правильном исполнении
оценка «хорошо» выставляется, если
Обучающийся выполняет более 8 строевых приемов при технически правильном исполнении
оценка «удовлетворительно» выставляется, если
Обучающийся выполняет более 5 строевых приемов при технически правильном исполнении
оценка «неудовлетворительно» выставляется:
За отказ от выполнения задания или несоблюдение нормативных требований

Лыжная подготовка. Горнолыжная техника. Техника подъема в гору

Критерии оценки теста:

оценка «отлично» выставляется, если

Способ передвижения на лыжах выполнен в основном правильно, все движения выполнялись уверенно, свободно, в нужном ритме в соответствии с требованиями предъявляемыми по технике
оценка «хорошо» выставляется, если
Обучающийся допустил в цикле хода не более одной значительной ошибки или 2-3 мелких
оценка «удовлетворительно» выставляется, если
Выставляется при наличии в цикле хода 2-3 значительных ошибок
оценка «неудовлетворительно» выставляется:
За отказ от выполнения задания или несоблюдение нормативных требований

Мини-футбол. Выполнение передачи мяча в парах.

Критерии оценки теста:

Вид упражнения	Пол	оценка		
		«5»	«4»	«3»
Передача мяча в парах(кол-во раз)	ю	30	25	20
	д	25	20	15

Баскетбол. Выполнение передачи мяча в парах.

Критерии оценки теста:

Вид упражнения	Пол	оценка		
		«5»	«4»	«3»
Передача мяча в парах(кол-во раз)	ю	30	25	20
	д	25	20	15

Баскетбол. Ведение 2 шага бросок.

Критерии оценки теста:

Вид упражнения	Пол	оценка		
		«5»	«4»	«3»
Ведение мяча 2 шага бросок(кол-во попаданий)	ю	3	2	1
	д	2	1	0

7 семестр

Настольный теннис. Накат мяча

Критерии оценки теста:

Вид упражнения	Пол	оценка		
		«5»	«4»	«3»
Накат мяча мяча (кол-во)	ю	20	15	10
	д	15	12	10

Настольный теннис. Подача мяча

Критерии оценки теста:

Вид упражнения	Пол	оценка		
		«5»	«4»	«3»
Подача мяча (кол-во)	ю	20	15	10
	д	15	12	10

Волейбол. Верхняя подача

Критерии оценки теста:

Вид упражнения	Пол	оценка		
		«5»	«4»	«3»
Верхняя подача	ю	10	8	5
	д	8	6	4

Волейбол. Атакующий удар

Критерии оценки теста:

Вид упражнения	Пол	оценка		
		«5»	«4»	«3»
Атакующий удар(кол-во ударов)	ю	12	10	8
	д	10	8	6

Мини-футбол. Удар по воротам

Критерии оценки теста:

Вид упражнения	Пол	оценка		
		«5»	«4»	«3»
Удар по воротам (кол-во ударов)	ю	10	8	6
	д	8	6	4

ОФП. Отжимания, подъем корпуса за 1 минуту

Критерии оценки теста:

Вид упражнения	Пол	оценка		
		«5»	«4»	«3»
Отжимание (раз)	ю	30	25	20
	д	20	15	10

ОФП. Подтягивание на перекладине

Критерии оценки теста:

Вид упражнения	Пол	оценка		
		«5»	«4»	«3»
Подтягивание на перекладине (раз)	ю	12	10	8
	д	8	6	4

ОФП. Челночный бег 3 по 10 метров

Критерии оценки теста:

Вид упражнения	Пол	оценка		
		«5»	«4»	«3»
Челночный бег 3 по 10 метров(сек)	ю	6.8	7.0	7.5
	д	7.8	8.0	8.5

8 семестр

Лыжная подготовка. Горнолыжная техника. Спуск с горы

Критерии оценки теста:

оценка «отлично» выставляется, если
Способ передвижения на лыжах выполнен в основном правильно, все движения выполнялись уверенно, свободно, в нужном ритме в соответствии с требованиями предъявляемыми по технике
оценка «хорошо» выставляется, если

Обучающийся допустил в цикле хода не более одной значительной ошибки или 2-3 мелких
оценка «удовлетворительно» выставляется, если
Выставляется при наличии в цикле хода 2-3 значительных ошибок
оценка «неудовлетворительно» выставляется:
За отказ от выполнения задания или несоблюдение нормативных требований

Лыжная подготовка. Техника ходов. Коньковый ход

Критерии оценки теста:

оценка «отлично» выставляется, если
Способ передвижения на лыжах выполнен в основном правильно, все движения выполнялись уверенно, свободно, в нужном ритме и в соответствии с требованиями, предъявляемыми по технике
оценка «хорошо» выставляется, если
Студент допустил в цикле хода не более одной значительной ошибки или 2-3 мелких недочетов
оценка «удовлетворительно» выставляется, если
Выставляется при наличии в цикле хода 2-3 значительных ошибок
оценка «неудовлетворительно» выставляется:
За отказ от выполнения задания или несоблюдение нормативных требований, а также отсутствие техники данного способа передвижения

Лыжная подготовка. Техника ходов. Прохождение дистанции 5 км

Критерии оценки теста:

Вид упражнения	Пол	оценка		
		«5»	«4»	«3»
Дистанция 5 км	ю	24.00	26.10	27.30
	д	28.30	29.45	31.00

Лыжная подготовка. Техника ходов. Прохождение дистанции 10 км

Критерии оценки теста:

Вид упражнения	Пол	оценка		
		«5»	«4»	«3»
Дистанция 10 км	ю	58.00	59.00	1.00
	д	1.03	1.04	1.05

Легкая атлетика. Эстафетный бег 4 по 100 метров

Критерии оценки теста:

Вид упражнения	Пол	оценка		
		«5»	«4»	«3»
Бег 4 по 100 метров	ю	12.40	14.30	15.00
	д	10.50	12.30	13.10

Легкая атлетика. Эстафетный бег 4 по 400 метров

Критерии оценки теста:

Вид упражнения	Пол	оценка		
		«5»	«4»	«3»
	ю	1.10	1.30	1.40

Бег 4 по 400 метров	д	1.40	1.50	1.60
---------------------	---	------	------	------

Туризм. Ходьба по пересеченной местности 5 км

Критерии оценки теста:

Вид упражнения	Пол	оценка		
		«5»	«4»	«3»
Ходьба	ю	4.40	3.85	3.75
	д	3.45	3.00	28.5

Туризм. Ходьба по пересеченной местности 10 км

Критерии оценки теста:

Вид упражнения	Пол	оценка		
		«5»	«4»	«3»
Ходьба	ю	9.00	8.30	8.00
	д	5.50	5.00	4.30

Критерии оценки

Промежуточная аттестация осуществляется на основе результатов контрольно-оценочных мероприятий в рамках текущего контроля успеваемости и результатов итогового письменного теста. Выставляется комплексная (средняя) оценка на промежуточной аттестации.

Оценка	Количество
«5» - отлично	Выполнено 91-100 % заданий
«4» - хорошо	Выполнено 76-90% заданий
«3» - удовлетворительно	Выполнено 61-75 % заданий
«2» - неудовлетворительно	Выполнено не более 60% заданий

Перечень вопросов и заданий для проведения дифференцированного зачета

Для контроля качества знаний предлагаются задания с выбором правильного ответа.

Вариант 1

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

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

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

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

- а) во время занятий выполняются двигательные действия, способствующие развитию силы и выносливости;
- б) достигаемое при этом утомление активизирует процессы восстановления и адаптации;
- в) в результате повышается эффективность и экономичность дыхания и кровообращения;
- г) человек, занимающийся физическими упражнениями, способен выполнить большой объем физической работы за отведенный отрезок времени.

3. Способность выполнять движения с большой амплитудой называется:

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

4. Какую пробу используют для определения состояния сердечнососудистой системы?

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

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

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

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

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

7. Бег на длинные дистанции развивает:

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

8. Силовые упражнения рекомендуется сочетать с упражнениями на

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

9. Формами производственной гимнастики являются:

- а) вводная гимнастика, физкультурная пауза, физкультурная минутка;
- б) упражнения на снарядах;
- в) игра в настольный теннис;
- г) подвижные игры.

10. Основными признаками физического развития являются:

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

Вариант 2

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

1. Дайте определение физической культуры:

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

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

- а) частота сердечных сокращений;
- б) результаты выполнения тестов;
- в) тренировочные нагрузки;
- г) все вместе.

3. Что такое закаливание?

- а). Повышение устойчивости организма к факторам среды, путем систематического их воздействия на организм.
- б). Длительное пребывание на холоде, с целью привыкания к низким температурам
- в). Перечень процедур для воздействия на организм холода
- г). Купание в зимнее время

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

- а) 60–90 уд./мин.;
- б) 90–150 уд./мин.;
- в) 150–170 уд./мин.;
- г) 170–200 уд./мин.

5. Наиболее распространенные средства самостоятельных занятий - это:

- а) бокс;
- б) ходьба и бег;
- в) спортивная гимнастика;
- г) единоборства.

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

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

7. Что такое здоровый образ жизни?

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

8. Прикладная сторона физического воспитания отражена в принципе:

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

9. Что такое личная гигиена?

- а) перечень правил для предотвращения инфекционных заболеваний.
- б) совокупность гигиенических правил, выполнение которых способствует сохранению и укреплению здоровья.
- в) правила ухода за телом, кожей, зубами.
- г) выполнение медицинских мероприятий по профилактике заболеваний.

10. Назовите основные двигательные качества?

- а) умение играть в спортивные игры, бегать и выполнять гимнастические упражнения.
- б) количество движений в единицу времени, максимальная амплитуда движений, мышечная сила.
- в) гибкость, выносливость, быстрота, сила, ловкость.
- г) состояние мышц, выражающая их готовность к выполнению движений.

Вариант 3

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

1. Процесс психофизической подготовки к будущей профессиональной деятельности называется:

- а) профессиональная подготовка;
- б) профессионально-прикладная подготовка;
- в) профессионально-прикладная физическая подготовка;
- г) спортивно – техническая подготовка.

2. Целью ППФП является:

- а) повышение устойчивости организма к внешним воздействиям условий труда;
- б) содействие формированию физической культуры личности;
- в) достижение психофизической готовности человека к успешной профессиональной деятельности;
- г) все вышеперечисленное.

3. Что такое двигательная активность?

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

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

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

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

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

6. Недостаток двигательной активности людей называется:

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

7. Под гибкостью как физическим качеством понимается...

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

8. Под выносливостью как физическим качеством понимается...

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

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

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

10. Что относится к основным составляющим здорового образа жизни ?

- а) рациональное использование свободного времени; организация сна; режим питания; контроль врачей; выполнение требований санитарии, гигиены, закаливания.
- б) режим учебы и отдыха; организация сна; режим питания; организация двигательной активности; выполнение требований гигиены, закаливания; профилактика вредных привычек.
- в) режим работы и отдыха; организация сна; режим питания; занятия спортом; выполнение требований санитарии, профилактика вредных привычек.

Вариант 4

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

1. Физическая культура представляет собой...

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

2. Физическими упражнениями называются...

- а) двигательные действия, с помощью которых развивают физические качества и укрепляют здоровье;
- б) двигательные действия, дозируемые по величине нагрузки и продолжительности выполнения;

- в) движения, выполняемые на уроках физической культуры и во время утренней гимнастики;
- г) формы двигательных действий, способствующие решению задач физического воспитания.

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

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

4. Основой, фундаментом ППФП студентов любой специальности являются:

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

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

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

6. К показателям физической подготовленности относятся:

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

7. Бег на длинные дистанции развивает:

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

8. Назовите питательные вещества, имеющие энергетическую ценность?

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

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

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

10. Динамометр служит для измерения показателей:

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

Порядок проведения аттестации обучающихся специальной медицинской группы

В соответствии с рекомендациями Министерства образования Российской Федерации учитываются особенности в организации занятий физической культурой в СМГ.

Для обучающихся в СМГ в первую очередь необходимо оценить их успехи в формировании навыков здорового образа жизни и рационального двигательного режима.

Итоговая отметка по физической культуре в СМГ выставляется с учетом теоретических и практических знаний (двигательных умений и навыков, умений осуществлять физкультурно - оздоровительную и спортивно-оздоровительную деятельность), а также с учетом динамики физической подготовленности и прилежания.

Основной акцент в оценивании учебных достижений по физической культуре обучающихся, имеющих выраженные отклонения в состоянии здоровья, должен быть сделан на стойкой их мотивации к занятиям физическими упражнениями и динамике их физических возможностей. При самых незначительных положительных изменениях в физических возможностях обучающихся, которые обязательно должны быть замечены преподавателем и сообщены обучающемуся (родителям), выставляется положительная отметка.

Положительная отметка должна быть выставлена также обучающемуся, который не продемонстрировал существенных сдвигов в формировании навыков, умений и развитии физических качеств, но регулярно посещал занятия по физической культуре, старательно выполнял задания преподавателя, овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной или корригирующей гимнастикой, необходимыми знаниями в области физической культуры.

Перечень вопросов и практических заданий для аттестации обучающихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе

1. Что такое здоровый образ жизни?
2. Что значит «рациональный режим питания»?
3. Что называют «рациональным режимом двигательной активности»?
4. Чем характеризуется здоровый досуг?
5. Зачем нужно заниматься физической культурой обучающимся, которые по состоянию здоровья отнесены к специальной медицинской группе?
6. Какие физические упражнения тебе полезно выполнять с учетом твоего заболевания?
7. Какие правила надо соблюдать при составлении и выполнении комплекса корригирующей гимнастики при твоем заболевании?
8. Какие правила надо соблюдать при составлении и выполнении комплекса утренней гимнастики при твоем заболевании?
9. Как сформировать правильную осанку?
10. Какие ты знаешь правила оказания первой медицинской помощи при травме руки (ноги), полученной во время занятий физической культурой?
11. Какие меры предосторожности нужно соблюдать при выполнении физических упражнений?
12. Какие бывают дыхательные упражнения, зачем они нужны и как выполняются?
13. Какие релаксационные упражнения ты знаешь, зачем они нужны и как выполняются?
14. Как влияют регулярные занятия физической культурой на состояние организма?
15. Что такое физическая подготовленность и как ее оценивают?
16. Какие ты знаешь основные физические качества?
17. Как можно контролировать свое состояние во время занятий физической культурой?
18. Какие виды оздоровительной физической культуры тебе известны?

Виды практических заданий (выполняются при отсутствии противопоказаний)

1. Выполнить комплекс упражнений ежедневной утренней зарядки.
2. Выполнить комплекс упражнений дыхательной гимнастики.
3. Выполнить комплекс упражнений корригирующей гимнастики (при конкретном заболевании).
4. Выполнить комплекс упражнений для развития силы рук (ног, спины, брюшного пресса).
5. Выполнить комплекс упражнений для развития координации движений.
6. Выполнить комплекс упражнений для развития быстроты.
7. Выполнить комплекс упражнений для развития общей выносливости.
8. Выполнить комплекс упражнений для развития гибкости.
9. Выполнить комплекс упражнений для формирования правильной осанки.
10. Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия.
11. Самостоятельно составить комплекс упражнений утренней зарядки (из предложенного набора физических упражнений) и выполнить его.
12. Показать способы оказания первой медицинской помощи при травме руки.
13. Показать способы оказания первой медицинской помощи при травме ноги.
14. Выполнить упражнения из изученных подвижных игр (броски мяча в баскетбольное кольцо; ведение мяча в баскетболе; подача мяча в волейболе; прием мяча в волейболе; элементы челночного бега и т. п.).
15. Выполнить броски теннисного мяча в цель (без учета результата).

Темы презентации на заданную тему.

1. Понятие, предмет, метод и принципы физической культуры. Система и источники физической культуры.
2. Физическая культура и спорт.
3. Физическое воспитание, самовоспитание и самообразование.
4. Ценности физической культуры.
5. Ценностное отношение и ориентация.
6. Физическое развитие.
7. Физическая и функциональная подготовленность.
8. Психофизическая и профессионально - прикладная физическая подготовка.
9. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества.
10. Физическая культура личности.
11. Основы законодательства Российской Федерации о Физической культуре и спорта.
12. Физическая культура как учебная дисциплина среднего профессионального образования.
13. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту.
14. Физическая культура – основные понятия.
15. Физическая культура – продукт развития определенных исторических условий.
16. Физическая культура – часть общечеловеческой культуры.
17. Понятия об общей и специальной физической подготовке.
18. Система физического воспитания.
19. Компоненты физической культуры.
20. Социально – биологические основы физической культуры. Основные понятия.
21. Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания. Основные понятия.
22. Методические принципы физического воспитания.
23. Методы физического воспитания.
11. Основы обучения движениям.

12. Средства и методы развития физических качеств.
13. Физическая подготовка.
14. Зоны и интенсивность физических нагрузок.
15. Формы и организация самостоятельных занятий.
16. Мотивация выбора самостоятельных занятий.
17. Организм человека, функциональные системы, саморегуляция.
18. Самосовершенствование, адаптация, биоритмы.
19. Двигательная активность, максимальное потребление кислорода.
20. Гиподинамия, гипокинезия и гипоксия.
22. Биологические и гуманитарные дисциплины, изучающие человека.
23. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся система.
24. Воздействие природных и социально-экономических факторов на организм и жизнедеятельность человека.
25. Краткая характеристика функциональных систем организма.
26. Развитие человека как личности и его организма в процессе активной двигательной деятельности.
27. Физиологические и биохимические изменения, проходящие в организме под воздействием активной двигательной деятельности.
28. Физиологическая характеристика некоторых состояний, возникающих в процессе двигательной деятельности.
29. Средства физической культуры и спорта в управлении совершенствованием функциональных возможностей организма и обеспечении его устойчивости к умственной и физической деятельности, различным условиям внешней среды.
30. Современное состояние физической культуры и спорта.