

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Косенок Сергей Михайлович
Должность: ректор
Дата подписания: 13.06.2024 14:53:21
Уникальный программный ключ:
e3a68f3eaa1e62674b54f4998099d3d6bfdcf836

**БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
ХАНТЫ-МАНСКИЙСКОГО АВТОНОМНОГО ОКРУГА - ЮГРЫ
«Сургутский государственный университет»**

УТВЕРЖДАЮ:
Проректор по учебно-методической работе
_____ Е.В. Коновалова
«16» июня 2022 г.

Медицинский колледж

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
по дисциплине**

ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Специальность	31.02.03 Лабораторная диагностика
Программа подготовки	базовая
Форма обучения	очная

Фонд оценочных средств разработан на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 31.02.03 Лабораторная диагностика, утвержденного Министерством образования и науки Российской Федерации Приказ от 11 августа 2014 г. № 970.

Разработчик:

Михайлина Р.И., преподаватель

Ф.И.О., ученая степень, звание, должность

Фонд оценочных средств рассмотрен и одобрен на заседании МО «Общие гуманитарные и социально-экономические дисциплины»

«22» апреля 2022 года, протокол № 3

Председатель МО _____ Домбровская О.В., преподаватель

Ф.И.О., ученая степень, звание, должность

Фонд оценочных средств рассмотрен и одобрен на заседании учебно-методического совета медицинского колледжа

«12» мая 2022 года, протокол № 6

Директор Медицинского колледжа _____ Бубович Е.В., к.м.н., доцент

Ф.И.О., ученая степень, звание, должность

СОДЕРЖАНИЕ

1. Паспорт фонда оценочных средств
2. Результаты освоения дисциплины, подлежащие проверке
3. Оценка освоения дисциплины
4. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений и навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы

1. Паспорт фонда оценочных средств

В результате освоения дисциплины «Физическая культура» обучающийся должен обладать предусмотренными ФГОС СПО по специальности 31.02.03 Лабораторная диагностика (базовая подготовка) следующими умениями, знаниями, которые формируют общие компетенции:

1. Уметь:

У1. использовать физкультурную оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

2. Знать:

З1. о роли физической культуры в общекультурном профессиональном и социальном развитии человека;

З2. основы здорового образа жизни вести здоровый образ жизни.

Код	Наименование результата обучения
Общие компетенции	
ОК 1	Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес
ОК 2	Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество
ОК 3	Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях, нести за них ответственность
ОК 4	Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения возложенных на него профессиональных задач, а также для своего профессионального и личностного развития
ОК 5	Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности
ОК 6	Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителям
ОК 7	Брать на себя ответственность за работу подчиненных членов команды и результат выполнения заданий
ОК 8	Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, планировать повышение квалификации
ОК 9	Ориентироваться в условиях частой смены технологий в профессиональной деятельности.
ОК 10	Бережно относиться к историческому наследию и культурным традициям народа, уважать социальные, культурные и религиозные различия
ОК 11	Быть готовым брать на себя нравственные обязательства по отношению к природе, обществу и человеку
ОК 12	Оказывать первую медицинскую помощь при неотложных состояниях
ОК 13	Организовывать рабочее место с соблюдением требований охраны труда, производственной санитарии, инфекционной и противопожарной безопасности
ОК 14	Вести здоровый образ жизни, заниматься физической культурой и спортом для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

Форма аттестации по дисциплине: зачет, дифференцированный зачет

2. Результаты освоения дисциплины, подлежащие проверке

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

Результаты обучения	Основные показатели оценки результата	Виды и формы контроля
Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины		Текущий контроль: -выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий на практических занятиях; Рубежный контроль: - защита «Паспорта здоровья»; - самостоятельное проведение фрагмента занятия по развитию физических качеств в лёгкой атлетике. -написание реферата; - диагностическое тестирование Промежуточная аттестация: зачет, дифференцированный зачет
31. Роль физической культуры в общекультурном развитии человека.	Знание роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.	
32. Основы здорового образа жизни.	Знание основ здорового образа жизни.	
Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины		
У1. Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Правильность использования физкультурно-оздоровительной деятельности для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	

Результаты (освоенные общие и профессиональные компетенции)	Основные показатели оценки результата	Методы, формы контроля и оценки
ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявить к ней устойчивый интерес.	Уметь демонстрировать интерес к будущей профессии	Экспертное наблюдение и оценка результатов: - составления паспорта здоровья; -выполнения физических упражнений; -отслеживания работоспособности на занятиях; -написания реферата;

<p>ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.</p>	<p>Уметь выбирать и применять методы и способы решения профессиональных задач при проведении профилактических мероприятий;</p>	<p>Экспертное наблюдение и оценка результатов: - составления паспорта здоровья; - выполнения физических упражнений; - отслеживания работоспособности на занятиях; - написания реферата;</p>
<p>ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность</p>	<p>Уметь решать стандартные и нестандартные профессиональные задачи при проведении профилактических мероприятий.</p>	<p>Экспертное наблюдение и оценка результатов: - составления паспорта здоровья; - выполнения физических упражнений; - отслеживания работоспособности на занятиях; - написания реферата;</p>
<p>ОК 4. Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения возложенных на него профессиональных задач, а также для своего профессионального и личностного развития</p>	<p>Уметь находить и использовать информацию для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного роста. Умеет работать с источниками информации (учебная и методическая литература, периодические медицинские издания, сеть Интернет и др.)</p>	<p>Экспертное наблюдение и оценка результатов: - составления паспорта здоровья; - выполнения физических упражнений; - отслеживания работоспособности на занятиях; - написания реферата;</p>
<p>ОК5.Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности</p>	<p>Уметь использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности</p>	<p>Экспертное наблюдение и оценка результатов: - составления паспорта здоровья; - выполнения физических упражнений; - отслеживания работоспособности на занятиях; - написания реферата;</p>

<p>ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями</p>	<p>Уметь работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями</p>	<p>Экспертное наблюдение и оценка результатов: - составления паспорта здоровья; - выполнения физических упражнений; - отслеживания работоспособности на занятиях; - написания реферата;</p>
<p>ОК 7. Брать на себя ответственность за работу подчиненных членов команды и результат выполнения заданий</p>	<p>Уметь брать на себя ответственность за работу подчиненных членов команды и результат выполнения заданий</p>	<p>Экспертное наблюдение и оценка результатов: - составления паспорта здоровья; - выполнения физических упражнений; - отслеживания работоспособности на занятиях; - написания реферата;</p>
<p>ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, планировать повышение квалификации</p>	<p>Уметь самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, планировать повышение квалификации</p>	<p>Экспертное наблюдение и оценка результатов: - составления паспорта здоровья; - выполнения физических упражнений; - отслеживания работоспособности на занятиях; - написания реферата;</p>
<p>ОК 9. Ориентироваться в условиях частой смены технологий в профессиональной деятельности.</p>	<p>Уметь ориентироваться в условиях частой смены технологий в профессиональной деятельности</p>	<p>Экспертное наблюдение и оценка результатов: - составления паспорта здоровья; - выполнения физических упражнений; - отслеживания работоспособности на занятиях; - написания реферата;</p>
<p>ОК 10. Бережно относиться к историческому наследию и культурным традициям народа, уважать социальные, культурные и религиозные различия</p>	<p>Уметь бережно относиться к историческому наследию и культурным традициям народа, уважать социальные, культурные и религиозные различия</p>	<p>Экспертное наблюдение и оценка результатов: - составления паспорта здоровья; - выполнения физических упражнений; - отслеживания работоспособности на занятиях; - написания реферата;</p>

<p>ОК 11. Быть готовым брать на себя нравственные обязательства по отношению к природе, обществу и человеку</p>	<p>Уметь брать на себя нравственные обязательства по отношению к природе, обществу и человеку</p>	<p>Экспертное наблюдение и оценка результатов: - составления паспорта здоровья; - выполнения физических упражнений; - отслеживания работоспособности на занятиях; - написания реферата;</p>
<p>ОК 12. Оказывать первую медицинскую помощь.</p>	<p>Уметь оказывать первую медицинскую помощь при неотложных состояниях</p>	<p>Экспертное наблюдение и оценка результатов: - составления паспорта здоровья; - выполнения физических упражнений; - отслеживания работоспособности на занятиях; - написания реферата;</p>
<p>ОК 13. Организовывать рабочее место с соблюдением требований охраны труда, производственной санитарии, инфекционной и противопожарной безопасности</p>	<p>Уметь организовать рабочее место с соблюдением требований охраны труда, производственной санитарии, инфекционной и противопожарной безопасности</p>	<p>Экспертное наблюдение и оценка результатов: - составления паспорта здоровья; - выполнения физических упражнений; - отслеживания работоспособности на занятиях; - написания реферата;</p>
<p>ОК 14. Вести здоровый образ жизни, заниматься физической культурой и спортом для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</p>	<p>Уметь демонстрировать здоровый образ жизни, участия в спортивных и физкультурных мероприятиях.</p>	<p>Экспертное наблюдение и оценка результатов: - составления паспорта здоровья; - выполнения физических упражнений; - отслеживания работоспособности на занятиях; - написания реферата;</p>

3. Оценка освоения дисциплины

Элемент дисциплины	Формы и методы контроля					
	Текущий контроль		Рубежный контроль		Промежуточная аттестация	
	Форма контроля	Проверяемые умения, знания, ОК	Форма контроля	Проверяемые умения, знания, ОК	Форма контроля	Проверяемые умения, знания, ОК
1 семестр						
Раздел 1 Лёгкая атлетика			Защита «Паспорта здоровья»	У1, 31, 32, ОК 1-14		
Тема 1.1. Техника безопасности на занятиях по лёгкой атлетике. Подвижные игры	Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий на практических занятиях;	У1, 31, 32, ОК 1-14				
Тема 1.2. Развитие общей выносливости. Контроль уровня физической подготовленности (КУФП)	Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий на практических занятиях;	У1, 31, 32, ОК 1-14				
Тема 1.3. Эстафетная палочка	Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий на практических занятиях;	У1, 31, 32, ОК 1-14				
Тема 1.4. Эстафетная палочка. Контроль уровня физической подготовленности (КУФП)	Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий на практических занятиях;	У1, 31, 32, ОК 1-14				
Тема 1.5. Развитие общей выносливости	Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных	У1, 31, 32, ОК 1-14				

	действий на практических занятиях;					
Тема 1.6. Развитие общей выносливости. Контроль уровня физической подготовленности (КУФП)	Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий на практических занятиях;	У1, 31, 32, ОК 1-14				
Тема 1.7. Развитие общей выносливости. Контроль уровня физической подготовленности (КУФП)	Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий на практических занятиях;	У1, 31, 32, ОК 1-14				
Тема 1.8 Развитие общей выносливости. Контроль уровня физической подготовленности (КУФП)	Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий на практических занятиях;	У1, 31, 32, ОК 1-14				
Тема 1.9. Развитие общей выносливости	Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий на практических занятиях;	У1, 31, 32, ОК 1-14				
Раздел 2 Гимнастика			Защита «Паспорта здоровья»	У1, 31, 32, ОК 1-14		
Тема 2.1. Техника безопасности на занятиях по гимнастике Контроль уровня физической подготовленности (КУФП)	Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий на практических занятиях;	У1, 31, 32, ОК 1-14				
Тема 2.2. Ознакомление с элементами оздоровительной системы К.Ниши	Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий на практических занятиях;	У1, 31, 32, ОК 1-14				

	занятиях;					
Тема 2.3. Развитие физических качеств. Контроль уровня физической подготовленности (КУФП)	Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий на практических занятиях;	У1, 31, 32, ОК 1-14				
Тема 2.4. Развитие физических качеств. Контроль уровня физической подготовленности (КУФП)	Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий на практических занятиях;	У1, 31, 32, ОК 1-14				
Тема 2.5. Развитие физических качеств. Контроль уровня физической подготовленности (КУФП)	Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий на практических занятиях;	У1, 31, 32, ОК 1-14				
Тема 2.6. Зачёт	Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий на практических занятиях;	У1, 31, 32, ОК 1-14				
2 семестр						
Раздел 1 Гимнастика			Защита «Паспорта здоровья»	У1, 31, 32, ОК 1-14		
Тема 1.1. Техника безопасности на занятиях по гимнастике	Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий на практических занятиях;	У1, 31, 32, ОК 1-14				
Тема 1.2. Формирование правильной осанки	Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий на практических занятиях;	У1, 31, 32, ОК 1-14				

Тема 1.3. Формирование правильной осанки	Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий на практических занятиях;	У1, 31, 32, ОК 1-14				
Тема 1.4. Формирование правильной осанки	Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий на практических занятиях;	У1, 31, 32, ОК 1-14				
Тема 1.5. Формирование правильной осанки	Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий на практических занятиях;	У1, 31, 32, ОК 1-14				
Раздел 2 Атлетическая гимнастика, работа на тренажёрах			Защита «Паспорта здоровья»	У1, 31, 32, ОК 1-14		
Тема 2.1. Техника безопасности атлетической гимнастике, работа на тренажёрах	Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий на практических занятиях;	У1, 31, 32, ОК 1-14				
Тема 2.2. Работа на тренажёрах	Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий на практических занятиях;	У1, 31, 32, ОК 1-14				
Тема 2.3. Работа на тренажёрах	Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий на практических занятиях;	У1, 31, 32, ОК 1-14				
Тема 2.4. Работа на тренажёрах	Выполнение упражнений для оценки техники	У1, 31, 32, ОК 1-14				

	выполнения двигательных действий на практических занятиях;					
Тема 2.5 Работа на тренажёрах	Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий на практических занятиях;	У1, 31, 32, ОК 1-14				
Раздел 3 Оздоровительная ходьба на скандинавских палках	Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий на практических занятиях;	У1, 31, 32, ОК 1-14				
Тема 3.1. Техника безопасности на занятиях открытых спортивных площадках и лесопарковой зоне	Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий на практических занятиях;	У1, 31, 32, ОК 1-14				
Тема 3.2. Оздоровительная ходьба скандинавские палки	Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий на практических занятиях;	У1, 31, 32, ОК 1-14				
Тема 3.3. Оздоровительная ходьба скандинавские палки	Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий на практических занятиях;	У1, 31, 32, ОК 1-14				
Тема 3.4. Оздоровительная ходьба скандинавские палки	Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий на практических занятиях;	У1, 31, 32, ОК 1-14				
Тема 3.5. Оздоровительная ходьба	Выполнение упражнений для оценки техники	У1, 31, 32, ОК 1-14				

скандинавские палки	выполнения двигательных действий на практических занятиях;					
Тема 3.6. Оздоровительная ходьба скандинавские палки	Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий на практических занятиях;	У1, 31, 32, ОК 1-14				
Тема 3.7. Оздоровительная ходьба скандинавские палки	Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий на практических занятиях;	У1, 31, 32, ОК 1-14				
Тема 3.8. Оздоровительная ходьба скандинавские палки Тема 3.9. Оздоровительная ходьба скандинавские палки	Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий на практических занятиях;	У1, 31, 32, ОК 1-14				
Тема 3.10. Оздоровительная ходьба скандинавские палки	Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий на практических занятиях;	У1, 31, 32, ОК 1-14				
Тема 3.11. Оздоровительная ходьба скандинавские палки	Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий на практических занятиях;	У1, 31, 32, ОК 1-14				
Тема 3.12. Зачёт	Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий на практических занятиях;	У1, 31, 32, ОК 1-14				
3 семестр						

Раздел 1 Лёгкая атлетика			Защита «Паспорта здоровья»	У1, 31, 32, ОК 1-14		
Тема 1.1. Техника безопасности на занятиях по лёгкой атлетике.	Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий на практических занятиях;	У1, 31, 32, ОК 1-14				
Тема 1.2. Развитие общей выносливости.	Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий на практических занятиях;	У1, 31, 32, ОК 1-14				
Тема 1.3. Развитие общей выносливости. Контроль уровня физической подготовленности (КУФП).	Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий на практических занятиях;	У1, 31, 32, ОК 1-14				
Тема 1.4. Развитие общей выносливости. Контроль уровня физической подготовленности (КУФП).	Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий на практических занятиях;	У1, 31, 32, ОК 1-14				
Тема 1.5. Развитие общей выносливости. Контроль уровня физической подготовленности (КУФП).	Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий на практических занятиях;	У1, 31, 32, ОК 1-14				
Тема 1.6. Развитие общей выносливости.	Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий на практических занятиях;	У1, 31, 32, ОК 1-14				
Раздел 2 Гимнастика			Защита «Паспорта	У1, 31, 32, ОК 1-14		

			здоровья»			
Тема 2.1. Техника безопасности на занятиях по гимнастике	Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий на практических занятиях;	У1, 31, 32, ОК 1-14				
Тема 2.2. Развитие физических качеств. Контроль уровня физической подготовленности (КУФП).	Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий на практических занятиях;	У1, 31, 32, ОК 1-14				
Тема 2.3. Развитие физических качеств	Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий на практических занятиях;	У1, 31, 32, ОК 1-14				
Тема 2.4. Развитие физических качеств. Контроль уровня физической подготовленности (КУФП).	Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий на практических занятиях;	У1, 31, 32, ОК 1-14				
Тема 2.5. Развитие физических качеств. Контроль уровня физической подготовленности (КУФП).	Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий на практических занятиях;	У1, 31, 32, ОК 1-14				
Тема 2.6. Развитие физических качеств. Контроль уровня физической подготовленности (КУФП).	Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий на практических занятиях;	У1, 31, 32, ОК 1-14				
4 семестр						
Раздел 1 Ритмическая гимнастика			Защита «Паспорта здоровья»	У1, 31, 32, ОК 1-14		

Тема 1.1. Техника безопасности на занятиях по ритмической гимнастике	Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий на практических занятиях;	У1, 31, 32, ОК 1-14				
Тема 1.2. Развитие физических качеств	Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий на практических занятиях;	У1, 31, 32, ОК 1-14				
Тема 1.3. Развитие физических качеств	Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий на практических занятиях;	У1, 31, 32, ОК 1-14				
Тема 1.4. Развитие физических качеств	Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий на практических занятиях;	У1, 31, 32, ОК 1-14				
Тема 1.5. Развитие физических качеств	Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий на практических занятиях;	У1, 31, 32, ОК 1-14				
Раздел 2 Атлетическая гимнастика, на тренажёрах			Защита «Паспорта здоровья»	У1, 31, 32, ОК 1-14		
Тема 2.1. Техника безопасности по атлетической гимнастике работа на тренажёрах	Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий на практических занятиях;	У1, 31, 32, ОК 1-14				
Тема 2.2. Развитие физических качеств	Выполнение упражнений для оценки техники	У1, 31, 32, ОК 1-14				

	выполнения двигательных действий на практических занятиях;					
Тема 2.3. Развитие физических качеств	Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий на практических занятиях;	У1, 31, 32, ОК 1-14				
Тема 2.4. Развитие физических качеств	Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий на практических занятиях;	У1, 31, 32, ОК 1-14				
Тема 2.5. Развитие физических качеств	Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий на практических занятиях;	У1, 31, 32, ОК 1-14				
Раздел 3 Лёгкая атлетика			Защита «Паспорта здоровья»	У1, 31, 32, ОК 1-14		
Тема 3.1. Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике.	Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий на практических занятиях;	У1, 31, 32, ОК 1-14				
Тема 3.2. Развитие физических качеств.	Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий на практических занятиях;	У1, 31, 32, ОК1-14				
Тема 3.3. Развитие физических качеств. Контроль уровня физической подготовленности (КУФП)	Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий на практических	У1, 31, 32, ОК 1-14				

	занятиях;					
Тема 3.4. Развитие физических качеств. Контроль уровня физической подготовленности (КУФП)	Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий на практических занятиях;	У1, 31, 32, ОК 1-14				
Тема 3.5. Развитие физических качеств. Контроль уровня физической подготовленности (КУФП)	Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий на практических занятиях;	У1, 31, 32, ОК 1-14				
Тема 3.6. Развитие физических качеств	Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий на практических занятиях;	У1, 31, 32, ОК 1-14				
Тема 3.7 Зачёт	Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий на практических занятиях;	У1, 31, 32, ОК 1-14				
5 семестр						
Раздел 1 Легкой атлетики			Защита «Паспорта здоровья»	У1, 31, 32, ОК 1-14		
Тема 1.1. Техника безопасности на занятиях по лёгкой атлетике	Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий на практических занятиях;	У1, 31, 32, ОК 1-14				
Тема 1.2. Развитие общей выносливости	Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий на практических занятиях;	У1, 31, 32, ОК 1-14				

Тема 1.3. Развитие общей выносливости. Контроль уровня физической подготовленности (КУФП)	Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий на практических занятиях;	У1, 31, 32, ОК 1-14				
Тема 1.4. Развитие общей выносливости	Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий на практических занятиях;	У1, 31, 32, ОК 1-14				
Тема 1.5. Развитие общей выносливости. Контроль уровня физической подготовленности (КУФП)	Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий на практических занятиях;	У1, 31, 32, ОК 1-14				
Тема 1.6. Развитие общей выносливости. Контроль уровня физической подготовленности (КУФП)	Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий на практических занятиях;	У1, 31, 32, ОК 1-14				
Раздел 2 Гимнастика			Защита «Паспорта здоровья»	У1, 31, 32, ОК 1-14		
Тема 2.1. Техника безопасности на занятиях по гимнастике	Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий на практических занятиях;	У1, 31, 32, ОК 1-14				
Тема 2.2. Развитие физических качеств. Контроль уровня физической	Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий на практических занятиях;	У1, 31, 32, ОК 1-14				
Тема 2.3. Развитие физических качеств.	Выполнение упражнений для оценки техники	У1, 31, 32, ОК 1-14				

Контроль уровня физической подготовленности (КУФП)	выполнения двигательных действий на практических занятиях;					
Тема 2.4. Развитие физических качеств. Контроль уровня физической подготовленности	Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий на практических занятиях;	У1, 31, 32, ОК 1-14				
Тема 2.5. Развитие физических качеств. Контроль уровня физической подготовленности.	Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий на практических занятиях;	У1, 31, 32, ОК 1-14				
6 семестр						
Раздел 1 Гимнастика			Защита «Паспорта здоровья»	У1, 31, 32, ОК 1-14		
Тема 1.1. Техника безопасности на занятиях по гимнастике. Контроль уровня физической подготовленности	Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий на практических занятиях;	У1, 31, 32, ОК 1-14				
Тема 1.2. Развитие физических качеств. Контроль уровня физической подготовленности	Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий на практических занятиях;	У1, 31, 32, ОК 1-14				
Тема 1.3. Развитие физических качеств	Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий на практических занятиях;	У1, 31, 32, ОК 1-14				
Тема 1.4. Развитие физических качеств	Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных	У1, 31, 32, ОК 1-14				

	действий на практических занятиях;					
Тема 1.5. Развитие физических качеств	Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий на практических занятиях;	У1, 31, 32, ОК 1-14				
Раздел 2 Оздоровительная скандинавская ходьба			Защита «Паспорта здоровья»	У1, 31, 32, ОК 1-14		
Тема 2.1. Оздоровительная ходьба. Скандинавские палки	Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий на практических занятиях;	У1, 31, 32, ОК 1-14				
Тема 2.2. Оздоровительная ходьба. Скандинавские палки	Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий на практических занятиях;	У1, 31, 32, ОК 1-14				
Тема 2.3 Дифференцированный зачёт	Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий на практических занятиях;	У1, 31, 32, ОК 1-14				
			Диагностическое тестирование	ОК-1,3,6,13	Дифференцированный зачёт	У1, 31, 32, ОК 1-14

4. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений и навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы

4.1. Типовые задания для текущего контроля

№	Назначение задания	Вид задания	Примечание
1	Задания для подготовки обучающихся к проверке результатов освоения теоретического курса учебной дисциплины.	Реферативное сообщение	В наличии у каждого обучающегося.
2	Задания для подготовки обучающихся к проверке результатов освоения практического курса учебной дисциплины	Задания для внеаудиторной самостоятельной работы.	Справки о занятиях в спортивных секциях; хранятся у преподавателя
3	Задания для подготовки обучающихся к проверке результатов освоения внеаудиторной самостоятельной работы	Ведение «Паспорта здоровья»	В наличии у каждого обучающегося.

Темы рефератов текущего контроля для студентов, освобождённых по состоянию здоровья

1. Физическая культура в системе общекультурных ценностей.
2. Физическая культура в СПО.
3. История возникновения и развития Олимпийских игр.
4. Контроль, самоконтроль в занятиях физической культурой и спортом. Профилактика травматизма.
5. Утренняя гигиеническая гимнастика и ее значение. Комплекс утренней гигиенической гимнастики.
6. Здоровый образ жизни студентов.
7. Символика и атрибутика Олимпийских игр.
8. Двигательный режим и его значение.
9. Физическая культура и спорт как социальные феномены.
10. Роль общеразвивающих упражнений в физической культуре.
11. Формы самостоятельных занятий физическими упражнениями.
12. Оздоровительная физическая культура и ее формы. Влияние оздоровительной физической культуры на организм.
13. Атлетическая гимнастика и ее влияние на организм человека.
14. Бег, как средство укрепления здоровья.
15. Научная организация труда: утомление, режим, гиподинамия, работоспособность, двигательная активность, самовоспитание.
16. Гигиенические и естественные факторы природы: режим труда и отдыха; биологические ритмы и сон; наука о весе тела и питании человека.
17. Формирование двигательных умений и навыков.
18. Воспитание основных физических качеств человека (определение понятия, методика воспитания качества).
19. Основы спортивной тренировки.
20. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.
21. Организм, как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система.

22. Анатомо-морфологические особенности и основные физиологические функции организма.
23. Внешняя среда и ее воздействие на организм человека.
24. Функциональная активность человека и взаимосвязь физической и умственной деятельности.
25. Утомление при физической и умственной работе. Восстановление.
26. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.
27. Влияние физкультуры на опорно-двигательный аппарат
28. Гиподинамия, гипокинезия
29. Закаливание как оздоровительная система
30. Связь интенсивности физических упражнений с объемом учебной и умственной деятельности

4.2. Типовые задания для рубежного контроля

ТЕСТЫ

ДЛЯ ОЦЕНКИ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ (ДЕВУШКИ)

№ п/п	Вид упражнений	Семестр	Оценка		
			5	4	3
1	Бег 100 м (сек.)	1	16,4	17,5	18,2
		3	15,6	16,4	17,3
		5	14,8	15,6	16,4
2	Бег 500 м (сек)	1	1,55	2,05	2,15
		3	1,50	2,00	2,10
		5	1,45	1,55	2,05
3	Бег 2000 м (сек)	1	11,00	11,50	12,30
		3	10,55	11,45	12,25
		5	10,50	11,40	12,20
4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	1	175	160	150
		3	180	170	160
		5	185	175	165
5	Прыжки со скалкой (раз/мин)	12	135	125	120
		34	140	130	125
		56	145	135	130
6	Подъем туловища из положения лежа на спине (раз/ мин) (подъем ног до $\angle 90^\circ$ в висе на гимнастической стенке (кол-во))	12	40(12)	35(10)	30 (8)
		34	42(14)	37(12)	32(10)
		56	45(15)	40(13)	35(11)
7	Челночный бег 4x9 метров (сек)	2	11.8	12.0	12.5
		4	11.1	11.5	11.8
		6	10.2	10.5	11.1
8	Наклон туловища вперед из положения сидя (см)	2	20	17	14
		4	20	17	14
		6	20	17	14
9	Сгибание рук в упоре лежа на гимнастической скамейке, лёжа на полу (кол-во) (подтягивания в висе лежа на низкой перекладине)	12	12(12)	10 (9)	7 (6)
		34	14(15)	12(12)	8 (9)
		56	15(20)	13(15)	9 (12)

ТЕСТЫ**ДЛЯ ОЦЕНКИ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ
ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ (ЮНОШИ)**

№ п/п	Вид упражнений	Семестр	Оценка		
			5	4	3
1	Бег 100 м (сек.)	1	14.0	14.05	14.3
		3	13.9	14.03	14.4
		5	13.2	13.9	14.4
2	Бег 500 м (сек)	1	1.30	1.40	1.47
		3	1,30	1.40	1.47
		5	1,30	1,40	1.47
3	Бег 3000 м (мин.)	1	13,25	13,50	14.00
		3	12.50	13.0	13,30
		5	12.0	13.05	14.30
4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	2	230	215	200
		4	235	230	215
		6	240	235	230
5	Прыжки со скалкой (раз в 30``)	12	75	70	65
		34	80	75	70
		56	85	80	75
6	Подъем туловища из положения лежа на спине (раз/мин)	12	35	30	25
		34	40	35	30
		56	45	40	35
7	Отжимания в упоре лежа (кол-во)	12	35	30	25
		34	40	35	30
		56	45	40	35
8	Подтягивания в висе на перекладине (кол-во)	12	12	10	8
		34	14	12	10
		56	16	14	12
9	Челночный бег 4x9 метров (сек)	2	10.5	10.8	11.0
		4	9.7	10.2	10.5
		6	8.8	9.2	9.7
10	Наклон туловища вперед из положения сидя (см)	2	19	21	25
		4	13	16	19
		6	19	16	13

**4.3. Типовые задания для промежуточной аттестации по дисциплине –
дифференцированный зачет**

№	Назначение задания	Вид задания	Примечание
1	Задания для подготовки обучающихся к дифференцированному зачету по учебной дисциплине.	1. Контрольные нормативы по разделам: -лёгкая атлетика -лыжная подготовка - атлетическая гимнастика -плавание 2. Способность выполнять конкретные задания в ходе самостоятельной работы.	Перечень контрольных нормативов для подготовки обучающихся к дифференцированному зачету

Задания для оценки освоения дисциплины

Задание №1

Продемонстрировать комплекс физических упражнений, для укрепления мышц рук.

Критерии оценки: составить, продемонстрировать и обосновать комплекс.

Задание №2

Продемонстрировать комплекс физических упражнений, для укрепления мышц ног.

Критерии оценки: составить, продемонстрировать и обосновать.

Задание №3

Продемонстрировать комплекс физических упражнений, для укрепления мышц брюшного пресса.

Критерии оценки: составить, продемонстрировать и обосновать комплекс

Задание №4

Продемонстрировать комплекс физических упражнений, для укрепления мышц груди.

Критерии оценки: составить, продемонстрировать и обосновать комплекс.

Задание №5

Продемонстрировать комплекс физических упражнений, производственная гимнастика для медицинских работников.

Критерии оценки: составить, продемонстрировать и обосновать комплекс.

Задание №6

Продемонстрировать комплекс физических упражнений, производственная гимнастика для офисных работников.

Критерии оценки: составить, продемонстрировать и обосновать комплекс.

Задание №7

Продемонстрировать комплекс физических упражнений, разминка перед бегом на короткие дистанции.

Критерии оценки: составить, продемонстрировать и обосновать комплекс.

Задание №8

Продемонстрировать комплекс физических упражнений, разминка перед бегом на длинные дистанции.

Критерии оценки: составить, продемонстрировать и обосновать комплекс.

Задание №9

Продемонстрировать комплекс физических упражнений, дыхательные упражнения для снятия нервного напряжения.

Критерии оценки: составить, продемонстрировать и обосновать комплекс.

Задание №10

Продемонстрировать комплекс физических упражнений, для развития выносливости.

Критерии оценки: составить, продемонстрировать и обосновать комплекс.

Задание №11

Продемонстрировать комплекс физических упражнений, для развития силы.

Критерии оценки: составить, продемонстрировать и обосновать комплекс.

Задание №12

Продемонстрировать комплекс физических упражнений, для развития ловкости.

Критерии оценки: составить, продемонстрировать и обосновать комплекс.

Задание №13

Продемонстрировать комплекс физических упражнений, для развития быстроты реакции.
Критерии оценки: составить, продемонстрировать и обосновать комплекс.

Задание №14

Продемонстрировать комплекс физических упражнений, для профилактики и исправления нарушений осанки.
Критерии оценки: составить, продемонстрировать и обосновать комплекс.

Задание №15

Продемонстрировать комплекс физических упражнений, комплекс общеукрепляющих физических упражнений на гимнастическом коврике.

Задание №16

Продемонстрировать комплекс физических упражнений, общеукрепляющих физических упражнений у гимнастической стенки с использованием навесных приспособлений.
Критерии оценки: составить, продемонстрировать и обосновать комплекс.

Задание №17

Продемонстрировать комплекс физических упражнений, общеукрепляющих физических упражнений у гимнастической стенки с использованием гимнастических ковриков.
Критерии оценки: составить, продемонстрировать и обосновать комплекс.

Задание №18

Продемонстрировать комплекс физических упражнений, общеукрепляющих физических упражнений у гимнастической стенки с использованием фитнесболов и гимнастических ковриков.
Критерии оценки: составить, продемонстрировать и обосновать комплекс.

Задание №19

Продемонстрировать комплекс физических упражнений, общеукрепляющих физических упражнений у гимнастической стенки с использованием гантелей.
Критерии оценки: составить, продемонстрировать и обосновать комплекс.

Задание №20

Продемонстрировать комплекс физических упражнений, общеукрепляющих физических упражнений у гимнастической стенки с использованием гимнастических ковриков.
Критерии оценки: составить, продемонстрировать и обосновать комплекс.

Задание №21

Продемонстрировать комплекс физических упражнений, общеукрепляющих физических упражнений с использованием гантелей.
Критерии оценки: составить, продемонстрировать и обосновать комплекс.

Задание №22

Продемонстрировать комплекс физических упражнений, общеукрепляющих физических упражнений с использованием тренажёров.
Критерии оценки: составить, продемонстрировать и обосновать комплекс.

Задание №23

Продемонстрировать комплекс физических упражнений, общеукрепляющих физических упражнений у гимнастических обручей.

Критерии оценки: составить, продемонстрировать и обосновать комплекс.

Задание №24

Продемонстрировать комплекс физических упражнений, общеукрепляющих физических упражнений с использованием гимнастической скакалки.

Критерии оценки: составить, продемонстрировать и обосновать комплекс.

Задание №25

Продемонстрировать комплекс физических упражнений, общеукрепляющих физических упражнений с использованием гирь.

Критерии оценки: составить, продемонстрировать и обосновать комплекс.

Задание №26

Продемонстрировать комплекс физических упражнений, общеукрепляющих физических упражнений с использованием мидицинболов.

Критерии оценки: составить, продемонстрировать и обосновать комплекс.

Задание №27

Продемонстрировать комплекс физических упражнений, общеукрепляющих физических упражнений утренней зарядки.

Критерии оценки: составить, продемонстрировать и обосновать комплекс.

Задание №28

Продемонстрировать комплекс физических упражнений, общеукрепляющих оздоровительных упражнений на воде.

Критерии оценки: составить, продемонстрировать и обосновать комплекс.

Задание №29

Продемонстрировать комплекс физических упражнений, влияние и отслеживания сердцебиения при оздоровительном беге.

Критерии оценки: составить, продемонстрировать и обосновать комплекс.

Система оценивания и критерии оценки

Оценка «5»

выставляется обучающемуся, двигательное действие которого выполнено правильно (заданным способом), точно, уверенно обучающийся овладел формой движения; в играх проявил активность, находчивость, ловкость, умение действовать в коллективе, точно соблюдать правила Т.Б.

Оценка «4» (хорошо) – выставляется обучающемуся, двигательное действие которого выполнены правильно, но недостаточно легко и чётко; в играх обучающийся проявил себя недостаточно активным и ловким.

Оценка «3» (удовлетворительно) – выставляется обучающемуся, двигательное действие которого выполнено в основном правильно, но напряженно или вяло, недостаточно уверенно, допущены незначительные ошибки при выполнении; в играх обучающийся проявил себя малоактивным, допускал небольшие нарушения правил.

Оценка «2» (неудовлетворительно) – выставляется обучающемуся, двигательное действие которого не выполнено или выполнено неправильно, неуверенно, небрежно; допущены

значительные ошибки; в играх обучающейся обнаружил неловкость, нерасторопность, неумение играть в команде.

**4.4. Тестовые задания для диагностического тестирования по дисциплине:
1 семестр
Гимнастика**

Проверяемая компетенция	Задание	Варианты ответов	Тип сложности вопроса	Кол-во баллов за правильный ответ
ОК-1,3,6,13	1.Разновидности ходьбы.	а) в полу приседе б) на руках в) выпадами г) полу шпагатами д) на носках	низкий	2
ОК-1,3,6,13	2.Гимнастика – это ...	а) Общедоступное средство физического воспитания, совершенствования двигательных способностей и спортивной тренировки б) Система разнообразных движений телом и его частями, выполняемых с целью развития физических качеств, формирования двигательных умений и навыков в) Система специально подобранных физических упражнений и методических приемов, применяемых для укрепления здоровья, гармонического физического воспитания и совершенствования двигательных способностей	низкий	2

ОК-1,3,6,13	3.Основное средство гимнастики	а) соревнования б) гигиенические факторы в) оздоровительные силы природы г) разминка д) общеразвивающие упражнения е) методы обучения гимнастическим упражнениям	низкий	2
ОК-1,3,6,13	4.Строй, в котором занимающиеся размещены один возле другого плечом к плечу на одной линии	а) колонна б) шеренга в) сомкнутый г) разомкнутый	низкий	2
ОК-1,3,6,13	5.Продолжительность физкультурной паузы	а) 15-20 мин б) 10-15 мин в) 5-10 мин г) 2-5 мин	низкий	2
ОК-1,3,6,13	6. К видам многоборья в художественной гимнастике относятся	а) упражнения со скакалкой б) упражнения с булавами в) упражнение с мячом г) упражнения с лентой д) упражнения с обручем е) упражнения без предметов	средний	5
ОК-1,3,6,13	7. Направления в развитии гимнастики начала 19 века	а) гигиеническое б) атлетическое в) физическое г) прикладное	средний	5
ОК-1,3,6,13	8. В программу олимпийских игр гимнастика была включена	а) 1896г. б) 1952г. в) 1904г. г) 1928г. д) 1908г.	средний	5
ОК-1,3,6,13	9. Длительность занятий гигиенической гимнастикой ... минут.	а) 5 – 10 б) 15 – 20 в) 20 – 25 г) 25 – 30	средний	5
ОК-1,3,6,13	10. Признаки физической переутомления	а) ухудшение самочувствия б) резкое снижение внимания в) нарушение	средний	5

		координации движений г) плохой сон		
ОК-1,3,6,13	11. Гимнастика учитывает особенности организма и психологического склада женщин. При подборе упражнений, методических приемов учитываются прежде всего функции материнства, поэтому специальное внимание обращается на развитие силы, быстроты, выносливости мышц ног, таза, живота и спины. О какой гимнастике идет речь	а) Французская б) Железная в) Женская г) Мужская	средний	5
ОК-1,3,6,13	12 В него входят: у мужчин — вольные упражнения, упражнения на коне, на кольцах, на брусках, на перекладине, опорные прыжки; у женщин — опорные прыжки, упражнения на разновысоких брусках, на гимнастическом бревне и вольные упражнения. О какой гимнастике идет речь	а) Художественная б) Мужская в) Спортивная	средний	5
ОК-1,3,6,13	13. Задачи гимнастики как научной дисциплины	а) разработка и применение специальных тренажеров б) укрепление здоровья занимающихся в) обучение профессиональной деятельности педагога г) разработка методик обучения	средний	5
ОК-1,3,6,13	14. Какое тестовое	а) наклон вперед из	средний	5

	упражнение помогает определить уровень гибкости человека	положения стоя б) наклон вперед из положения сидя в) сгибание и разгибание рук в упоре лежа г) подъем туловища в верх		
ОК-1,3,6,13	15. «Выпад» — это	а) положение занимающегося на согнутых ногах б) движение с выставлением и сгибанием опорной ноги в) положение занимающегося сидя на полу или на снаряде г) положение занимающегося с опорой руками	средний	5
ОК-1,3,6,13	16. Несмотря на ожесточенные сражения на фронтах в Москве были проведены Всесоюзные соревнования по спортивной гимнастике в	а) 1944 б) 1942 в) 1943 г) 1945	высокий	8
ОК-1,3,6,13	17. Для развития мышечной силы используются: 1) упражнения с преодолением веса собственного тела; 2) подтягивание в висе, сгибание и разгибание рук в упоре; 3) лазание по канату, шесту, лестнице; 4) прыжки в длину, в высоту, в глубину с последующим отскоком и др	а) 1, 2, 3 б) 2, 3, 4 в) 1, 2, 3, 4 г) 1,3	высокий	8
ОК-1,3,6,13	18. Ведущим отечественным ученым, который внес большой вклад в развитие гимнастики,	а) 1934-1935 б) 1924-1925 в) 1936-1937 г) 1937-1938	высокий	8

	является			
ОК-1,3,6,13	19. Способность человека запечатлевать, сохранять, воспроизводить наибольшее количество движений и способов их исполнения, усвоенных в прошлом, характеризуется как	а) память на движения б) кинестетическое движение в) условный рефлекс г) всё вышеперечисленное	высокий	8
ОК-1,3,6,13	20. Процесс сознательного и активного превращения систематизированных научных данных и практического опыта преподавания гимнастики в личное достояние – это ... знаний обучаемыми	а) прохождение б) штудирование в) усвоение г) всё вышеперечисленное	высокий	8

2семестр
Оздоровительная ходьба скандинавские палки

Проверяемая компетенция	Задание	Варианты ответов	Тип сложности вопроса	Кол-во баллов за правильный ответ
ОК-1,3,6,13	1. Где зародилась скандинавская ходьба	а) Германии б) Финляндии в) Франции г) Польше	низкий	2
ОК-1,3,6,13	2. Чем отличаются палки для скандинавской ходьбы от лыжных палок	а) ремнями б) длиной в) наличием сапожка г) ничем	низкий	2
ОК-1,3,6,13	3. Спортсмены каких видов спорта используют скандинавскую ходьбу в тренировочном процессе	а) легкая атлетика б) лыжные гонки в) гребля	низкий	2
ОК-1,3,6,13	4. Как	а) на носок	низкий	2

	правильно ставить стопу на поверхность в скандинавской ходьбе	б) на пятку в) на всю стопу г) ставить на пятку и перекатываться на носок.		
ОК-1,3,6,13	5. Как правильно держать корпус при скандинавской ходьбе	а) с наклоном вперед б) с наклоном назад в) прямо г) с наклоном в сторону	низкий	2
ОК-1,3,6,13	6. Можно ли сгибать спину или наклонять в сторону при скандинавской ходьбе	а) да б) нет в) да, нет г) ни знаю	средний	5
ОК-1,3,6,13	7. При каких заболеваниях используют скандинавскую ходьбу в центрах реабилитации?	а) при заболеваниях опорно-двигательного аппарата б) при заболеваниях сердечно-сосудистой системы в) при заболеваниях дыхательных путей г) нервных заболеваниях д) кожных заболеваниях	средний	5
ОК-1,3,6,13	8. В каких странах скандинавская ходьба была использована вместо бега на длинные дистанции в школьной программе	а) Польше б) России в) Германии г) Франции д) Финляндии	средний	5
ОК-1,3,6,13	9. По мнению ученых сколько процентов мышц участвует в работе во время скандинавской ходьбы	а) 30 б) 50 в) 70 г) 90	средний	5

ОК-1,3,6,13	10. Нужно ли до конца разгибать ноги во время скандинавской ходьбы	а) да б) нет в) только во время отталкивания г) всё вышеперечисленное	средний	5
ОК-1,3,6,13	11. Нужно ли выпрямлять и расслаблять руку во время скандинавской ходьбы	а) да б) нет в) две руки г) всё вышеперечисленное	средний	5
ОК-1,3,6,13	12. Нужно ли надевать теплую одежду во время ходьбы	а) Да, всегда б) в зимнее время	средний	5
ОК-1,3,6,13	13. Во что необходимо положить бутылочку, телефон и другие необходимые вещи для ношения во время скандинавской ходьбы	а) в портфель б) сумку через плечо в) в рюкзак г) оставить дома	средний	5
ОК-1,3,6,13	14. В какой обуви надо выполнять скандинавскую ходьбу	а) в босоножках или сланцах б) в сапогах в) в кроссовках г) в кедах д) в шиповках	средний	5
ОК-1,3,6,13	15. Как ставится палка при скандинавской ходьбе	а) под наклоном вперед б) прямо в) под наклоном назад.	средний	5
ОК-1,3,6,13	16. Кто может заниматься скандинавской ходьбой	а) дошкольники б) школьники в) студенты г) пожилые люди д) все люди	высокий	8
ОК-1,3,6,13	17. При каких заболеваниях нельзя заниматься скандинавской ходьбой	а) При простудных заболеваниях с высокой температурой. б) После операции. в) При нервных, астматических приступах.	высокий	8

		г) После тяжелых травм опорно-двигательного аппарата.		
ОК-1,3,6,13	18. Нужно ли разжимать кисть и отпускать палку во время скандинавской ходьбы	а) да б) нет в) возможно г) все вышеперечисленные	высокий	8
ОК-1,3,6,13	19. Сколько времени рекомендуют ходить начинающему ходоку	а) 10-15 минут б) 30-40 мин в) 1 час г) сколько захочет	высокий	8
ОК-1,3,6,13	20. Нужно ли следить за дыханием во время скандинавской ходьбы	а) да б) дышать так, как захочется. в) не дышать г) по возможности	высокий	8

3 семестр
Ритмическая гимнастика

Проверяемая компетенция	Задание	Варианты ответов	Тип сложности вопроса	Кол-во баллов за правильный ответ
ОК-1,3,6,13	1. Система преимущественно силовых упражнений для женщин, направленная на коррекцию фигуры и улучшения функционального состояния организма, принято обозначать как	а) шейпинг б) атлетизм г) гидроаэробика	низкий	2
ОК-1,3,6,13	2. Какой предмет используется для занятий «босу»	а) Резиновый мяч б) Половина резинового мяча в) Резиновая лента	низкий	2
ОК-1,3,6,13	3. Ритм как комплексная характеристика техники физических	а) закономерный порядок распределения усилий во времени и пространстве,	низкий	2

	упражнений отражает	последовательность и меру их изменения (нарастание и уменьшение в динамике действия) б) частоту движений в единицу времени в) точность двигательного действия и его конечный результат		
ОК-1,3,6,13	4. Памп-аэробика характеризуется выполнением упражнений	а) с облегчённой штангой б) с использованием пружинистой пластины в) на специальном напольном покрытии	низкий	2
ОК-1,3,6,13	5.Какого направления фитнеса не существует	а) Цигун б) Калланетика в) Аквабосу	низкий	2
ОК-1,3,6,13	6. Позы, принимаемые человеком, занимающимся йогой, называются	а) асаны б) инь в) дао	средний	5
ОК-1,3,6,13	7. Под аэробной нагрузкой (аэробикой) понимается	а) участие в работе больших мышечных групп; возможность продолжительного выполнения упражнения; ритмический характер мышечной деятельности б) систематическое выполнение тех физических упражнений, которые охватывают работой большую группу мышц и являются продолжительными; обеспечиваются энергией за счёт аэробных процессов в) циклические упражнения, которые способствуют	средний	5

		благоприятным функциональным изменениям в организме		
ОК-1,3,6,13	8. Термин «гидроаэробика» означает	а) гимнастическое упражнение в воде б) гидромассаж в движении в) подводные упражнения для не умеющих плавать	средний	5
ОК-1,3,6,13	9. Как называется одно из новых направлений в фитнесе, сочетающее в себе бокс, танец и пилатес	а) Йоксинг б) Пилоксинг в) Боксидэнс	средний	5
ОК-1,3,6,13	10.Эффект физических упражнений определяется прежде всего	а) их формой б) их содержанием в) темпом движения	средний	5
ОК-1,3,6,13	11. Синтез общеразвивающих и гимнастических упражнений, бега, подскоков, выполняемых без пауз и отдыха под музыкальное сопровождение, называется	а) базовая аэробика б) спортивная аэробика в) тарааэробика	средний	5
ОК-1,3,6,13	12. Что дословно означает слово «Фитнес» (от англ. «fitness»)	а) соответствие б) совокупность в) гимнастика	средний	5
ОК-1,3,6,13	13. Как называется аэробика атлетической направленности с использованием специальной штанги в виде гимнастической палки различного веса	а) резист-аэробика б) памп-аэробика в) шейпинг	средний	5
ОК-1,3,6,13	14. Что такое «памп-аэробика	а) Выполнение физических упражнений в воде под музыкальное сопровождение б) Силовые занятия	средний	5

		<p>с использованием мини-штанги «barbell»</p> <p>в) Вид аэробики с использованием специальной степ-платформы</p>		
ОК-1,3,6,13	15. Что в переводе означает слово «to fit» от которого произошло понятие фитнес	<p>а) Заниматься физической культурой</p> <p>б) Соответствовать, быть в хорошей форме</p> <p>в) Быть на высоте</p>	средний	5
ОК-1,3,6,13	16. Система циклических упражнений, требующих проявления выносливости, способствующая совершенствованию функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной системы, обозначается как	<p>а) ритмическая гимнастика</p> <p>б) круговая тренировка</p> <p>в) аэробика</p>	высокий	8
ОК-1,3,6,13	17. Что такое Фитнес	<p>а) комплекс упражнений, в которых дыхательные движения сочетаются с движением тела, опорно-двигательного аппарата</p> <p>б) соответствие различных спортивных упражнений, занятий и прочих способов улучшения здоровья, корректировки фигуры и общего укрепления организма</p> <p>в) одно из наиболее эффективных средств, всесторонне действующих на человеческий</p>	высокий	8

ОК-1,3,6,13	18.Что такое аэробика	<p>организм</p> <p>а) комплекс упражнений, в которых дыхательные движения сочетаются с движением тела, опорно-двигательного аппарата</p> <p>б) соответствие различных спортивных упражнений, занятий и прочих способов улучшения здоровья, коррективы фигуры и общего укрепления организма</p> <p>в) основные средства защиты из спортивных и восточных единоборств</p> <p>г) одно из наиболее эффективных средств, всесторонне действующих на человеческий организм</p>	высокий	8
ОК-1,3,6,13	19.Что представляет собой направление «Пол-дэнс»	<p>а) Комплекс упражнений с использованием специальной слайд-доски</p> <p>б) Упражнения на пилоне</p> <p>в) Вид аэробики с использованием специальной степ-платформы</p>	высокий	8
ОК-1,3,6,13	20.Комплекс упражнений, в которых дыхательные движения сочетаются с движением тела, опорно-двигательного	<p>а) аэробика</p> <p>б) фитнес</p> <p>в) атлетическая гимнастика</p> <p>г) атлетическое единоборство</p>	высокий	8

4 семестр
Лёгкая атлетика

Проверяемая компетенция	Задание	Варианты ответов	Тип сложности и вопроса	Кол-во баллов за правильный ответ
ОК-1,3,6,13	1. Что такое бег	а) олимпийская легкоатлетическая дисциплина, в которой, должен быть постоянный контакт ноги с землёй. б) двигательное действие, относящаяся к горизонтальным прыжкам. в) один из способов <u>передвижения</u> (локомоции) человека и животных; отличается наличием так называемой «фазы полёта» и осуществляется в результате сложной координированной деятельности <u>скелетных мышц и конечностей</u>. г) дисциплина лёгкой атлетики, относящаяся к вертикальным прыжкам <u>технических</u> видов	низкий	2
ОК-1,3,6,13	2. Какие дистанции относятся к спринтерскому бегу	а) 200м, 1000м, 100м с/б б) 60м, 100 м, 200м, 400 м в) 400 м, 800 м г) 30м, 300м, 3000м	низкий	2
ОК-1,3,6,13	3. Какие дистанции относятся к средним дистанциям	а) 200 м, 400 м, 800м б) 800 м, 1500 м в) 3000 с/п, 400 м с/б, 1000м г) 200м, 1000м, 100м с/б	низкий	2
ОК-1,3,6,13	4. Какие дистанции относятся к длинным дистанциям	а) 5 000м, 10 000м б) 3000м с/п, 1000 м в) 42 км, 2000 м г) 100м, 200м, 400м	низкий	2
ОК-1,3,6,13	5. Для бегунов важнейшими качествами являются	а) способность поддерживать высокую скорость на дистанции, выносливость (для средних и длинных) б) скоростная выносливость (для длинного спринта), реакция и тактическое мышление. в) все вышеперечисленные	низкий	2

		г) нет правильного ответа		
ОК-1,3,6,13	6. Сколько беговых дорожек на летнем стадионе	а) 6-9 дорожек б) 2-4 дорожки в) 4-6 дорожек г) 5-7 дорожек	средний	5
ОК-1,3,6,13	7. Сколько беговых дорожек на зимнем стадионе	а) 6-9 дорожек б) 2-4 дорожки в) 4-6 дорожек г) 5-7 дорожек	средний	5
ОК-1,3,6,13	8. Что необходимо сделать после бега на длинную дистанцию	а) лечь отдохнуть б) перейти на ходьбу до восстановления дыхания в) выпить как можно больше воды г) плотно поесть	средний	5
ОК-1,3,6,13	9. Скорость бега определяется двумя важными умениями	а) выносливостью б) тактическим мышлением в) частотой шага г) длиной шага	средний	5
ОК-1,3,6,13	10. Скоростная выносливость -	а) определяет способность спортсмена выдерживать максимальную скорость продолжительное время. б) определяет равновесие и точность движений бегуна. в) способность двигателью выйти из любого положения, то есть способность справиться с любой возникшей двигательной задачей г) нет правильного ответа	средний	5
ОК-1,3,6,13	11. Фазы спринтерского бега	а) старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование б) старт, стартовый разгон, финиширование в) подготовка к старту, бег по дистанции, финиширование г) старт, бег по дистанции, финиширование	средний	5
ОК-1,3,6,13	12. Что такое фальстарт	а) переход на чужую дорожку б) задержка старта в) преждевременный старт г) толчок соперника в спину	средний	5
ОК-1,3,6,13	13. Какой мировой рекорд у женщин на 100 метров	а) 10,49 б) 10,76 в) 11,08 г) 10,10	средний	5

ОК-1,3,6,13	14. Какой мировой рекорд у мужчин на 100 метров	а) 10,49 б) 9,76 в) 9,58 г) 9,54	средний	5
ОК-1,3,6,13	15. На каком расстоянии до окончания бега на длинные дистанции начинается финиширование	а) 30 метров в) 100 метров г) 500 метров	средний	5
ОК-1,3,6,13	16. Какую барьерную дистанцию на летнем стадионе бегают женщины	а) 110 с/б, 400 с/б б) 110 с/б, 3000 с/п в) 100 с/б, 60 с/б г) 100 с/б, 400 с/б	высокий	8
ОК-1,3,6,13	17. С чего начинается бег на средние дистанции	а) с низкого старта б) с опорой на одну руку в) с высокого старта г) с подскока	высокий	8
ОК-1,3,6,13	18. В программу Олимпийских игр включены следующие виды эстафетного бега	а) улучшению спортивного результата б) травмам в) экономии сил г) высокому результату	высокий	8
ОК-1,3,6,13	19. Отсутствие разминки перед соревнованиями (или перед основной нагрузкой в тренировке) чаще всего приводит к	а) улучшению спортивного результата б) травмам в) экономии сил г) высокому результату	высокий	8
ОК-1,3,6,13	20. Кто из действующих волгоградских легкоатлетов выступал на Олимпиаде, на дистанции 400 метров:	а) Елена Исинбаева б) Елена Черных в) Антонина Кривошапка г) Мария Абакумова	высокий	8

5 семестр
Лёгкая атлетика

Проверяемая компетенция	Задание	Варианты ответов	Тип сложности и вопроса	Кол-во баллов за правильный ответ
ОК-1,3,6,13	1. Что такое бег	а) олимпийская легкоатлетическая дисциплина, в которой, должен быть постоянный контакт ноги с землёй. б) двигательное действие, относящаяся к горизонтальным прыжкам. в) один из способов передвижения (локомоции) человека и животных; отличается наличием так называемой «фазы полёта» и осуществляется в результате сложной координированной деятельности скелетных мышц и конечностей. г) дисциплина лёгкой атлетики, относящаяся к вертикальным прыжкам технических видов	низкий	2
ОК-1,3,6,13	2. Какие дистанции относятся к спринтерскому бегу	а) 200м, 1000м, 100м с/б б) 60м, 100 м, 200м, 400 м в) 400 м, 800 м г) 30м, 300м, 3000м	низкий	2
ОК-1,3,6,13	3. Какие дистанции относятся к средним дистанциям	а) 200 м, 400 м, 800м б) 800 м, 1500 м в) 3000 с/п, 400 м с/б, 1000м г) 200м, 1000м, 100м с/б	низкий	2
ОК-1,3,6,13	4. Какие дистанции относятся к длинным дистанциям	а) 5 000м, 10 000м б) 3000м с/п, 1000 м в) 42 км, 2000 м г) 100м, 200м, 400м	низкий	2
ОК-1,3,6,13	5. Для бегунов важнейшими качествами являются	а) способность поддерживать высокую скорость на дистанции, выносливость (для средних и длинных) б) скоростная выносливость (для длинного спринта), реакция и тактическое мышление. в) все вышеперечисленные г) нет правильного ответа	низкий	2
ОК-1,3,6,13	6. Сколько беговых дорожек на	а) 6-9 дорожек б) 2-4 дорожки в) 4-6 дорожек	средний	5

	летнем стадионе	г) 5-7 дорожек		
ОК-1,3,6,13	7. Сколько беговых дорожек на зимнем стадионе	а) 6-9 дорожек б) 2-4 дорожки в) 4-6 дорожек г) 5-7 дорожек	средний	5
ОК-1,3,6,13	8. Что необходимо сделать после бега на длинную дистанцию	а) лечь отдохнуть б) перейти на ходьбу до восстановления дыхания в) выпить как можно больше воды г) плотно поесть	средний	5
ОК-1,3,6,13	9. Скорость бега определяется двумя важными умениями	а) выносливостью б) тактическим мышлением в) частотой шага г) длиной шага	средний	5
ОК-1,3,6,13	10. Скоростная выносливость -	а) определяет способность спортсмена выдерживать максимальную скорость продолжительное время б) определяет равновесие и точность движений бегуна. в) способность двигателью выйти из любого положения, то есть способность справиться с любой возникшей двигательной задачей г) нет правильного ответа	средний	5
ОК-1,3,6,13	11. Фазы спринтерского бега	а) старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование б) старт, стартовый разгон, финиширование в) подготовка к старту, бег по дистанции, финиширование г) старт, бег по дистанции, финиширование	средний	5
ОК-1,3,6,13	12. Что такое фальстарт	а) переход на чужую дорожку б) задержка старта в) преждевременный старт г) толчок соперника в спину	средний	5
ОК-1,3,6,13	13. Какой мировой рекорд у женщин на 100 метров	а) 10,49 б) 10,76 в) 11,08 г) 10,10	средний	5
ОК-1,3,6,13	14. Какой мировой рекорд у мужчин на	а) 10,49 б) 9,76 в) 9,58 г) 9,54	средний	5

	100 метров			
ОК-1,3,6,13	15. На каком расстоянии до окончания бега на длинные дистанции начинается финиширование	а) 30 метров в) 100 метров г) 500 метров	средний	5
ОК-1,3,6,13	16. Какую барьерную дистанцию на летнем стадионе бегают женщины	а) 110 с/б, 400 с/б б) 110 с/б, 3000 с/п в) 100 с/б, 60 с/б г) 100 с/б, 400 с/б	высокий	8
ОК-1,3,6,13	17. С чего начинается бег на средние дистанции	а) с низкого старта б) с опорой на одну руку в) с высокого старта г) с подскока	высокий	8
ОК-1,3,6,13	18. В программу Олимпийских игр включены следующие виды эстафетного бега	а) улучшению спортивного результата б) травмам в) экономии сил г) высокому результату	высокий	8
ОК-1,3,6,13	19. Отсутствие разминки перед соревнованиями (или перед основной нагрузкой в тренировке) чаще всего приводит к	а) улучшению спортивного результата б) травмам в) экономии сил г) высокому результату	высокий	8
ОК-1,3,6,13	20. Кто из действующих волгоградских легкоатлетов выступал на Олимпиаде, на дистанции 400 метров:	а) Елена Исинбаева б) Елена Черных в) Антонина Кривошопка г) Мария Абакумова	высокий	8

6 семестр
Оздоровительная ходьба скандинавские палки

Проверяемая компетенция	Задание	Варианты ответов	Тип сложности вопроса	Кол-во баллов за правильный ответ
ОК-1,3,6,13	1. Где зародилась скандинавская ходьба	а) Германии б) Финляндии в) Франции г) Польше	низкий	2
ОК-1,3,6,13	2. Чем отличаются палки для скандинавской ходьбы от лыжных палок	а) ремнями б) длиной в) наличием сапожка г) ничем	низкий	2
ОК-1,3,6,13	3. Спортсмены каких видов спорта используют скандинавскую ходьбу в тренировочном процессе	а) легкая атлетика б) лыжные гонки в) гребля	низкий	2
ОК-1,3,6,13	4. Как правильно ставить стопу на поверхность в скандинавской ходьбе	а) на носок б) на пятку в) на всю стопу г) ставить на пятку и перекачиваться на носок.	низкий	2
ОК-1,3,6,13	5. Как правильно держать корпус при скандинавской ходьбе	а) с наклоном вперед б) с наклоном назад в) прямо г) с наклоном в сторону	низкий	2
ОК-1,3,6,13	6. Можно ли сгибать спину или наклонять в сторону при скандинавской ходьбе	а) да б) нет в) да, нет г) ни знаю	средний	5
ОК-1,3,6,13	7. При каких заболеваниях используют скандинавскую ходьбу в центрах реабилитации?	а) при заболеваниях опорно-двигательного аппарата б) при заболеваниях сердечно-сосудистой системы	средний	5

		в) при заболеваниях дыхательных путей г) нервных заболеваниях д) кожных заболеваниях		
ОК-1,3,6,13	8. В каких странах скандинавская ходьба была использована вместо бега на длинные дистанции в школьной программе	а) Польше б) России в) Германии г) Франции д) Финляндии	средний	5
ОК-1,3,6,13	9. По мнению ученых сколько процентов мышц участвует в работе во время скандинавской ходьбы	а) 30 б) 50 в) 70 г) 90	средний	5
ОК-1,3,6,13	10. Нужно ли до конца разгибать ноги во время скандинавской ходьбы	а) да б) нет в) только во время отталкивания г) всё вышеперечисленное	средний	5
ОК-1,3,6,13	11. Нужно ли выпрямлять и расслаблять руку во время скандинавской ходьбы	а) да б) нет в) две руки г) всё вышеперечисленное	средний	5
ОК-1,3,6,13	12. Нужно ли надевать теплую одежду во время ходьбы	а) Да, всегда б) в зимнее время	средний	5
ОК-1,3,6,13	13. Во что необходимо положить бутылочку, телефон и другие необходимые вещи для ношения во время	а) в портфель б) сумку через плечо в) в рюкзак г) оставить дома	средний	5

	скандинавской ходьбы			
ОК-1,3,6,13	14. В какой обуви надо выполнять скандинавскую ходьбу	а) в босоножках или сланцах б) в сапогах в) в кроссовках г) в кедах д) в шиповках	средний	5
ОК-1,3,6,13	15. Как ставится палка при скандинавской ходьбе	а) под наклоном вперед б) прямо в) под наклоном назад.	средний	5
ОК-1,3,6,13	16. Кто может заниматься скандинавской ходьбой	а) дошкольники б) школьники в) студенты г) пожилые люди д) все люди	высокий	8
ОК-1,3,6,13	17. При каких заболеваниях нельзя заниматься скандинавской ходьбой	а) При простудных заболеваниях с высокой температурой. б) После операции. в) При нервных, астматических приступах. г) После тяжелых травм опорно-двигательного аппарата.	высокий	8
ОК-1,3,6,13	18. Нужно ли разжимать кисть и отпускать палку во время скандинавской ходьбы	а) да б) нет в) возможно г) все вышеперечисленные	высокий	8
ОК-1,3,6,13	19. Сколько времени рекомендуют ходить начинающему ходоку	а) 10-15 минут б) 30-40 мин в) 1 час г) сколько захочет	высокий	8
ОК-1,3,6,13	20. Нужно ли следить за дыханием во время скандинавской ходьбы	а) да б) дышать так, как захочется. в) не дышать г) по возможности	высокий	8