



**МИНИСТЕРСТВО СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
**«Казанский государственный аграрный университет»  
(ФГБОУ ВО Казанский ГАУ)**

---

Факультет среднего профессионального образования

Кафедра физического воспитания

УТВЕРЖДАЮ  
Проректор по учебной  
работе и цифровизации, доцент  
\_\_\_\_\_ А.В. Дмитриев  
«22» мая 2025 г.

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ  
ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ  
ПО ДИСЦИПЛИНЕ (ПРАКТИКЕ)**

**«ОУП.12 Физическая культура»  
(Оценочные средства и методические материалы)**

приложение к рабочей программе дисциплины

по специальности среднего профессионального образования

35.02.16 Эксплуатация и ремонт сельскохозяйственной техники и оборудования

Форма обучения  
**очная**

Казань – 2025

Составитель:

Ассистент

Должность, ученая степень, ученое звание

\_\_\_\_\_   
Подпись

Кочнев Андрей Юрьевич

Ф.И.О.

Оценочные средства обсуждены и одобрены на заседании кафедры физического воспитания «21» апреля 2025 года (протокол № 10)

Заведующий кафедрой:

К. с.-х.н.

Должность, ученая степень, ученое звание

\_\_\_\_\_   
Подпись

Мануров Ильгиз Минзагитович

Ф.И.О.

Рассмотрены и одобрены на заседании методической комиссии Института механизации и технического сервиса «24» апреля 2025 года (протокол № 8)

Председатель методической комиссии:

Доцент, к.т.н.

Должность, ученая степень, ученое звание

\_\_\_\_\_   
Подпись

Зиннатуллина Алсу Наилевна

Ф.И.О.

Согласовано:

Врио декана

\_\_\_\_\_   
Подпись

Лукманов Руслан Рушанович

Ф.И.О.

Протокол Педагогического совета ФСПО № 3 от «30» апреля 2025 года

## 1. ПЕРЕЧЕНЬ КОМПЕТЕНЦИЙ С УКАЗАНИЕМ ЭТАПОВ ИХ ФОРМИРОВАНИЯ В ПРОЦЕССЕ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

В результате освоения ОПОП СПО по направлению обучения 35.02.12 садово-парковое и ландшафтное строительство обучающийся должен овладеть следующими результатами обучения по дисциплине «Физическая культура»:

Код и содержание компетенции (в соответствии с ФГОС)	Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине
<p><b>ОК 01.</b> Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности, применительно к различным контекстам.</p>	<p><b>Знания:</b> основные понятия и теоремы механики; законы равновесия твердого тела и механической системы; за-коны движения материальной точки, твердого тела и механической системы; основные принципы аналити-ческой механики</p> <p><b>Умения:</b> применять полученные знания для решения ти-повых задач механики, а также для разработки матема-тических моделей явлений, процессов и объектов; вы-бирать рациональные методы решения задач механики; составлять и решать уравнения равновесия и движения материальной точки, твердого тела и механической системы; осваивать самостоятельно новые разделы науки, используя достигнутый уровень знаний</p>
<p><b>ОК 04.</b> Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде</p>	<p><b>Знания:</b> современные технологии укрепления и сохранения здоровья, основные способы самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, физические упражнения разной функциональной направленности.</p> <p><b>Умения:</b> использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, в том числе в подготовке к выполнению нгрмативов ГТО</p>
<p><b>ОК-8.</b> Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности</p>	<p><b>Знания:</b> средства физической культуры и самовоспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья.</p> <p><b>Умения:</b> использовать средства физкультурно-спортивной деятельности для укрепления здоровья.</p>

## 2. ОПИСАНИЕ ПОКАЗАТЕЛЕЙ И КРИТЕРИЕВ ОЦЕНИВАНИЯ КОМПЕТЕНЦИЙ НА РАЗЛИЧНЫХ ЭТАПАХ ИХ ФОРМИРОВАНИЯ, ОПИСАНИЕ ШКАЛ ОЦЕНИВАНИЯ

Таблица 2.1 – Показатели и критерии определения уровня сформированности компетенций (интегрированная оценка уровня сформированности компетенций)

Код и содержание компетенции	Планируемые результаты обучения	Оценка уровня сформированности			
		неудовлетворительно	удовлетворительно	хорошо	отлично
<b>ОК 1</b> Выбирать способы решения за-дач профессиональной деятельности, применительно к различным контекстам.	<b>Знания:</b> основные понятия и теоремы механики; законы равновесия твердого тела и механической системы; законы движения материальной точки, твердого тела и механической системы; основные принципы аналитической механики	Уровень знаний методов и принципов решения задач механики ниже минимальных требований, имели место грубые ошибки	Минимально допустимый уровень знаний методов и принципов решения задач механики, допущено много негрубых ошибок	Уровень знаний методов и принципов решения задач механики в объеме, соответствующем программе подготовки, допущено несколько негрубых ошибок	Уровень знаний методов и принципов решения задач механики в объеме, соответствующем программе подготовки, без ошибок
	<b>Умения:</b> применять полученные знания для решения типовых задач механики, а также для разработки математических моделей явлений, процессов и объектов; выбирать рациональные методы решения задач механики; составлять и решать уравнения равновесия и движения материальной точки, твердого тела и механической системы	При решении стандартных задач не продемонстрированы основные умения по применению методов и принципов механики, оценке их достоинств и недостатков, имели место грубые ошибки	Продемонстрированы основные умения применять методы и принципы механики, оценивать их достоинства и недостатки, решены типовые задачи с негрубыми ошибками, выполнены все задания, но не в полном объеме	Продемонстрированы все основные умения применять методы и принципы механики, оценивать их достоинства и недостатки, решены все основные задачи с отдельными негрубыми ошибками, выполнены все задания в полном объеме, некоторые с недочетами	Продемонстрированы все основные умения применять методы и принципы механики, оценивать их достоинства и недостатки, решены все основные задачи с отдельными негрубыми ошибками, выполнены все задания в полном объеме
	<b>Знания:</b> современные технологии укрепления и сохранения здоровья, основные способы самоконтроля	Отсутствуют представления о средствах физического воспитания и самовоспитания для	Неполные представления о средствах физического воспитания и самовоспитания для	Сформированные, но содержащие отдельные пробелы в представлениях о средствах физического воспитания и самовоспитания для	Сформированные систематические представления о средствах физического воспитания и

<p><b>ОК 04.</b> Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде</p>	<p>индивидуальных показателей здоровья, физические упражнения разной функциональной направленности.</p> <p><b>Умения:</b> использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, в том числе в подготовке к выполнению нормативов ГТО</p>	<p>повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья</p> <p>Не умеет использовать средства физкультурно-спортивной деятельности для укрепления здоровья</p>	<p>повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья</p> <p>В целом успешное, но не систематическое использование средств физкультурно-спортивной деятельности для укрепления здоровья</p>	<p>воспитания и самовоспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья</p> <p>В целом успешное, но содержащее отдельные пробелы в использовании средств физкультурно-спортивной деятельности для укрепления здоровья</p>	<p>самовоспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья</p> <p>Сформированное умение использовать средства физкультурно-спортивной деятельности для укрепления здоровья</p>
<p><b>ОК-8.</b> Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности</p>	<p><b>Знания:</b> средства физической культуры и самовоспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья.</p>	<p>Отсутствуют представления о средствах физического воспитания и самовоспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья</p> <p>Не умеет использовать средства физкультурно-спортивной деятельности для укрепления здоровья</p>	<p>Неполные представления о средствах физического воспитания и самовоспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья</p> <p>В целом успешное, но не систематическое использование средств физкультурно-спортивной деятельности для укрепления здоровья</p>	<p>Сформированные, но содержащие отдельные пробелы в представлениях о средствах физического воспитания и самовоспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья</p> <p>В целом успешное, но содержащее отдельные пробелы в использовании средств физкультурно-спортивной деятельности для укрепления здоровья</p>	<p>Сформированные систематические представления о средствах физического воспитания и самовоспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья</p> <p>Сформированное умение использовать средства физкультурно-спортивной деятельности для укрепления здоровья</p>

Описание шкалы оценивания:

1. Оценка «неудовлетворительно» ставится студенту, не овладевшему ни одним из элементов компетенции, т.е. обнаружившему существенные пробелы в знании основного программного материала по дисциплине, допустившему принципиальные ошибки при применении теоретических знаний, которые не позволяют ему продолжить обучение или приступить к практической деятельности без дополнительной подготовки по данной дисциплине.

2. Оценка «удовлетворительно» ставится студенту, овладевшему элементами компетенции «знать», т.е. проявившему знания основного программного материала по дисциплине в объеме, необходимом для последующего обучения и предстоящей практической деятельности, знакомому с основной рекомендованной литературой, допустившему неточности в ответе на экзамене, но в основном обладающему необходимыми знаниями для их устранения при корректировке со стороны экзаменатора.

3. Оценка «хорошо» ставится студенту, овладевшему элементами компетенции «знать» и «уметь», проявившему полное знание программного материала по дисциплине, освоившему основную рекомендованную литературу, обнаружившему стабильный характер знаний и умений и способному к их самостоятельному применению и обновлению в ходе последующего обучения и практической деятельности.

4. Оценка «отлично» ставится студенту, овладевшему элементами компетенции «знать», «уметь» и «владеть», проявившему всесторонние и глубокие знания программного материала по дисциплине, освоившему основную и дополнительную литературу, обнаружившему творческие способности в понимании, изложении и практическом использовании усвоенных знаний.

5. Оценка «зачтено» соответствует критериям оценок от «отлично» до «удовлетворительно».

6. Оценка «не зачтено» соответствует критерию оценки «неудовлетворительно»

### **3. ТИПОВЫЕ КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ ИЛИ ИНЫЕ МАТЕРИАЛЫ, НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ ОЦЕНКИ ЗНАНИЙ, УМЕНИЙ, НАВЫКОВ И (ИЛИ) ОПЫТА ДЕЯТЕЛЬНОСТИ, ХАРАКТЕРИЗУЮЩИХ ЭТАПЫ ФОРМИРОВАНИЯ КОМПЕТЕНЦИЙ В ПРОЦЕССЕ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ**

Код и содержание компетенции (в соответствии с ФГОС)	№ заданий (вопросов, билетов, тестов и пр.) для оценки результатов обучения по соответствующей компетенции
<b>ОК 01.</b> Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности, применительно к различным контекстам.	Задания для промежуточной аттестации: № 1-30
<b>ОК 04.</b> Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	Задания для промежуточной аттестации: № 31-60
<b>ОК-8</b> Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	Задания для промежуточной аттестации: № 61-90

#### **3.1 Типовые контрольные задания**

**ОК 01.** Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности, применительно к различным контекстам.

Задание	Ответ
<p>1.Компонентами здорового образа жизни являются:</p> <p>1) Прием энергетических коктейлей  2) Походы в ночной клуб  3) Правильное питание и режим дня  4) Физические нагрузки и отказ от вредных привычек</p>	<p>Укажите номер правильного ответа</p> <p><b>3- Правильное питание и режим дня</b>  <b>4- Физические нагрузки и отказ от вредных привычек</b></p>
<p>2.Как двигательная активность влияет на организм?</p> <p>1) Повышает жизненные силы и функциональные возможности  2) Позволяет больше расходовать калории для поддержания оптимального веса  3) Понижает выносливость и работоспособность  4) Уменьшает количество лет</p>	<p>Укажите номер правильного ответа</p> <p><b>1- Повышает жизненные силы и функциональные возможности</b>  <b>2- Позволяет больше расходовать калории для поддержания оптимального веса</b></p>
<p>3.Сколько по времени следует выдерживать между плотным приемом пищи и началом беговых упражнений?</p> <p>1) 4 часа  2) 2 часа  3) 1 час  4) 10 минут</p>	<p>Укажите номер правильного ответа</p> <p><b>2- часа</b></p>
<p>4.Что является древнейшей формой организации физической культуры</p> <p>1) бег  2) единоборство  3) соревнования на колесницах  4) игры</p>	<p>Укажите номер правильного ответа</p> <p><b>4- игры</b></p>
<p>5.Что является одним из основных физических качеств?</p> <p>1) внимание  2) работоспособность  3) сила  4) здоровье</p>	<p>Укажите номер правильного ответа</p> <p><b>3- сила</b></p>
<p>6.Основное средство физического воспитания?</p> <p>1) учебные занятия  2) физические упражнения  3) средства обучения  4) средства закаливания</p>	<p>Укажите номер правильного ответа</p> <p><b>2- физические упражнения</b></p>
<p>7.Какое физическое качество получает свое развитие при длительном беге в медленном темпе?</p> <p>1) сила  2) выносливость  3) быстрота</p>	<p>Укажите номер правильного ответа</p> <p><b>2- выносливость</b></p>
<p>8. Кто является создателем игры волейбол:</p> <p>1) Морган  2) Акост  3) Эйнгорн</p>	<p>Укажите номер правильного ответа</p> <p><b>1- Морган</b></p>

<p>9. Что означает слово «волейбол»:</p> <p>1) скользящий мяч 2) удар с лету 3) прыгающий мяч</p>	<p>Укажите номер правильного ответа</p> <p><b>2- удар с лету</b></p>
<p>10. Размеры игрового поля в волейбол:</p> <p>1) 15x30 2) 12x24 3) 9x18</p>	<p>Укажите номер правильного ответа</p> <p><b>3- 9x18</b></p>
<p>11. Какое физическое качество развивает гимнастика:</p> <p>1) выносливость 2) гибкость 3) скорость</p>	<p>Укажите номер правильного ответа</p> <p><b>2- гибкость</b></p>
<p>12. Кто осуществляет страховку на уроках гимнастики:</p> <p>1) учащиеся 2) родители 3) учитель</p>	<p>Укажите номер правильного ответа</p> <p><b>3- учитель</b></p>
<p>13. Какой из разделов входит в изучение темы «Гимнастика» в начальной школе:</p> <p>1) опорный прыжок 2) упражнение с лентами 3) сальто</p>	<p>Укажите номер правильного ответа</p> <p><b>1- опорный прыжок</b></p>
<p>14. Какой лыжный ход самый скоростной:</p> <p>1) одновременный одношажный 2) попеременный двухшажный 3) одновременный двухшажный</p>	<p>Укажите номер правильного ответа</p> <p><b>1- одновременный одношажный</b></p>
<p>15. Высота лыжных палок при классическом ходе:</p> <p>1) рост ученика 2) ниже на 3-4 см уровня плеч ученика 3) до уровня плеч ученика</p>	<p>Укажите номер правильного ответа</p> <p><b>2- ниже на 3-4 см уровня плеч ученика</b></p>
<p>16. 29. Гиподинамия — это:</p> <p>1) пониженная двигательная активность человека; 2) повышенная двигательная активность человека; 3) нехватка витаминов в организме; 4) чрезмерное питание.</p>	<p>Укажите номер правильного ответа</p> <p><b>1-пониженная двигательная активность человека</b></p>
<p>17. Основным показателем, характеризующим стадии развития организма, является:</p> <p>1) биологический возраст; 2) календарный возраст; 3) скелетный и зубной возраст.</p>	<p>Укажите номер правильного ответа</p> <p><b>1-биологический возраст</b></p>
<p>18. Вид деятельности, являющийся предметом соперничества и исторически оформившийся как способ выявления и сравнения человеческих возможностей, принято называть:</p> <p>1) гимнастикой; 2) соревнованием;</p>	<p>Укажите номер правильного ответа</p> <p><b>2- соревнованием</b></p>

3) видом спорта.	
19. Два очка в баскетболе засчитывается при броске в корзину: 1) из зоны нападения; 2) с любой точки площадки; 3) из зоны защиты; 4) с любого места внутри трех очковой линии.	Укажите номер правильного ответа <b>4- с любого места внутри трех очковой линии.</b>
20. Бег на дальние дистанции относится к: 1) легкой атлетике; 2) спортивным играм; 3) спринту; 4) бобслею.	Укажите номер правильного ответа <b>1- легкой атлетике</b>
21. Нагрузка физических упражнений характеризуется: 1) величиной их воздействия на организм; 2) напряжением определенных мышечных групп; 3) временем и количеством повторений двигательных действий; 4) подготовленностью занимающихся, их возрастом и состоянием здоровья.	Укажите номер правильного ответа <b>1- величиной их воздействия на организм</b>
22. Главным отличием физических упражнений от других двигательных действий является то, что они: 1) строго регламентированы; 2) представляют собой игровую деятельность; 3) не ориентированы на производство материальных ценностей; 4) создают развивающий эффект.	Укажите номер правильного ответа <b>3- не ориентированы на производство материальных ценностей</b>
23. Какими показателями характеризуется физическое развитие: 1) антропометрическими показателями; 2) ростовесовыми показателями, физической подготовленностью; 3) телосложением, развитием физических качеств, состоянием здоровья.	Укажите номер правильного ответа <b>1-антропометрическими показателями</b>
24. В каком году был изобретён баскетбол_____	Напишите термин (понятие) <b>1891</b>
25. Кто является создателем игры волейбол_____	Напишите термин (понятие) <b>Морган</b>
26. Кто изобрёл баскетбол_____	Напишите термин (понятие) <b>Нейсмит</b>
27. Высота сетки у женщин в волейболе составляет_____	Напишите термин (понятие) <b>2.24</b>
28. Технику передвижений в баскетболе составляет_____	Напишите термин (понятие) <b>ходьба, бег</b>
29. Двигательная деятельность, снимающая утомление и способствующая восстановлению работоспособности это_____	Напишите термин (понятие) <b>Активный отдых</b>

30. К объективным критериям самоконтроля можно отнести: _____	Напишите термин (понятие) <b>частоту дыхания, ЖЕЛ, антропометрию</b>
---	---

**ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде**

<b>Задание</b>	<b>Ответ</b>
31. На основе чего происходит развитие двигательных способностей в процессе физического воспитания? 1) двигательных умений 2) двигательных навыков 3) двигательных задатков 4) всего	Укажите номер правильного ответа <b>4- всего</b>
32. Где осуществляется физическое воспитание студентов? 1) на занятиях по дисциплине «Физическая культура» 2) самостоятельно 3) на всех занятиях	Укажите номер правильного ответа <b>3- на всех занятиях</b>
33. Определите, где зажигается всегда факел олимпийского огня современных игр? 1) в Афинах; 2) в Олимпии; 3) в Москве.	Укажите номер правильного ответа <b>2- в Олимпии</b>
34. Какая должна быть высота сетки в волейболе для мужчин: 1) 2 м 33 см 2) 2 м 43 см 3) 2 м 13 см	Укажите номер правильного ответа <b>2- 2 м 43 см</b>
35. Что такое онтогенез? 1) постоянство внутренней среды организма 2) индивидуальное развитие особи с момента зарождения клетки до смерти 3) расширение полостей сердца	Укажите номер правильного ответа <b>2- индивидуальное развитие особи с момента зарождения клетки до смерти</b>
36. Сколько игроков – баскетболистов двух команд, могут одновременно находиться на баскетбольной площадке во время соревнований: 1) 14 человек 2) 10 человек 3) 12 человек	Укажите номер правильного ответа <b>2- 10 человек</b>
37. Относятся ли длина и масса тела к морфологическим показателям 1) да 2) нет 3) длина относится 4) масса относится	Укажите номер правильного ответа <b>2- нет</b>
38. Что относится к антропометрическим показателям? 1) чсс 2) чд 3) окружность грудной клетки	Укажите номер правильного ответа <b>3- окружность грудной клетки</b>

4) АД	
39. Главная сила, действующая на лыжника при спуске: 1) сила сопротивления воздуха 2) сила тяжести 3) движущая сила	Укажите номер правильного ответа <b>2- сила тяжести</b>
40. Главный элемент тактики лыжника: 1) лидировани 2) распределение сил 3) обгон	Укажите номер правильного ответа <b>2- распределение сил</b>
41. Город Олимпия расположен в: 1) Южной Греции 2) Северной Греции 3) Центральной Греции	Укажите номер правильного ответа <b>1- Южной Греции</b>
42. Каких наград удостоивались победители Олимпийских игр: 1) дом и участок земли 2) золотая медаль 3) возведение статуи в родном городе	Укажите номер правильного ответа <b>3- возведение статуи в родном городе</b>
43. В каком году были проведены первые Олимпийские игры в Древней Греции: 1) В 393 до н.э. 2) В 776 до н.э 3) В 393 н.э	Укажите номер правильного ответа <b>2- В 776 до н.э</b>
44. В каком году Олимпийские игры проходили в Москве: 1) 1980 2) 1984 3) 1988	Укажите номер правильного ответа <b>1- 1980</b>
45. В каком году был изобретён баскетбол: 1) 1891 2) 1900 3) 1918	Укажите номер правильного ответа <b>1- 1891</b>
46. При физической работе в душном помещении или одежде, которая плохо пропускает воздух, может возникнуть: 1) ожог; 2) тепловой удар; 3) перегревание; 4) солнечный удар.	Укажите номер правильного ответа <b>2-тепловой удар</b>
47. К показателям физической подготовленности относятся: 1) сила, быстрота, выносливость; 2) рост, вес, окружность грудной клетки; 3) артериальное давление, пульс; 4) частота сердечных сокращений, частота дыхания.	Укажите номер правильного ответа <b>1- сила, быстрота, выносливость</b>
48. Какое из понятий является наиболее емким (включающим все остальные): 1) спорт; 2) система физического воспитания; 3) физическая культура.	Укажите номер правильного ответа <b>3- физическая культура</b>

49. Под физической культурой понимается: 1) педагогический процесс по физическому совершенствованию человека; 2) регулярные занятия физическими упражнениями, закаливание организма; 3) достижения общества, отражающие физическое и духовное развитие человека.	Укажите номер правильного ответа 3- достижения общества, отражающие физическое и духовное развитие человека.
50. Совокупность упражнений, приемов и методов, направленных на обучение двигательными и другим умениям и навыкам, а также их дальнейшее совершенствование обозначается как: 1) тренировка; 2) методика; 3) система знаний; 4) педагогическое воздействие.	Укажите номер правильного ответа <b>2- методика</b>
51. В спорте выделяют: 1) Инвалидный, массовый, детский, юношеский, высших достижений 2) Олимпийский, дворовый, любительский. 3) Любительский, профессиональный, массовый.	Укажите номер правильного ответа <b>1- инвалидный, массовый, детский, юношеский, высших достижений</b>
52. Отличительным признаком физической культуры является: 1) Правильно организованный и воспроизводимый алгоритм движений. 2) Использование природных сил для восстановления организма. 3) Стабильно высокие результаты, получаемые на тренировках.	Укажите номер правильного ответа <b>1- Правильно организованный и воспроизводимый алгоритм движений.</b>
53. В основу физиологической классификации физических упражнений положены: 1) Некоторые признаки физиологии, характерные для любой деятельности мышц, входящей в определенную группу. 2) Зависимость полученного результата от силы, частоты и алгоритма выполнения упражнений. 3) Разделения занимающихся на группы, в зависимости от физиологических кондиций и ограничений.	Укажите номер правильного ответа <b>1- Некоторые признаки физиологии, характерные для любой деятельности мышц, входящей в определенную группу</b>
54. Как называется временное снижение работоспособности _____	Напишите термин (понятие) <b>Утомление</b>
55. Сколько раз можно коснуться мяча на площадке в волейболе? _____	Напишите термин (понятие) <b>3</b>
56. Какой вид спорта называют «королевой спорта»? _____	Напишите термин (понятие) <b>Легкая атлетика</b>
57. Количество игроков в волейболе в одной команде: _____	Напишите термин (понятие) <b>6</b>
58. Игра в волейболе начинается с _____	Напишите термин (понятие) <b>Подачи</b>

59. Повышение устойчивости организма к воздействию неблагоприятных условий окружающей среды _____	Напишите термин (понятие) <b>Закаливание</b>
60. Способность выполнять большой объем работы это _____	Напишите термин (понятие) <b>Физическая работоспособность</b>

**ОК-8** Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности

<b>Задание</b>	<b>Ответ</b>
61. Какая страна является родиной Олимпийских игр? 1) Древний Рим; 2) Греция; 3) Китай.	Укажите номер правильного ответа <b>2- Греция</b>
62. 2. Как называется вид спорта, сочетающий лыжные гонки со стрельбой: 1) Армреслинг 2) Биатлон 3) Бобслей	Укажите номер правильного ответа <b>2- Биатлон</b>
63. Способ плавания: 1) Бодибилдинг 2) Гольф 3) Баттерфляй	Укажите номер правильного ответа <b>3- Баттерфляй</b>
64. Какую награду получал победитель соревнований в Древней Греции: 1) Золотая медаль 2) Лавровый венок 3) Кубок 4) Знак почетного легионера	Укажите номер правильного ответа <b>1- Золотая медаль</b>
65. Искривление позвоночника в правую или левую сторону, это: 1) Заболевание костей скелета 2) Сколиоз 3) Заболевание мышц 4) Нарушение опорно-двигательного аппарата	Укажите номер правильного ответа <b>2- Сколиоз</b>
66. При получении травмы во время соревнований лучше всего применить: 1) Эластичный бинт 2) Марлевый (плоский) бинт 3) Индивидуальный перевязочный пакет 4) Марлеву повязку	Укажите номер правильного ответа <b>3- Индивидуальный перевязочный пакет</b>
67. Невыполнение режима дня приводит к: 1) Нарушению функций мышечной и костной системы 2) Нарушению функций центральной нервной системы 3) Нарушению функций пищеварительной системы 4) Нарушению функций сердечно-сосудистой системы	Укажите номер правильного ответа <b>2- Нарушению функций центральной нервной системы</b>

68. Продолжительность сна в подростковом возрасте должна составлять не менее: 1) 7 часов в сутки 2) 8 часов в сутки 3) 9 часов в сутки 4) 10 часов в сутки	Укажите номер правильного ответа <b>2- 8 часов в сутки</b>
69. Размеры поля для игры в спортивную лапту: 1) 20x30 м. 2) 25x50 м. 3) 15x55 м. 4) 30x60 м.	Укажите номер правильного ответа <b>2- 25x50 м</b>
70. До какого счета решающая партия в волейболе: 1) 12 2) 15 3) 17	Укажите номер правильного ответа <b>2- 15</b>
71. Размеры волейбольной площадки: 1) 8x16 2) 9x18 3) 10x20 4) 12x24	Укажите номер правильного ответа <b>2 - 9x18</b>
72. Сколько очков приносит команде игрок, сделавший перебежку в спортивной лапте: 1) 1 2) 2 3) 3 4) 4 очка	Укажите номер правильного ответа <b>3- 3</b>
73. Какой континент символизирует кольцо красного цвета в олимпийской эмблеме 1) Азия 2) Австралия 3) Африка 4) Америка 5) Европа	Укажите номер правильного ответа <b>4- Америка</b>
74. Укажите, каким Олимпийским играм была впервые предложена Олимпийская эмблема из пяти переплетенных колец: 1) 1908г - Лондон 2) 1912г - Стокгольм 3) 1920г-Антверпен	Укажите номер правильного ответа <b>3-1920г-Антверпен</b>
75. Что означает баскетбольный термин «пробежка» при выполнении броска в кольцо: 1) выполнение с мячом в руках одного шага 2) выполнение с мячом в руках двух шагов 3) выполнение с мячом в руках трех шагов	Укажите номер правильного ответа <b>3- выполнение с мячом в руках трех шагов</b>
76. Лучшие условия для развития ловкости создаются во время: 1) подвижных и спортивных игр	Укажите номер правильного ответа <b>1- подвижных и спортивных игр</b>

2) прыжков высоту 3) бега с максимальной скоростью	
77. Какое физическое качество развивается при длительном беге в медленном темпе 1) сила 2) выносливость 3) ловкость 4) быстрота	Укажите номер правильного ответа <b>2- выносливость</b>
78. При развитии выносливости, какая ЧСС вызывает поддерживающий режим: 1) 110-130 уд/ мин. 2) 140 уд/мин 3) 140-160 уд/мин 4) свыше 160 уд/мин	Укажите номер правильного ответа <b>2 - 140 уд/мин</b>
79. В спорте выделяют: 1) Инвалидный, массовый, детский, юношеский, высших достижений. 2) Олимпийский, дворовый, любительский. 3) Любительский, профессиональный, массовый.	Укажите номер правильного ответа <b>1 - Инвалидный, массовый, детский</b>
80. Отличительным признаком физической культуры является: 1) Правильно организованный и воспроизводимый алгоритм движений. 2) Использование природных сил для восстановления организма. 3) Стабильно высокие результаты, получаемые на тренировках.	Укажите номер правильного ответа <b>1 - Правильно организованный и воспроизводимый алгоритм движений</b>
81. Возможности человека, обеспечивающие ему выполнение двигательных действий, называются: 1) Скоростная способность. 2) Двигательный рефлекс. 3) Физическая возможность.	Укажите номер правильного ответа <b>1- Скоростная способность.</b>
82. Эффект физических упражнений определяется, прежде всего: 1) Их содержанием. 2) Их формой. 3) Скоростью их выполнения.	Укажите номер правильного ответа <b>1 - Их содержанием</b>
83. Экскурсией грудной клетки называется: 1) Разница размеров окружности грудной клетки между состояниями вдоха и выдоха. 2) Средний размер окружности грудной клетки между состояниями вдоха и выдоха. 3) Объем вдыхаемого воздуха.	Укажите номер правильного ответа <b>1 - Разница размеров окружности грудной клетки между состояниями вдоха и выдоха</b>
84. Следует ли после длительной болезни приступать к разучиванию сложных гимнастических упражнений ?	Напишите термин (понятие) <b>Нет, не следует</b>
85. Какие виды спорта тренируют дыхание?	Напишите термин (понятие) <b>Спортивная ходьба, лыжный спорт</b>
86. Что является Результатом физической	Напишите термин (понятие)

подготовки ?	Степень физической подготовленности
87. Можно ли выполнять прыжки на неровном и скользком грунте ?	Напишите термин (понятие) <b>Нет, нельзя</b>
88. Можно ли выполнять сложные двигательные действия без разминки?	Напишите термин (понятие) <b>Да, можно</b>
89. Какой промежуток времени должен соблюдаться между физкультурой и приемом пищи?	Напишите термин (понятие) <b>30-45 минут</b>
90. Как можно охарактеризовать марафонский бег?	Напишите термин (понятие) <b>бег на длинные расстояния</b>

### 3.2 Типовые вопросы и задания

#### 1. Игровые виды.

##### Баскетбол:

- Штрафные броски (девушки из 10/5, юноши из 10/6).
- Броски мяча с 5 точек (девушки из 10/4, юноши из 10/5).
- Ведение мяча с обводкой фишек с учетом времени и правильности выполнения (девушки 15,00с.; 16,00 с.; 17,00с.; юноши 13,00 с.; 14,00с.; 15,00с.).
- Броски с 2-х точек в течение 1 мин (девушки 10, 9, 8 очков, юноши 12, 11, 10 очков).
- Ведение мяча, два шага, бросок в течение 1 мин. (девушки 6, 5, 4 попадания, юноши 7, 6, 5 попаданий).

##### Волейбол:

- Передачи мяча сверху и снизу (девушки 12, 10, 8 раз, юноши 15, 12, 10 раз).
- Прием и передача мяча в парах (девушки 15, 12, 10 раз, юноши 20, 16, 13 раз).
- Подачи мяча (девушки 5, 4, 3 раза, юноши 6, 5, 4 раза).
- Попадание мячом в баскетбольное кольцо (девушки 4, 3, 2 раза, юноши 5, 4, 3 раза).

##### Футбол:

- Жонглирование мяча (девушки 8, 6, 5 раз, юноши 12, 9, 7 раз).
- Удары по воротам (девушки 5, 4, 3 раза, юноши 6, 5, 4 раза).
- Обводка фишек с ударом по воротам на время (девушки 6 с.; 7 с.; 8 с.; юноши 5 с.; 6 с.; 7с.).
- Удар мяча по воротам после передачи (из двух попыток нужно попасть один раз).

#### 2. Легкая атлетика .

##### Легкая атлетика:

##### На первом курсе:

- Бег на 100 метров (девушки 15,5с.; 16,2с.; 17,0с., юноши 13,5с.; 14,2с.; 15.0с.).
- Кросс: Девушки 1000 метров (4,10мин.; 4,40мин.; 5,20мин.).
- Юноши 2000 метров (7,00мин.; 7,30мин; 8.00мин.).

##### На втором и третьем курсе:

- Бег на 100 метров (девушки 15,5с.; 16,2с.; 17,0с., юноши 13,5с.; 14,2с.; 15.0с.).
- Кросс: Девушки 2000 метров (8,30 мин.; 9,15 мин.; 10,00мин.).
- Юноши 3000 метров (13,00 мин.; 14,00 мин.; 15,00мин.).

#### 3. Группа ОФП

- Беговые упражнения (бег с высоким подниманием бедра, бег с захлестыванием голени, бег толчками, техника низкого старта).
- Упражнение на гибкость.
- Упражнение на координацию.

- Прыжок с места толчком двумя ногами (девушки: 160 см.; 180 см.; 200 см., юноши: 210 см.; 220 см.; 240 см.).

4. Лыжная подготовка:

На первом курсе:

- Прохождение лыжной трассы без учета времени (юноши 5 км., девушки 3 км.).

На втором и третьем курсе:

- Прохождение лыжной трассы без учета времени (юноши 5 км., девушки 3 км.).

#### **4. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ, ОПРЕДЕЛЯЮЩИЕ ПРОЦЕДУРЫ ОЦЕНИВАНИЯ ЗНАНИЙ, УМЕНИЙ, НАВЫКОВ И (ИЛИ) ОПЫТА ДЕЯТЕЛЬНОСТИ, ХАРАКТЕРИЗУЮЩИХ ЭТАПЫ ФОРМИРОВАНИЯ КОМПЕТЕНЦИЙ**

Рейтинговая оценка деятельности обучающегося является интегральным показателем качества практических знаний и навыков студентов по курсу дисциплины «Физическая культура» и складывается из следующих компонентов:

1) Выполнение контрольных нормативов для стартового контроля.

2) Посещение и работа на практических занятиях.

3) Промежуточное тестирование ОФП, СФП, предусмотренное рабочей программой дисциплины.

4) Индивидуальный (дополнительный) рейтинг.

5) Выполнение итоговых контрольных нормативов по ОФП, СФП, ППФП и ГТО.

Суммарный (итоговый) рейтинг, необходимый для получения зачета составляет 51-100 баллов. Он вычисляется по окончании семестра и определяется как сумма баллов, набранных обучающимся по всем практическим занятиям и контрольным. Положение о рейтинговой системе оценки обучающиеся получают в начале 1 семестра (на первом занятии). Все контрольные мероприятия должны выполняться в сроки, предусмотренные планом-графиком, при этом преподаватель оценивает работу каждого обучающегося соответствующим количеством баллов, зависящим от объема, качества выполненной работы и максимальной оценкой данного этапа. Обучающийся, пропустивший контрольные мероприятия, получает за него 0 баллов и имеет право на его повторное выполнение в течение семестра по графику, определенному кафедрой. Условием допуска к контрольным упражнениям является регулярность посещения учебных занятий, обеспечивающая физиологически и методически оправданное повышение функциональной и двигательной подготовленности. Обучающиеся, не отработавшие пропущенные занятия, к сдаче зачета не допускаются. Обучающиеся, полностью освобожденные от практических занятий по состоянию здоровья, оцениваются в конце семестра по результатам устного опроса и тематических рефератов по видам спорта, с выставлением рейтингового балла.