

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  
(адаптационная дисциплина)**

Специальность	<u>34.02.03 Лабораторная диагностика</u>
Программа подготовки	<u>базовая</u>
Форма обучения	<u>очная</u>

Сургут, 2022 г.

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.

Разработчики:

Михайлина Р.И., преподаватель

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

Рыбинцев В.Ю., 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 адаптационной 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, заниматься физической культурой и спортом для укрепления здоровья жизненных и профессиональных целей;

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 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 и профессиональных компетенций:

Результаты обучения	Основные показатели оценки результата	Виды и формы контроля
Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины		<b>Текущий контроль:</b> - выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий на практических занятиях  <b>Рубежный контроль:</b> – защита «Паспорта здоровья»; – самостоятельное проведение фрагмента занятия по развитию физических качеств в лёгкой атлетике; – написание реферата; – диагностическое тестирование <b>Промежуточная аттестация:</b> 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; уметь оценивать эффективность и качество выполнения профессиональных задач.</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 смены технологий выполнения сестринских мероприятий в изменяющихся условиях профессиональной среды.</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. 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 13. 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
<b>1 семестр</b>						
<b>Раздел 1</b> Общая физическая подготовка			Защита «Паспорта здоровья»;	У1, 31, 32, ОК 1-11,13,14		
<b>Тема 1.1.</b> Техника безопасности на занятиях по лёгкой атлетике. Терренкур и легкоатлетические упражнения в оздоровительной тренировке	Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий на практических занятиях;	У1, 31, 32, ОК 1-11,13,14				
<b>Тема 1.2.</b> Терренкур и легкоатлетические упражнения в оздоровительной тренировке	Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий на практических занятиях;	ОК 1-11,13,14				
<b>Тема 1.3.</b> Терренкур и легкоатлетические упражнения в оздоровительной тренировке	Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий на практических занятиях;	У1, 31, 32, ОК 1-11,13,14				
<b>Тема 1.4.</b> Терренкур и легкоатлетические упражнения в оздоровительной тренировке. Контроль уровня физической подготовленности (КУФП).	Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий на практических занятиях;	У1, 31, 32, ОК 1-11,13,14				

<b>Тема 1.5.</b> Терренкур и легкоатлетические упражнения в оздоровительной тренировке	Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий на практических занятиях;	У1, 31, 32, ОК 1-11,13,14				
<b>Тема 1.6.</b> Терренкур и легкоатлетические упражнения в оздоровительной тренировке	Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий на практических занятиях;	У1, 31, 32, ОК 1-11,13,14				
<b>Тема 1.7.</b> Терренкур и легкоатлетические упражнения в оздоровительной тренировке	Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий на практических занятиях;	У1, 31, 32, ОК 1-11,13,14				
<b>Тема 1.8.</b> Терренкур и легкоатлетические упражнения в оздоровительной тренировке	Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий на практических занятиях;	У1, 31, 32, ОК 1-11,13,14				
<b>Раздел.2</b> Оздоровительная гимнастика			Защита «Паспорта здоровья»;	У1, 31, 32, ОК 1-13		
<b>Тема 2.1.</b> Техника безопасности на занятиях по оздоровительной гимнастике	Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий на практических занятиях;	У1, 31, 32, ОК 1-11,13,14				
<b>Тема 2.2.</b> Оздоровительная гимнастика	Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий на практических занятиях;	У1, 31, 32, ОК 1-11,13,14				
<b>Тема 2.3.</b>	Выполнение упражнений для оценки техники	У1, 31, 32, ОК 1-11,13,14				

Оздоровительная гимнастика	выполнения двигательных действий на практических занятиях;					
<b>Тема 2.4.</b> Оздоровительная гимнастика	Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий на практических занятиях;	У1, 31, 32, ОК 1-11,13,14				
<b>Тема 2.5.</b> Оздоровительная гимнастика	Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий на практических занятиях;	У1, 31, 32, ОК 1-11,13,14				
<b>Тема 2.6.</b> Коррекция физического развития, двигательной функциональной Подготовленности обучающихся. Заполнение «Паспорта здоровья»	Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий на практических занятиях;	У1, 31, 32, ОК 1-11,13,14				
<b>Тема 2.7.</b> Оздоровительная гимнастика	Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий на практических занятиях;	У1, 31, 32, ОК 1-11,13,14				
<b>Тема 2.8.</b> Зачёт	Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий на практических занятиях;	У1, 31, 32, ОК 1-11,13,14				
<b>2 семестр</b>						
<b>Раздел 1</b> Гимнастика			Защита «Паспорта здоровья»;	У1, 31, 32, ОК 1-11,13,14		
<b>Тема 1.1.</b> Техника безопасности на	Выполнение упражнений для оценки техники	У1, 31, 32, ОК 1-11,13,14				

занятиях по оздоровительной гимнастике	выполнения двигательных действий на практических занятиях;					
<b>Тема 1.2.</b> Оздоровительная гимнастика	Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий на практических занятиях;	У1, 31, 32, ОК 1-11,13,14				
<b>Тема 1.3.</b> Оздоровительная гимнастика	Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий на практических занятиях;	У1, 31, 32, ОК 1-11,13,14				
<b>Тема 1.4.</b> Оздоровительная гимнастика	Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий на практических занятиях;	У1, 31, 32, ОК 1-11,13,14				
<b>Тема 1.5.</b> Оздоровительная гимнастика	Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий на практических занятиях;	У1, 31, 32, ОК 1-11,13,14				
<b>Раздел 2</b> Атлетическая гимнастика, работа на тренажёрах			Защита «Паспорта здоровья»;	У1, 31, 32, У1, 31, 32, ОК 1-11,13,14		
<b>Тема 2.1.</b> Техника безопасности на занятиях по атлетической гимнастике, работа в тренажёрном зале для гр СМГ	Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий на практических занятиях;	У1, 31, 32, ОК 1-11,13,14				
<b>Тема 2.2.</b> Развитие физических качеств, работа на тренажёрах для групп СМГ	Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий на практических занятиях;	У1, 31, 32, ОК 1-11,13,14				

	занятиях;					
<b>Тема 2.3.</b> Развитие физических качеств, работа на тренажёрах для групп СМГ	Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий на практических занятиях;	У1, 31, 32, ОК 1-11,13,14				
<b>Тема 2.4.</b> Развитие физических качеств, работа на тренажёрах для групп СМГ	Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий на практических занятиях;	У1, 31, 32, ОК 1-11,13,14				
<b>Тема 2.5</b> Развитие физических качеств, работа на тренажёрах для групп СМГ	Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий на практических занятиях;	У1, 31, 32, ОК 1-11,13,14				
<b>Раздел 3</b> Оздоровительная скандинавская ходьба,			Защита «Паспорта здоровья»;	У1, 31, 32, ОК 1-11,13,14		
<b>Тема 3.1.</b> Техника безопасности на открытых спортивных площадках лесопарковой зоне	Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий на практических занятиях;	У1, 31, 32, ОК 1-11,13,14				
<b>Тема 3.2.</b> Оздоровительная ходьба Скандинавские палки	Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий на практических занятиях;	У1, 31, 32 ОК 1-11,13,14				
<b>Тема 3.3.</b> Оздоровительная ходьба Скандинавские палки	Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий на практических занятиях;	У1, 31, 32 ОК 1-11,13,14				
<b>Тема 3.4.</b>	Выполнение упражнений	У1, 31, 32				

Оздоровительная ходьба Скандинавские палки	для оценки техники выполнения двигательных действий на практических занятиях;	ОК 1-11,13,14				
<b>Тема 3.5.</b> Оздоровительная ходьба Скандинавские палки	Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий на практических занятиях;	У1, 31, 32, ОК 1-11,13,14				
<b>Тема 3.6.</b> Оздоровительная ходьба Скандинавские палки	Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий на практических занятиях;	У1, 31, 32, ОК 1-11,13,14				
<b>Тема 3.7.</b> Оздоровительная ходьба Скандинавские палки	Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий на практических занятиях;	У1, 31, 32, ОК 1-11,13,14				
<b>Тема 3.8.</b> Оздоровительная ходьба Скандинавские палки	Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий на практических занятиях;	У1, 31, 32, ОК 1-11,13,14				
<b>Тема 3.9.</b> Оздоровительная ходьба Скандинавские палки	Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий на практических занятиях;	У1, 31, 32, ОК 1-11,13,14				
<b>Тема 3.10.</b> Оздоровительная ходьба Скандинавские палки	Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий на практических занятиях;	У1, 31, 32, ОК 1-11,13,14				
<b>Тема 3.11.</b>	Выполнение упражнений	У1, 31, 32,				

Оздоровительная ходьба Скандинавские палки	для оценки техники выполнения двигательных действий на практических занятиях;	ОК 1-11,13,14				
<b>Тема 3.12.</b> Зачёт	Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий на практических занятиях;	У1, 31, 32, ОК 1-11,13,14				
<b>3 семестр</b>						
<b>Раздел 1</b> Общая физическая подготовка			Защита «Паспорта здоровья»;	У1, 31, 32, ОК 1-11,13,14		
<b>Тема 1.1.</b> Техника безопасности на занятиях по лёгкой атлетике. Терренкур и легкоатлетические упражнения в оздоровительной тренировке.	Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий на практических занятиях;	У1, 31, 32, ОК 1-11,13,14				
<b>Тема 1.2.</b> Терренкур и легкоатлетические упражнения в оздоровительной тренировке	Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий на практических занятиях;	У1, 31, 32, ОК 1-11,13,14				
<b>Тема 1.3.</b> Терренкур и легкоатлетические упражнения в оздоровительной тренировке	Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий на практических занятиях;	У1, 31, 32, ОК 1-11,13,14				

<b>Тема 1.4.</b> Терренкур и легкоатлетические упражнения в оздоровительной тренировке	Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий на практических занятиях;	У1, 31, 32, ОК 1-11,13,14				
<b>Тема 1.5.</b> Терренкур и легкоатлетические упражнения в оздоровительной тренировке	Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий на практических занятиях;	У1, 31, 32, ОК 1-11,13,14				
<b>Тема 1.6.</b> Терренкур и легкоатлетические упражнения в оздоровительной тренировке. Контроль уровня физической подготовленности (КУФП).	Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий на практических занятиях;	У1, 31, 32, ОК 1-11,13,14				
<b>Раздел 2</b> Оздоровительная гимнастика			Защита «Паспорта здоровья»;	У1, 31, 32, ОК 1-11,13,14		
<b>Тема 2.1.</b> Техника безопасности на занятиях по оздоровительной гимнастике.	Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий на практических занятиях;	У1, 31, 32, ОК 1-11,13,14				
<b>Тема 2.2.</b> Оздоровительная гимнастика	Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий на практических занятиях;	У1, 31, 32, ОК 1-11,13,14				
<b>Тема 2.3.</b>	Выполнение упражнений	У1, 31, 32,				



Оздоровительная гимнастика	для оценки техники выполнения двигательных действий на практических занятиях;	ОК 1-11,13,14				
<b>Тема 2.4.</b> Оздоровительная гимнастика	Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий на практических занятиях;	У1, 31, 32, ОК 1-11,13,14				
<b>Тема 2.5.</b> Оздоровительная гимнастика	Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий на практических занятиях;	У1, 31, 32, ОК 1-11,13,14				
<b>Тема 2.6.</b> Оздоровительная гимнастика	Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий на практических занятиях;	У1, 31, 32, ОК 1-11,13,14				
<b>ТЕМА 2.7.</b> Зачет	Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий на практических занятиях;	У1, 31, 32, ОК 1-11,13,14				
	<b>4 семестр</b>					
<b>Раздел 1</b> Спортивные адаптационные игры, интеллектуальные игры			Защита «Паспорта здоровья»;	У1, 31, 32, ОК 1-11,13,14		
<b>Тема 1.1.</b> Техника безопасности на занятиях АФК	Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий на практических занятиях;	У1, 31, 32, ОК 1-11,13,14				
<b>Тема 1.2.</b> Спортивные	Выполнение упражнений для оценки техники	У1, 31, 32, ОК 1-11,13,14				

адаптационные игры, интеллектуальные игры	выполнения двигательных действий на практических занятиях;					
<b>Тема 1.3.</b> Спортивные адаптационные игры, интеллектуальные игры	Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий на практических занятиях;	У1, 31, 32, ОК 1-11,13,14				
<b>Тема 1.4.</b> Спортивные адаптационные игры, интеллектуальные игры	Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий на практических занятиях;	У1, 31, 32, ОК 1-11,13,14				
<b>Раздел 2</b> Атлетическая гимнастика, работа на тренажёрах			Защита «Паспорта здоровья»;	У1, 31, 32, ОК 1-11,13,14		
<b>Тема 2.1.</b> Техника безопасности на занятиях по атлетической гимнастике, работа в тренажёрном зале для МСГ	Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий на практических занятиях;	У1, 31, 32, ОК 1-11,13,14				
<b>Тема 2.2.</b> Атлетическая гимнастика, работа на тренажёрах для СМГ	Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий на практических занятиях;	У1, 31, 32, ОК 1-11,13,14				
<b>Тема 2.3.</b> Атлетическая гимнастика, работа на тренажёрах для СМГ	Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий на практических занятиях;	У1, 31, 32, ОК 1-11,13,14				
<b>Тема 2.4.</b> Атлетическая гимнастика, работа на тренажёрах для	Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий на практических	У1, 31, 32, ОК 1-11,13,14				

СМГ	занятиях;					
<b>Тема 2.5.</b> Атлетическая гимнастика, работа на тренажёрах для СМГ	Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий на практических занятиях;	У1, 31, 32, ОК 1-11,13,14				
<b>Тема 2.6.</b> Атлетическая гимнастика, работа на тренажёрах для СМГ	Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий на практических занятиях;	У1, 31, 32, ОК 1-11,13,14				
<b>Раздел 3</b> Оздоровительная скандинавская ходьба			Защита «Паспорта здоровья»;	У1, 31, 32, ОК 1-11,13,14		
<b>Тема 3.1.</b> 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 1-11,13,14				
<b>Тема 3.2.</b> Оздоровительная ходьба, скандинавские палки	Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий на практических занятиях;	У1, 31, 32, ОК 1-11,13,14				
<b>Тема 3.3.</b> Оздоровительная ходьба, скандинавские палки	Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий на практических занятиях;	У1, 31, 32, ОК 1-11,13,14				
<b>Тема 3.4.</b> Оздоровительная ходьба, скандинавские палки	Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий на практических занятиях;	У1, 31, 32, ОК 1-11,13,14				
<b>Тема 3.5.</b>	Выполнение упражнений	У1, 31, 32,				

Оздоровительная ходьба, скандинавские палки	для оценки техники выполнения двигательных действий на практических занятиях;	ОК 1-11,13,14				
<b>Тема 3.6.</b> Оздоровительная ходьба, скандинавские палки	Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий на практических занятиях;	У1, 31, 32, ОК 1-11,13,14				
<b>Тема 3.7.</b> Зачет	Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий на практических занятиях;	У1, 31, 32, ОК 1-11,13,14				
<b>5 семестр</b>						
<b>Раздел 1</b> Общая физическая подготовка			Защита «Паспорта здоровья»;	У1, 31, 32, ОК 1-11,13,14		
<b>Тема 1.1.</b> Техника безопасности на занятиях по лёгкой атлетике. Терренкур и легкоатлетические упражнения в оздоровительной тренировке	Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий на практических занятиях;	У1, 31, 32, ОК 1-11,13,14				
<b>Тема 1.2.</b> Терренкур и легкоатлетические упражнения в оздоровительной тренировке	Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий на практических занятиях;	У1, 31, 32, ОК 1-11,13,14				
<b>Тема 1.3.</b> Терренкур и легкоатлетические упражнения в оздоровительной тренировке	Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий на практических занятиях;	У1, 31, 32, ОК 1-11,13,14				

<b>Тема 1.4.</b> Терренкур и легкоатлетические упражнения в оздоровительной тренировке	Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий на практических занятиях;	У1, 31, 32, ОК 1-11,13,14				
<b>Тема 1.5.</b> Терренкур и легкоатлетические упражнения в оздоровительной тренировке	Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий на практических занятиях;	У1, 31, 32, ОК 1-11,13,14				
<b>Тема 1.6.</b> Терренкур и легкоатлетические упражнения в оздоровительной тренировке	Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий на практических занятиях;	У1, 31, 32, ОК 1-11,13,14				
<b>Раздел 2</b> Оздоровительная гимнастика			Защита «Паспорта здоровья»;	У1, 31, 32, ОК 1-11,13,14		
<b>Тема 2.1.</b> Оздоровительная гимнастика	Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий на практических занятиях;	У1, 31, 32, ОК 1-11,13,14				
<b>Тема 2.2.</b> Оздоровительная гимнастика	Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий на практических занятиях;	У1, 31, 32, ОК 1-11,13,14				
<b>Тема 2.3.</b> Оздоровительная гимнастика	Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий на практических занятиях;	У1, 31, 32, ОК 1-11,13,14				
<b>Тема 2.4.</b>	Выполнение упражнений для оценки техники	У1, 31, 32, ОК 1-11,13,14				

Оздоровительная гимнастике	выполнения двигательных действий на практических занятиях;					
<b>Тема 2.5.</b> Оздоровительная гимнастике	Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий на практических занятиях;	У1, 31, 32, ОК 1-11,13,14				
<b>6 семестр</b>						
<b>Раздел 1</b> Оздоровительная дыхательная гимнастика			Защита «Паспорта здоровья»;	У1, 31, 32, ОК 1-11,13,14		
<b>Тема 1.1.</b> Оздоровительная дыхательная гимнастика	Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий на практических занятиях;	У1, 31, 32, ОК 1-11,13,14				
<b>Тема 1.2.</b> Оздоровительная дыхательная гимнастика.	Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий на практических занятиях;	У1, 31, 32, ОК 1-11,13,14				
<b>Тема 1.3.</b> Оздоровительная дыхательная гимнастика	Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий на практических занятиях;	У1, 31, 32, ОК 1-11,13,14				
<b>Тема 1.4.</b> Оздоровительная дыхательная гимнастика	Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий на практических занятиях;	У1, 31, 32, ОК 1-11,13,14				
<b>Тема 1.5.</b> Оздоровительная	Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных	У1, 31, 32, ОК 1-11,13,14				

дыхательная гимнастика	действий на практических занятиях;					
<b>Тема 1.6.</b> Оздоровительная дыхательная гимнастика	Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий на практических занятиях;	У1, 31, 32, ОК 1-11,13,14				
<b>Тема 1.7.</b> Оздоровительная дыхательная гимнастика	Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий на практических занятиях;	У1, 31, 32, ОК 1-11,13,14				
<b>Тема 1.8.</b> Дифференцированный зачёт	Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий на практических занятиях;	У1, 31, 32, ОК 1-11,13,14				
			Диагностическое тестирование	ОК-1,3,6,13	Дифференцированный зачёт	У1, 31, 32, ОК 1-11,13,14

**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 скорости 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 фитнес-болов 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 знаний

#### 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 обучающийся обнаружил неловкость, нерасторопность, неумение играть в команде.

#### 4.4. Тестовое задание для диагностического тестирования по дисциплине:

##### Адаптивная физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся, 1 семестр

Проверяемая компетенция	Задание	Варианты ответов	Тип сложности вопроса	Кол-во баллов за правильный ответ
ОК-1,3,6,13	1 В каком году была создана первая спортивная организация глухих?	а) <b>1924</b> б) 1944 в) 1964	низкий	2
ОК-1,3,6,13	2 К группам инвалидов в зависимости от характера нарушения функции не относится:	а) с нарушением интеллекта б) с различными физическими недостатками в) трансплантаты г) <b>с патологией дыхательных путей</b>	низкий	2
ОК-1,3,6,13	3 В каком году была создана Международная спортивная организация для инвалидов (ИСОД)	а) 1924 б) <b>1963</b> в) 1983	низкий	2
ОК-1,3,6,13	4 К видам реабилитации инвалидов не относятся	а) социальная б) <b>педагогическая</b> в) <b>медицинская</b> г) физическая	низкий	2

		д) психологическая		
ОК-1,3,6,13	5 В каком году была создана Международная федерация – организация спорта для людей с нарушением интеллекта «Спешил Олимпикс»?	а) 1960 <b>б) 1968</b> в) 1988	низкий	2
ОК-1,3,6,13	6 Укажите что не является основным направлением адаптивного спорта:	а) паралимпийское б) специальное Олимпийское движение в) Всемирные игры глухих г) специальное Европейское движение	средний	5
ОК-1,3,6,13	7 В каком году была создана Международная спортивная и оздоровительная ассоциация людей с церебральным параличом	а) 1964 б) 1970 <b>в) 1976</b>	средний	5
ОК-1,3,6,13	8 Активизация, поддержание и восстановление физических сил, профилактика утомления, интересное проведение досуга с инвалидами – это основные задачи:	<b>а) адаптивной двигательной рекреации</b> б) адаптивной физической реабилитации в) адаптивного физического воспитания	средний	5
ОК-1,3,6,13	9 Перечислите 3 заболевания, при которых показано лечение верховой ездой.	а) нарушение двигательной сферы в результате параличей, полиомиелита и т. д. б) различные нарушения при климатической адаптации; <b>в) мочекаменная болезнь</b> г) умственная отсталость; д) различные нарушения социальной адаптации; е) послеоперационная реабилитация.	средний	5
ОК-1,3,6,13	10 В Паралимпийских играх спортсмены не соревнуются в группе:	<b>а) лица с ампутациями и прочими двигательными нарушениями</b> б) лица с заболеваниями кардио-респираторной	средний	5

		<p>системы</p> <p>в) лица с церебральным параличом</p> <p><b>г) лица с нарушением органов слуха</b></p> <p><b>д) лица с нарушением органов зрения</b></p> <p>е) лица с нарушением интеллекта</p> <p>ж) инвалиды на колясках</p>		
ОК-1,3,6,13	11 В основе дыхательной гимнастики К. Бутейко лежит принцип:	<p>а) трёхактного поверхностного дыхания с максимальной паузой дыхания на выдохе</p> <p><b>б) глубокого диафрагмального дыхания</b></p> <p>в) дыхания, при котором вдохи очень короткие и ограничены, а выдохи самопроизвольные</p>	средний	5
ОК-1,3,6,13	12 Результатом применения методики, разработанной К. Бутейко, является:	<p>а) накопление в крови, в клетка органов тканей углекислого газа</p> <p><b>б) увеличение содержание гемоглобина к крови</b></p> <p>в) раздражение механорецепторов</p>	средний	5
ОК-1,3,6,13	13 Одним из противопоказаний к использованию дыхательной гимнастики по К. Бутейко является:	<p><b>а) хронический бронхит</b></p> <p>б) умственная отсталость</p> <p>в) гипотония</p> <p>г) бронхиальная астма</p>	средний	5
ОК-1,3,6,13	14 Контрольная пауза определяется	<p><b>а) первым дискомфортным состоянием при задержке дыхания на выдохе</b></p> <p>б) первым императивным вдохом при задержке дыхания на выдохе</p> <p>в) разницей между максимальной и волевой паузами</p>	средний	5



ОК-1,3,6,13	15 Максимальная пауза определяется:	а) первым дискомфортным состоянием при задержке дыхания на выдохе б) <b>первым императивным вдохом при задержке дыхания на выдохе</b> в) разницей между контрольной и волевой паузами	средний	5
ОК-1,3,6,13	16 Волевая пауза определяется:	а) <b>первым дискомфортным состоянием при задержке дыхания на выдохе</b> б) первым императивным вдохом при задержке дыхания на выдохе в) разницей между максимальной и контрольной паузами	высокий	8
ОК-1,3,6,13	17 Релаксация это:	а) это постепенное расслабление какого-либо состояния тела после прекращения действия факторов, вызывавших это состояние б) <b>это постепенное расслабление тела в момент действия факторов, вызывающих это состояние</b>	высокий	8
ОК-1,3,6,13	18 Средствами релаксационной лечебно-профилактической гимнастики являются:	а) ходьба и бег; б) асаны; в) стретчинг; г) различные виды аэробики.	высокий	8
ОК-1,3,6,13	19 Что не относится к основным механизмам воздействия РЛПГ на организм человека:	а) <b>механизм избирательной проприоцептивной афферентации.</b> б) механизм изменения интенсивности кровоснабжения органов, желёз и частей тела. в) механизм внутреннего глубинного массажа.	высокий	8

		г) механизм, связанный с уменьшением уровня сахара в крови		
ОК-1,3,6,13	20. При выполнении поз-связок	а) сначала выполняются все упражнения с разгибанием позвоночника, а затем со сгибанием <b>б) необходимо чередовать позы разгибания позвоночника с позами со сгибанием</b>	высокий	8

**2 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 <b>б) Финляндии</b> в) Франции г) Польше	низкий	2
ОК-1,3,6,13	2. Чем отличаются палки для скандинавской ходьбы от лыжных палок	<b>а) ремнями</b> 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 <b>б) лыжные гонки</b> 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 <b>г) ставить на пятку и перекатываться на носок.</b>	низкий	2
ОК-1,3,6,13	5. Как правильно держать корпус при скандинавской ходьбе	а) с наклоном вперед б) с наклоном назад <b>в) прямо</b> г) с наклоном в сторону	низкий	2
ОК-1,3,6,13	6. Можно ли сгибать спину или наклонять в сторону при скандинавской	а) да <b>б) нет</b> в) да, нет г) ни знаю	средний	5

	ходьбе			
ОК-1,3,6,13	7. При каких заболеваниях используют скандинавскую ходьбу в центрах реабилитации?	а) при заболеваниях опорно-двигательного аппарата <b>б) при заболеваниях сердечно-сосудистой системы</b> 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 <b>д) Финляндии</b>	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 <b>г) 90</b>	средний	5
ОК-1,3,6,13	10. Нужно ли до конца разгибать ноги во время скандинавской ходьбы	а) да <b>б) нет</b> 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	<b>а) да</b> 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 <b>б) в зимнее время</b>	средний	5
ОК-1,3,6,13	13. Во что необходимо положить бутылочку, телефон и другие	а) в портфель <b>б) сумку через плечо</b> в) в рюкзак г) оставить дома	средний	5

	необходимые вещи для ношения во время 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) <b>в кедах</b> д) в шиповках	средний	5
ОК-1,3,6,13	15. Как ставится палка при скандинавской ходьбе	а) <b>под наклоном вперед</b> б) прямо в) под наклоном назад.	средний	5
ОК-1,3,6,13	16. Кто может заниматься скандинавской ходьбой	а) <b>дошкольники</b> б) <b>школьники</b> в) <b>студенты</b> г) <b>пожилые люди</b> д) <b>все люди</b>	высокий	8
ОК-1,3,6,13	17. При каких заболеваниях нельзя заниматься скандинавской ходьбой	а) <b>При простудных заболеваниях с высокой температурой.</b> б) <b>После операции.</b> в) <b>При нервных, астматических приступах.</b> г) <b>После тяжелых травм опорно-двигательного аппарата.</b>	высокий	8
ОК-1,3,6,13	18. Нужно ли разжимать кисть и отпускать палку во время скандинавской ходьбы	а) <b>да</b> 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) <b>30-40 мин</b> в) 1 час г) сколько захочет	высокий	8
ОК-1,3,6,13	20. Нужно ли следить за дыханием во время скандинавской ходьбы	а) <b>да</b> б) дышать так, как захочется.  в) не дышать г) по возможности	высокий	8

**3 семестр**  
**Оздоровительная гимнастика**

<b>Проверяемая компетенция</b>	<b>Задание</b>	<b>Варианты ответов</b>	<b>Тип сложности вопроса</b>	<b>Кол-во баллов за правильный ответ</b>
ОК-1,3,6,13	1 Выделить неправильно названный вид гимнастики по педагогической направленности:	а) образовательно-развивающая гимнастика б) оздоровительная гимнастика в) спортивная гимнастика <b>г) прикладная гимнастика</b>	низкий	2
ОК-1,3,6,13	2 Выделить неправильно названную группу оздоровительной гимнастики:	а) гигиеническая гимнастика б) лечебная гимнастика <b>в) профессионально-прикладная гимнастика</b>	низкий	2
ОК-1,3,6,13	3 Укажите вид гимнастики, не входящий в базовую гимнастику:	<b>а) производственная гимнастика</b> б) основная гимнастика в) женская гимнастика г) атлетическая гимнастика	низкий	2
ОК-1,3,6,13	4 Укажите вид гимнастики, не входящий в гигиеническую гимнастику:	1) утренняя гигиеническая гимнастика <b>2) женская гимнастика</b> 3) производственная гимнастика 4) ритмическая гимнастика	низкий	2
ОК-1,3,6,13	5 Укажите вид гимнастики, не входящий в массовую спортивную гимнастику:	а) массовая спортивная гимнастика б) массовая художественная гимнастика <b>в) массовая атлетическая гимнастика</b> г) спортивная акробатика	низкий	2
ОК-1,3,6,13	6 В какой стране впервые зародилась гимнастика	<b>а) Греция</b> б) Япония в) Швеция г) Россия	средний	5
ОК-1,3,6,13	7 В какой стране мира впервые стала применяться лечебная гимнастика	а) Греция <b>б) Китай</b> в) Швеция г) Япония	средний	5

ОК-1,3,6,13	8 Назовите автора шведской системы гимнастики XVIII-XIXвв.:	а) П. Лесгафт <b>б) П. Линг</b> в) Н. Андриакопулос г) Карл XII	средний	5
ОК-1,3,6,13	9 Какое из направлений гимнастических школ в XIX в. носило военно-прикладной характер	<b>а) полковника Амороса (Франция)</b> б) шведская гимнастика (П. Линга) в) сокольская гимнастика М. Тырша (Чехия) г) немецкая гимнастика Ф. Яна.	средний	5
ОК-1,3,6,13	10 Из скольких упражнений состоит физкультурная пауза в режиме дня	1) 1-2 упр. <b>2) 5-7 упр.</b> 3) 10-15 упр. 4) 20 и более упр.	средний	5
ОК-1,3,6,13	11 Как называется атлетическая гимнастика	а) аэробика б) фитнес <b>в) бодибилдинг</b> г) джоггинг	средний	5
ОК-1,3,6,13	12 Укажите снаряд, не входящий в программу женской спортивной гимнастики:	а) брусья разной высоты <b>б) брусья параллельные</b> в) бревно г) конь	средний	5
ОК-1,3,6,13	13 Укажите неправильно названный вид статических упражнений:	а) стойки б) висы в) упоры <b>г) махи</b>	средний	5
ОК-1,3,6,13	14 Какой вид упражнений на гимнастическом снаряде назван неправильно?	а) статистические упражнения б) силовые упражнения в) маховые упражнения <b>г) динамические упражнения</b>	средний	5
ОК-1,3,6,13	15 Как называется студент, стоящий первым в колонне?	а) правофланговый <b>б) направляющий</b> в) замыкающий г) левофланговый	средний	5
ОК-1,3,6,13	16 В каком виде нетрадиционной гимнастики при выполнении упражнений используется	а) йога <b>б) у-шу</b> в) аэробика г) каланетика	высокий	8

	имитация видов животных			
ОК-1,3,6,13	17 Какое двигательное качество лучше всего развивать методом “стретчинг-гимнастики”	а) силу б) выносливость в) быстроту г) ловкость д) <b>гибкость</b>	высокий	8
ОК-1,3,6,13	18 Что означает термин “гидроаэробика”?	1) гимнастическое упражнение в воде 2) гидромассаж в движении 3) подводные упражнения для не умеющих плавать	высокий	8
ОК-1,3,6,13	19. Что такое состояние устойчивого положения тела в пространстве?	а) <b>Равновесие</b> б) Балансирование в) Основная стойка г) Исходное положение	высокий	8
ОК-1,3,6,13	20 Какое физическое качество развивает гимнастика:	а) силу б) выносливость в) скорость	высокий	8

#### 4 семестр

#### Терренкур и легкоатлетические упражнения в оздоровительной тренировке

Проверяемая компетенция	Задание	Варианты ответов	Тип сложност и вопроса	Кол-во баллов за правильны й 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) <b>один из способов передвижения (локомоци и) человека и животных; отличается наличием так называемой «фазы полёта» и осуществляется в результате сложной координированной деятельности скелетных мышц и конечностей.</b> г) дисциплина лёгкой атлетики, относящаяся к вертикальным прыжкам <u>технических</u> видов	низкий	2
ОК-1,3,6,13	2 Какие дистанции относится к спринтерском у бегу	а) 200м, 1000м, 100м с/б б) <b>60м, 100 м, 200м, 400 м</b> в) 400 м, 800 м г) 30м, 300м, 3000м	низкий	2
ОК-1,3,6,13	3 Какие	а) 200 м, 400 м, 800м	низкий	2

	дистанции относятся к средним дистанциям	<b>б) 800 м, 1500 м</b> в) 3000 с/п, 400 м с/б, 1000м г) 200м,1000м, 100м с/б		
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	<b>а) способность поддерживать высокую скорость на дистанции, выносливость (для средних и длинных)</b> 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 летнем стадионе	а) 6-9 дорожек б) 2-4 дорожки <b>в) 4-6 дорожек</b> 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 <b>в) 4-6 дорожек</b> г) 5-7 дорожек	средний	5
ОК-1,3,6,13	8 Что необходимо сделать после бега на длинную дистанцию	а) лечь отдохнуть <b>б) перейти на ходьбу до восстановления дыхания</b> 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 <b>в) частотой шага</b> г) длиной шага	средний	5
ОК-1,3,6,13	10 Скоростная выносливость	<b>а) определяет способность спортсмена выдерживать максимальную скорость продолжительное время.</b> б) определяет равновесие и точность движений бегуна. в) способность двигательно 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	<b>а) старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование</b> б) старт, стартовый разгон, финиширование в) подготовка к старту, бег по дистанции, финиширование	средний	5



		г) старт, бег по дистанции, финиширование		
ОК-1,3,6,13	12 Что такое фальстарт	а) переход на чужую дорожку б) задержка старта <b>в) преждевременный старт</b> г) толчок соперника в спину	средний	5
ОК-1,3,6,13	13 Какой мировой рекорд у женщин на 100 метров	а) <b>10,49</b> 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 <b>в) 9,58</b> 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 <b>в) 100 метров</b> 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 <b>г) 100 с/б, 400 с/б</b>	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 <b>в) с высокого старта</b> г) с подскока	высокий	8
ОК-1,3,6,13	18 В программу Олимпийских игр включены следующие виды эстафетного бега	а) улучшению спортивного результата <b>б) травмам</b> 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	а) улучшению спортивного результата <b>б) травмам</b> в) экономии сил г) высокому результату	высокий	8

	приводит к			
ОК-1,3,6,13	20 Кто из действующих волгоградских легкоатлетов выступал на Олимпиаде, на дистанции 400 метров:	а) Елена Исинбаева б) Елена Черных <b>в) Антонина Кривошапка</b> г) Мария Абакумова	высокий	8

**5 семестр**  
**Атлетическая гимнастика**

Проверяемая компетенция	Задание	Варианты ответов	Тип сложности вопроса	Кол-во баллов за правильный ответ
ОК-1,3,6,13	1.Официально атлетическая гимнастика была признана одним из общеразвивающих видов в	а) <b>1968</b> б) 1978 в) 1958 г)1986	низкий	2
ОК-1,3,6,13	2 Специальные упражнения с предметами для развития мускулатуры, сочетая с гимнастическими элементами разработали	а) американцы б) древние греки <b>в) древние римляне</b> г) казаки.	низкий	2
ОК-1,3,6,13	3 Зарождение атлетической гимнастики в России как системы упражнений с отягощениями связано с именем	а) Бертил Фокс <b>б) Краевого В. М</b> в) Соколова А. В г) Терри Филпс	низкий	2
ОК-1,3,6,13	4 Победитель конкурса «Мастер Валенсия» по версии НАВВА	а) Терри Филпс <b>б) Джефф Кинг</b> в) Гери Стридэм, г)Мохамед Маккави	низкий	2
ОК-1,3,6,13	5 Направление в физическом совершенствовании, преследующее цель достижения высокого уровня силового развития высоких результатов в силовых упражнениях «спортивного типа»	а) <b>атлетизм</b> б) атлетической гимнастикой в) бодибилдинг г) пауэрлифтинг	низкий	2

	называется			
ОК-1,3,6,13	6 Система упражнений с различными отягощениями, направленная на укрепление здоровья, развитие силы и выносливости, формирование красивого атлетического телосложения называется	а) армрестлингом б) бодибилдингом <b>в) атлетической гимнастикой</b> г) пауэрлифтингом.	средний	5
ОК-1,3,6,13	7 Во время выполнения упражнения борцовский «мост» задействованы мышцы	а) широчайшие б) ягодичные в) дельтовидные <b>г) шея.</b>	средний	5
ОК-1,3,6,13	8 Упражнение «французский жим» развивает	а) трапециевидные мышцы <b>б) трехглавые мышцы рук</b> в) дельтовидные мышцы г) грудные мышцы.	средний	5
ОК-1,3,6,13	9 Упражнение «пулувер» развивает мышцы	<b>а) грудные</b> б) дельтовидные в) широчайшие г) трапециевидные.	средний	5
ОК-1,3,6,13	10 Основным источником энергии при занятиях силовыми упражнениями является	а) белки и витамины б) углеводы и жиры в) углеводы и минеральные элементы <b>г) белки и жиры.</b>	средний	5
ОК-1,3,6,13	11 В «троеборье» по пауэрлифтингу не входят упражнения	а) приседания со штангой <b>б) рывок штанги</b> в) становая «тяга» штанги г) толчок штанги д) жим штанги лежа.	средний	5
ОК-1,3,6,13	12 При составлении комплексов упражнений для увеличения мышечной массы рекомендуется	<b>а) полностью проработать одну группу мышц и только затем переходить к упражнениям, нагружающими другую группу мышц</b> б) чередовать серии упражнений,	средний	5

		включающие в работу разные мышечные группы в) использовать упражнения с относительно небольшим отягощением и большим количеством повторений г) планировать большое количество подходов и ограничивать количество повторений в одном подходе.		
ОК-1,3,6,13	13 Наиболее распространенным методом совершенствования скоростно-силовых способностей является	а) интервальная тренировка <b>б) метод повторного выполнения упражнений</b> в) метод выполнения упражнений с переменной интенсивностью г) метод расчленено-конструктивного упражнения.	средний	5
ОК-1,3,6,13	14 Что является результатом выполнения силовых упражнений с небольшим отягощением и предельным количеством повторений	а) быстрый рост абсолютной силы <b>б) функциональная гипертрофия мышц</b> в) увеличение собственного веса г) повышается опасность перенапряжения.	средний	5
ОК-1,3,6,13	15 Основу двигательных способностей составляют	а) двигательные автоматизмы б) сила, быстрота, выносливость в) гибкость и координация <b>г) физические качества и двигательные умения.</b>	средний	5
ОК-1,3,6,13	16 Структура процесса обучения двигательным действиям обусловлена	а) индивидуальными особенностями обучаемого б) биомеханические характеристики двигательного действия в) соотношением методов обучения и воспитания <b>г) закономерностями формирования двигательных навыков</b>	высокий	8

ОК-1,3,6,13	17 Под физическим развитием понимается	а) комплекс таких показателей, как рост, вес, окружность грудной клетки, ЖЕЛ, динамометрия б) уровень, обусловленный наследственностью и регулярностью занятий физической культурой и спортом <b>в) процесс изменения морфофункциональных свойств организма</b> г) как при удержании клюшки в хоккее	высокий	8
ОК-1,3,6,13	18 Под силой как физическим качеством понимается	а) комплекс свойств мышц, создающие большое напряжение, позволяющее преодолевать сопротивление б) комплекс свойств организма позволяющий преодолевать внешнее сопротивление либо противодействовать ему в) свойства мышц, за счет которых реализуется возможность перемещения большой массы с определенной скоростью <b>г) свойства человека воздействовать на внешние силы за счет мышечных напряжений.</b>	высокий	8
ОК-1,3,6,13	19 При каком режиме работы мышц силовые способности проявляются максимально	а) при уступающем б) при удерживающем в) при преодолевающем г) при статическом.	высокий	8
ОК-1,3,6,13	20 Разгибает руку в плечевом суставе	а) <b>трехглавая мышца плеча</b> б) двуглавая мышца плеча в) мышцы предплечья г) дельтовидная.	высокий	8

**6 семестр  
Общая физическая подготовка**

Проверяемая компетенция	Задание	Варианты ответов	Тип сложности вопроса	Кол-во баллов за правильный
-------------------------	---------	------------------	-----------------------	-----------------------------

				<b>ответ</b>
ОК-1,3,6,13	1 В общую физическую подготовку входит:	а) <b>система занятий физическими упражнениями, которая направлена на развитие всех физических качеств</b> б) система занятий физическими упражнениями, которая направлена на развитие организма в) физические упражнения, которые направлены на развитие силы	низкий	2
ОК-1,3,6,13	2 Индекс Руфье определяет ... человека	а) выносливость б) <b>реакцию сердечнососудистой системы</b> в) реакцию двигательной нагрузки	низкий	2
ОК-1,3,6,13	3 При длительном беге в медленном темпе, развивается данное качество	а) ловкость б) быстрота в) <b>выносливость</b>	низкий	2
ОК-1,3,6,13	4 Во время занятий рекомендуется	а) долго отдыхать после каждого упражнения б) <b>правильно сочетать нагрузку и интервалы отдыха по пульсу</b> в) пополнять растроченные калории едой и напитками	низкий	2
ОК-1,3,6,13	5 Во время занятий рекомендуется	а) долго отдыхать после каждого упражнения б) <b>меньше активно двигаться</b> в) <b>больше активно двигаться</b>	низкий	2
ОК-1,3,6,13	6 Что является одним из основных физических качеств	а) здоровье б) <b>сила</b> в) работоспособность	средний	5
ОК-1,3,6,13	7 На организм оказывает влияние данная двигательная активность	а) <b>повышает жизненные силы и функциональные возможности</b> б) уменьшает количество лет в) понижает выносливость и работоспособность	средний	5
ОК-1,3,6,13	8 На организм оказывает влияние данная двигательная активность	а) позволяет меньше расходовать калории для поддержания оптимального веса б) <b>позволяет больше расходовать калории</b>	средний	5

		<b>для поддержания оптимального веса</b> в) понижает выносливость и работоспособность		
ОК-1,3,6,13	9 В каком упражнении женщины стоят на коленях, а мужчины стоят на носках:	а) наклоны б) планка в) <b>отжимание +</b>	средний	5
ОК-1,3,6,13	10 Как подсчитать тест индекс Робинсона (ИР) если обозначить: 1. пульс (в вертикальном положении)- (X1). 2. давление: верхнее систолическое- (X2).	а) ИР = X1*X2-100 б) <b>ИР = X1+X2/100</b> в) ИР = X1*X2/100	средний	5
ОК-1,3,6,13	11 Что из представленного ниже является тестом на скоростно-силовую подготовленность	а) наклоны сидя на полу б) отжимания от пола в) <b>бег 100 м</b>	средний	5
ОК-1,3,6,13	12 Что из представленного ниже является тестом на скоростно-силовую подготовленность	а) отжимания от пола б) <b>бег 200 м</b> в) поднятие штанги	средний	5
ОК-1,3,6,13	13 К силовой подготовленности относится данный тест	а) бег на 200 м б) прыжки на скакалке в) <b>упражнение на мышцы пресса</b>	средний	5
ОК-1,3,6,13	14 К силовой подготовленности относится данный тест	а) бег на 100 м б) прыжки на скакалке в) <b>подтягивание</b>	средний	5
ОК-1,3,6,13	15 К силовой подготовленности не имеет отношения данный тест	а) <b>прыжки на скакалке</b> б) упражнение на мышцы пресса в) подтягивание	средний	5
ОК-1,3,6,13	16 Чтобы подготовиться к марафону, спортсмену ежедневно необходимо бегать	а) минимум по 8 км б) <b>минимум по 12 км</b> в) минимум по 5 км	высокий	8
ОК-1,3,6,13	17 При аэробном беге, на 1 км пути расходуется	а) <b>1 ккал/кг</b> б) 50 ккал/кг в) 5 ккал/кг	высокий	8
ОК-1,3,6,13	18 У здорового, нетренированного человека, пульс в норме должен	а) 70-80 уд. в минуту б) <b>60-90 уд. в минуту</b> в) 60-70 уд. в минуту	высокий	8

	составлять:			
ОК-1,3,6,13	19 Ациклические упражнения тренируют	а) статическую выносливость б) умеренную выносливость <b>в) силовую выносливость</b>	высокий	8
ОК-1,3,6,13	20 Общую и специальную выносливость развивают	<b>а) циклические упражнения смешанной аэробно – анаэробной направленности</b> б) ациклические упражнения смешанной аэробно — анаэробной направленности в) ациклические упражнения смешанной аэробной направленности	высокий	8