

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Косенок Сергей Михайлович  
Должность: ректор  
Дата подписания: 15.06.2024 12:19:26  
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	<u>31.02.01 Лечебное дело</u>
Программа подготовки	<u>углубленная</u>
Форма обучения	<u>очная</u>

Фонд оценочных средств разработан на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 31.02.01 Лечебное дело, утвержденного Министерством образования и науки Российской Федерации Приказ от 12 мая 2014 г. № 514.

Разработчик:

Михайлина Р.И., преподаватель

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

Фонд оценочных средств рассмотрен и одобрен на заседании МО «Общий гуманитарный и социально-экономический учебный цикл»  
«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 31.02.01 Лечебное дело (углублённая подготовка) следующими умениями, знаниями, которые формируют профессиональные и 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 3	Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях, нести за них ответственность
ОК 6	Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителям
ОК 13	Вести здоровый образ жизни, заниматься физической культурой и спортом для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

**Форма аттестации по дисциплине:** 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
З1. Роль физической культуры в общекультурном развитии человека.	Знание роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.	
З2. Основы здорового образа жизни.	Знание основ здорового образа жизни	
Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины		

<p>У1. Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</p>	<p>Правильность использования физкультурно-оздоровительной деятельности для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей</p>	<p>развитию физических качеств в лёгкой атлетике.  - написание реферата;  -диагностическое тестирование;  <b>Промежуточная аттестация:</b>  дифференцированный зачет  - выполнение упражнений и действий для оценки физического развития обучающегося на входе и выходе (начало учебного года, семестра; конец учебного года, семестра)</p>
---	--	---

<p><b>Результаты (освоенные общие компетенции)</b></p>	<p><b>Основные показатели оценки результата</b></p>	<p><b>Формы и методы контроля и оценки</b></p>
<p>ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.</p>	<p>Уметь демонстрировать интерес к будущей профессии.</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 профессиональных 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 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.</p>	<p>Уметь применять навыки работы в коллективе и в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, пациентами и их окружение.</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</p>	<p>Уметь демонстрировать здоровый образ жизни, участия в спортивных и физкультурных</p>	<p>Экспертное наблюдение и оценка результатов:  - составления паспорта здоровья;</p>

здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	мероприятиях.	-выполнения физических упражнений; -отслеживания работоспособности на занятиях; -написания реферата;
--	---------------	---

### 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						
Тема 1.1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов		У1, 31, 32, ОК1, ОК3, ОК6, ОК13				
Раздел 1 Легкая атлетика			Защита «Паспорта здоровья»	У1, 31, 32, ОК1, ОК3, ОК6, ОК13		
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, ОК1, ОК3, ОК6, ОК13				
Тема 1.2. Бег на короткие дистанции КУФП	Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий на практических занятиях;	У1, 31, 32, ОК1, ОК3, ОК6, ОК13				
Тема 1.3. Бег на короткие дистанции	Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий на практических занятиях;	У1, 31, 32, ОК1, ОК3, ОК6, ОК13				

Тема 1.4. Бег на короткие дистанции Контроль уровня физической подготовленности (КУФП).	Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий на практических занятиях;	У1, 31, 32, ОК1, ОК3, ОК6, ОК13				
Тема 1.5. Эстафетный бег	Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий на практических занятиях;	У1, 31, 32, ОК1, ОК3, ОК6, ОК13				
Тема 1.6. Эстафетный бег	Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий на практических занятиях;	У1, 31, 32, ОК1, ОК3, ОК6, ОК13				
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, ОК1, ОК3, ОК6, ОК13				
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, ОК1, ОК3, ОК6, ОК13				
Раздел.2 Гимнастика			Защита «Паспорта здоровья»	У1, 31, 32, ОК1, ОК3, ОК6, ОК13		
Тема 2.1. Техника безопасности	Выполнение упражнений для оценки	У1, 31, 32, ОК1, ОК3, ОК6,				



на занятиях по гимнастике Контроль уровня физической подготовленности (КУФП)	техники выполнения двигательных действий на практических занятиях;	ОК13				
Тема 2.2. Развитие физических качеств	Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий на практических занятиях;	У1, 31, 32, ОК1, ОК3, ОК6, ОК13				
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, ОК1, ОК3, ОК6, ОК13				
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, ОК1, ОК3, ОК6, ОК13				
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, ОК1, ОК3, ОК6, ОК13				
Тема 2.6. Развитие физических качеств. Заполнение «Паспорта	Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий	У1, 31, 32, ОК1, ОК3, ОК6, ОК13				

Здоровья»	на практических занятиях;					
Зачет					Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий на практических занятиях;	У1, 31, 32, ОК1, ОК3, ОК6, ОК13
2 семестр						
Раздел 1 Гимнастика			Защита «Паспорта здоровья»;	У1, 31, 32, ОК1, ОК3, ОК6, ОК13		
Тема 1.1. Техника безопасности на занятиях по гимнастике	Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий на практических занятиях;	У1, 31, 32, ОК1, ОК3, ОК6, ОК13				
Тема 1.2. Формирование правильной осанки	Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий на практических занятиях;	У1, 31, 32, ОК1, ОК3, ОК6, ОК13				
Тема 1.3. Формирование правильной осанки	Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий на практических занятиях;	У1, 31, 32, ОК1, ОК3, ОК6, ОК13				
Тема 1.4. Формирование правильной осанки	Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий на практических занятиях;	У1, 31, 32, ОК1, ОК3, ОК6, ОК13				

Тема 1.5. Формирование правильной осанки Ознакомление с комплексом упражнений «Бодибар»	Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий на практических занятиях;	У1, 31, 32, ОК1, ОК3, ОК6, ОК13				
Раздел 2 Атлетическая гимнастика на тренажёрах			Защита «Паспорта здоровья»;	У1, 31, 32, ОК1, ОК3, ОК6, ОК13		
Тема 2.1. Техника безопасности на занятиях по атлетической гимнастике, работа в тренажёрном зале	Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий на практических занятиях;	У1, 31, 32, ОК1, ОК3, ОК6, ОК13				
Тема 2.2. Развитие физических качеств. Работа на тренажёрах	Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий на практических занятиях;	У1, 31, 32, ОК1, ОК3, ОК6, ОК13				
Тема 2.3. Развитие физических качеств. Работа на тренажёрах	Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий на практических занятиях;	У1, 31, 32, ОК1, ОК3, ОК6, ОК13				
Тема 2.4. Развитие физических качеств. Работа на тренажёрах	Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий на практических занятиях;	У1, 31, 32, ОК1, ОК3, ОК6, ОК13				
Тема 2.5 Развитие физических качеств. Работа на тренажёрах	Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий	У1, 31, 32, ОК1, ОК3, ОК6, ОК13				

	на практических занятиях;					
Раздел 3 Оздоровительная ходьба, скандинавские палки			Защита «Паспорта здоровья»;	У1, 31, 32 ОК1, ОК3, ОК6, ОК13		
Тема 3.1. Техника безопасности на открытых спортивных площадках лесопарковой зоне	Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий на практических занятиях;	У1, 31, 32, ОК1, ОК3, ОК6, ОК13				
Тема 3.2. Оздоровительная ходьба Скандинавские палки	Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий на практических занятиях;	У1, 31, 32, ОК1, ОК3, ОК6, ОК13				
Тема 3.3. Оздоровительная ходьба Скандинавские палки	Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий на практических занятиях;	У1, 31, 32, ОК1, ОК3, ОК6, ОК13				
Тема 3.4. Оздоровительная ходьба Скандинавские палки	Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий на практических занятиях;	У1, 31, 32, ОК1, ОК3, ОК6, ОК13				
Тема 3.5. Оздоровительная ходьба Скандинавские палки	Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий на практических занятиях;	У1, 31, 32, ОК1, ОК3, ОК6, ОК13				
Тема 3.6. Оздоровительная	Выполнение упражнений для оценки	У1, 31, 32, ОК1, ОК3, ОК6,				

ходьба Скандинавские палки	техники выполнения двигательных действий на практических занятиях;	OK13				
Тема 3.7. Оздоровительная ходьба Скандинавские палки	Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий на практических занятиях;	У1, 31, 32, OK1, OK3, OK6, OK13				
Тема 3.8. Оздоровительная ходьба Скандинавские палки	Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий на практических занятиях;	У1, 31, 32, OK1, OK3, OK6, OK13				
Тема 3.9. Оздоровительная ходьба Скандинавские палки	Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий на практических занятиях;	У1, 31, 32, OK1, OK3, OK6, OK13				
Тема 3.10. Оздоровительная ходьба Скандинавские палки	Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий на практических занятиях;	У1, 31, 32, OK1, OK3, OK6, OK13				
Зачёт					Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий на практических занятиях	У1, 31, 32, OK1, OK3, OK6, OK13
3 семестр						
Раздел 1			Защита	У1, 31, 32,		

Лёгкая атлетика			«Паспорта здоровья»;	ОК1, ОК3, ОК6, ОК13		
Тема 1.1. Техника безопасности на занятиях по лёгкой атлетике.	Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий на практических занятиях;	У1, 31, 32, ОК1, ОК3, ОК6, ОК13				
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, ОК1, ОК3, ОК6, ОК13				
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, ОК1, ОК3, ОК6, ОК13				
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, ОК1, ОК3, ОК6, ОК13				
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, ОК1, ОК3, ОК6, ОК13				

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, ОК1, ОК3, ОК6, ОК13				
Раздел 2 Гимнастика			Защита «Паспорта здоровья»;	У1, 31, 32, ОК1, ОК3, ОК6, ОК13		
Тема 2.1. Техника безопасности на занятиях по гимнастике.	Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий на практических занятиях;	У1, 31, 32, ОК1, ОК3, ОК6, ОК13				
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, ОК1, ОК3, ОК6, ОК13				
Тема 2.3. Развитие физических качеств	Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий на практических занятиях	У1, 31, 32, ОК1, ОК3, ОК6, ОК13				
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, ОК1, ОК3, ОК6, ОК13				
Тема 2.5. Развитие физических	Выполнение упражнений для оценки	У1, 31, 32, ОК1, ОК3, ОК6,				

качеств. Контроль уровня физической подготовленности (КУФП).	техники выполнения двигательных действий на практических занятиях;	ОК13				
Раздел 3 Ритмическая гимнастика			Защита «Паспорта здоровья»;	У1, 31, 32, ОК1, ОК3, ОК6, ОК13		
Тема 3.1. Техника безопасности на занятиях по ритмической гимнастики .	Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий на практических занятиях;	У1, 31, 32, ОК1, ОК3, ОК6, ОК13				
Тема 3.2. Развитие физических качеств	Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий на практических занятиях;	У1, 31, 32, ОК1, ОК3, ОК6, ОК13				
Тема 3.3. Развитие физических качеств	Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий на практических занятиях;	У1, 31, 32, ОК1, ОК3, ОК6, ОК13				
Тема 3.4. Зачёт	Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий на практических занятиях;	У1, 31, 32, ОК1, ОК3, ОК6, ОК13				
4 семестр						
Раздел 1 Гимнастика						
Тема 1.1.	Выполнение	У1, 31, 32,				



Техника безопасности на занятиях по гимнастике.	упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий на практических занятиях;	ОК1, ОК3, ОК6, ОК13				
Тема 1.2. Формирование правильной осанки.	Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий на практических занятиях;	У1, 31, 32, ОК1, ОК3, ОК6, ОК13				
Тема 1.3. Формирование правильной осанки.	Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий на практических занятиях;	У1, 31, 32, ОК1, ОК3, ОК6, ОК13				
Тема 1.4. Формирование правильной осанки.	Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий на практических занятиях;	У1, 31, 32, ОК1, ОК3, ОК6, ОК13				
Тема 2.5. Развитие физических качеств	Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий на практических занятиях;	У1, 31, 32, ОК 1-13				
Раздел 2 Атлетическая гимнастика, работа на тренажёрах						
Тема 2.1. Техника безопасности на занятиях по атлетической гимнастике, работа в тренажёрном зале	Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий на практических занятиях;	У1, 31, 32, ОК1, ОК3, ОК6, ОК13	Защита «Паспорта здоровья»;	У1, 31, 32, ОК1, ОК3, ОК6, ОК13		
Тема 2.2. Развитие физических	Выполнение упражнений для оценки	У1, 31, 32, ОК1, ОК3, ОК6,				

качеств.	техники выполнения двигательных действий на практических занятиях;	ОК13				
Тема 2.3. Развитие физических качеств	Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий на практических занятиях;	У1, 31, 32, ОК1, ОК3, ОК6, ОК13				
Тема 2.4. Развитие физических качеств	Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий на практических занятиях;	У1, 31, 32, ОК1, ОК3, ОК6, ОК13				
Тема 2.5. Развитие физических качеств	Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий на практических занятиях;	У1, 31, 32, ОК1, ОК3, ОК6, ОК13				
Тема 2.6. Развитие физических качеств	Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий на практических занятиях;	У1, 31, 32, ОК1, ОК3, ОК6, ОК13				
Раздел 3 Оздоровительная скандинавская ходьба						
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, ОК1, ОК3, ОК6, ОК13				
Тема 3.2. Оздоровительная ходьба Скандинавские	Выполнение упражнений для оценки техники выполнения	У1, 31, 32, ОК1, ОК3, ОК6, ОК13				

палки	двигательных действий на практических занятиях;					
Тема 3.3. Оздоровительная ходьба скандинавские палки	Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий на практических занятиях;	У1, 31, 32, ОК1, ОК3, ОК6, ОК13				
Тема 3.4. Оздоровительная ходьба скандинавские палки	Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий на практических занятиях;	У1, 31, 32, ОК1, ОК3, ОК6, ОК13				
Тема 3.5. Оздоровительная ходьба скандинавские палки	Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий на практических занятиях;	У1, 31, 32, ОК1, ОК3, ОК6, ОК13				
Тема 3.6. Оздоровительная ходьба скандинавские палки	Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий на практических занятиях;	У1, 31, 32, ОК1, ОК3, ОК6, ОК13				
Зачет					Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий на практических занятиях;	У1, 31, 32, ОК1, ОК3, ОК6, ОК13
5 семестр						
Раздел 1 Лёгкая атлетика			Защита «Паспорта	У1, 31, 32, ОК1, ОК3, ОК6,		

			здоровья»;	ОК13		
Тема 1.1. Техника безопасности на занятиях по лёгкой атлетике.	Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий на практических занятиях;	У1, 31, 32, ОК1, ОК3, ОК6, ОК13				
Тема 1.2. Развитие общей выносливости.	Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий на практических занятиях;	У1, 31, 32, ОК1, ОК3, ОК6, ОК13				
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, ОК1, ОК3, ОК6, ОК13				
Тема 1.4. Техника безопасности на занятиях по лёгкой атлетике.	Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий на практических занятиях;	У1, 31, 32, ОК1, ОК3, ОК6, ОК13				
Тема № 1.5. Развитие общей выносливости.	Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий на практических занятиях;	У1, 31, 32, ОК1, ОК3, ОК6, ОК13				
Тема 1.6. Развитие общей выносливости. Контроль уровня физической подготовленности	Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий на практических занятиях;	У1, 31, 32, ОК1, ОК3, ОК6, ОК13				

(КУФП).						
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, ОК1, ОК3, ОК6, ОК13				
Раздел 2 Гимнастика			Защита «Паспорта здоровья»;	У1, 31, 32, ОК1, ОК3, ОК6, ОК13		
Тема 2.1. Техника безопасности на занятиях по гимнастике	Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий на практических занятиях;	У1, 31, 32, ОК1, ОК3, ОК6, ОК13				
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, ОК1, ОК3, ОК6, ОК13				
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, ОК1, ОК3, ОК6, ОК13				
Тема 2.4. Развитие физических качеств Контроль уровня физической подготовленности	Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий на практических занятиях;	У1, 31, 32, ОК1, ОК3, ОК6, ОК13				

Тема 2.5. Развитие физических качеств	Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий на практических занятиях;	У1, 31, 32, ОК1, ОК3, ОК6, ОК13				
Тема 2.6. Развитие физических качеств Контроль уровня физической подготовленности	Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий на практических занятиях;	У1, 31, 32, ОК1, ОК3, ОК6, ОК13				
6 семестр						
Раздел 1 Гимнастика			Защита «Паспорта здоровья»;	У1, 31, 32, ОК1, ОК3, ОК6, ОК13		
Тема 1.1. Техника безопасности на занятиях по гимнастике. Контроль уровня физической	Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий на практических занятиях;	У1, 31, 32, ОК1, ОК3, ОК6, ОК13				
Тема 1.2. Развитие физических качеств Контроль уровня физической подготовленности	Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий на практических занятиях;	У1, 31, 32, ОК1, ОК3, ОК6, ОК13				
Тема 1.3. Развитие физических качеств Контроль уровня физической подготовленности	Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий на практических занятиях;	У1, 31, 32, ОК1, ОК3, ОК6, ОК13				
Тема 1.4. Развитие физических качеств. Контроль уровня физической	Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий	У1, 31, 32, ОК1, ОК3, ОК6, ОК13				

подготовленности (КУФП).	на практических занятиях;					
Тема 1.5. Развитие физических качеств	Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий на практических занятиях;	У1, 31, 32, ОК1, ОК3, ОК6, ОК13				
Тема 1.6. Развитие физических качеств	Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий на практических занятиях;	У1, 31, 32, ОК1, ОК3, ОК6, ОК13				
Тема 1.7. Развитие физических качеств	Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий на практических занятиях;	У1, 31, 32, ОК1, ОК3, ОК6, ОК13				
Тема 1.8. Развитие физических качеств	Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий на практических занятиях;	У1, 31, 32, ОК1, ОК3, ОК6, ОК13				
Тема 1.9. Развитие физических качеств	Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий на практических занятиях;	У1, 31, 32, ОК1, ОК3, ОК6, ОК13				
Раздел 2 Легкая атлетика			Защита «Паспорта здоровья»;	У1, 31, 32, ОК1, ОК3, ОК6, ОК13		
Тема 2.1. Техника безопасности на занятиях по легкой	Выполнение упражнений для оценки техники выполнения	У1, 31, 32, ОК1, ОК3, ОК6, ОК13				

атлетике	двигательных действий на практических занятиях;					
Тема 2.2. Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике	Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий на практических занятиях;	У1, 31, 32, ОК1, ОК3, ОК6, ОК13				
Тема 2.3. Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике	Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий на практических занятиях;	У1, 31, 32, ОК1, ОК3, ОК6, ОК13				
Тема 2.4. Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике	Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий на практических занятиях;	У1, 31, 32, ОК1, ОК3, ОК6, ОК13				
Тема 2.5. Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике	Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий на практических занятиях;	У1, 31, 32, ОК1, ОК3, ОК6, ОК13				
Тема 2.6. Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике	Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий на практических занятиях;	У1, 31, 32, ОК1, ОК3, ОК6, ОК13				
Тема 2.7. Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике	Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий на практических занятиях;	У1, 31, 32, ОК1, ОК3, ОК6, ОК13				



	занятиях;					
Зачет.					Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий на практических занятиях;	У1, 31, 32, ОК1, ОК3, ОК6, ОК13
7 семестр						
Раздел 1 Лёгкая атлетика			Защита «Паспорта здоровья»;	У1, 31, 32, ОК1, ОК3, ОК6, ОК13		
Тема 1.1. Техника безопасности на занятиях по лёгкой атлетике. Контроль уровня физической подготовленности (КУФП)	Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий на практических занятиях;	У1, 31, 32, ОК1, ОК3, ОК6, ОК13				
Тема 1.2 Развитие выносливости. Контроль уровня физической подготовленности (КУФП).	Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий на практических занятиях;	У1, 31, 32, ОК1, ОК3, ОК6, ОК13				
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, ОК1, ОК3, ОК6, ОК13				
Тема 1.4. Развитие общей выносливости.	Выполнение упражнений для оценки техники выполнения	У1, 31, 32, ОК1, ОК3, ОК6, ОК13				

Контроль уровня физической подготовленности (КУФП).	двигательных действий на практических занятиях;					
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, ОК1, ОК3, ОК6, ОК13				
Раздел 2 Гимнастика			Защита «паспорта здоровья»;	У1, 31, 32, ОК 1-13		
Тема 2.1. Развитие физических качеств.	Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий на практических занятиях;	У1, 31, 32, ОК1, ОК3, ОК6, ОК13				
Тема 2.2. Развитие физических качеств. Контроль уровня физической подготовленности	Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий на практических занятиях;	У1, 31, 32, ОК 1-13				
Тема 2.3. Развитие физических качеств. Контроль уровня физической подготовленности	Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий на практических занятиях;	У1, 31, 32, ОК1, ОК3, ОК6, ОК13				
Тема 2.4. Развитие физических качеств. Контроль уровня физической подготовленности	Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий на практических занятиях;	У1, 31, 32, ОК1, ОК3, ОК6, ОК13				

Тема 2.5. Развитие физических качеств. Контроль уровня физической подготовленности	Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий на практических занятиях;	У1, 31, 32, ОК1, ОК3, ОК6, ОК13				
Тема 2.6. Развитие физических качеств. Контроль уровня физической подготовленности	Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий на практических занятиях;	У1, 31, 32, ОК1, ОК3, ОК6, ОК13				
Тема 2.7. Развитие физических качеств.	Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий на практических занятиях;	У1, 31, 32, ОК1, ОК3, ОК6, ОК13				
8 семестр						
Раздел 1 Атлетическая гимнастика, работа на тренажёрах			Защита «Паспорта здоровья»;	У1, 31, 32, ОК1, ОК3, ОК6, ОК13		
Тема 1.1. Техника безопасности на занятиях по атлетической гимнастике, работа в тренажёрном зале.	Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий на практических занятиях;	У1, 31, 32, ОК1, ОК3, ОК6, ОК13				
Тема 1.2. Развитие физических качеств работа на тренажёрах	Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий на практических занятиях;	У1, 31, 32, ОК1, ОК3, ОК6, ОК13				
Тема 1.3. Развитие физических качеств работа на тренажёрах	Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий	У1, 31, 32, ОК1, ОК3, ОК6, ОК13				

	на практических занятиях;					
Тема 1.4. Развитие физических качеств работа на тренажёрах	Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий на практических занятиях;	У1, 31, 32, ОК1, ОК3, ОК6, ОК13				
Тема 1.5. Развитие физических качеств работа на тренажёрах	Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий на практических занятиях;	У1, 31, 32, ОК1, ОК3, ОК6, ОК13				
Тема 1.6. Развитие физических качеств работа на тренажёрах	Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий на практических занятиях;	У1, 31, 32, ОК1, ОК3, ОК6, ОК13				
Дифференцированный зачёт			Диагностическое тестирование	ОК1, ОК3, ОК6, ОК13	Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий на практических занятиях;	У1, 31, 32, ОК1, ОК3, ОК6, ОК13

**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 обучающихся 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 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**

Продemonстрировать комплекс физических упражнений, общеукрепляющих физических упражнений у гимнастической стенки с использованием гимнастических ковриков.

Критерии оценки: составить, продемонстрировать и обосновать комплекс.

### **Задание №21**

Продemonстрировать комплекс физических упражнений, общеукрепляющих физических упражнений с использованием гантелей.

Критерии оценки: составить, продемонстрировать и обосновать комплекс.

### **Задание №22**

Продemonстрировать комплекс физических упражнений, общеукрепляющих физических упражнений с использованием тренажёров.

Критерии оценки: составить, продемонстрировать и обосновать комплекс.

### **Задание №23**

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

Критерии оценки: составить, продемонстрировать и обосновать комплекс.

### **Задание №24**

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

Критерии оценки: составить, продемонстрировать и обосновать комплекс.

### **Задание №25**

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

Критерии оценки: составить, продемонстрировать и обосновать комплекс.

### **Задание №26**

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

Критерии оценки: составить, продемонстрировать и обосновать комплекс.

### **Задание №27**

Продemonстрировать комплекс физических упражнений, общеукрепляющих физических упражнений утренней зарядки.

Критерии оценки: составить, продемонстрировать и обосновать комплекс.

### **Задание №28**

Продemonстрировать комплекс физических упражнений, общеукрепляющих оздоровительных упражнений на воде.

Критерии оценки: составить, продемонстрировать и обосновать комплекс.

### **Задание №29**

Продemonстрировать 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 обучающейся 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 обучающейся 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 обучающейся 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. Тестовое задание 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) <b>на носках</b>	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	низкий	2

		<b>физических упражнений и методических приемов, применяемых для укрепления здоровья, гармонического физического воспитания и совершенствования двигательных способностей</b>		
ОК-1,3,6,13	3.Основное средство гимнастики	а) соревнования б) гигиенические факторы в) оздоровительные силы природы г) разминка д) <b>общеразвивающие упражнения</b> 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) <b>шеренга</b> в) сомкнутый г) разомкнутый	низкий	2
ОК-1,3,6,13	5.Продолжительность физкультурной паузы	а) 15-20 мин б) 10-15 мин в) <b>5-10 мин</b> г) 2-5 мин	низкий	2
ОК-1,3,6,13	6. К видам многоборья в художественной гимнастике относятся	а) <b>упражнения со скакалкой</b> б) <b>упражнения с булавами</b> в) <b>упражнение с мячом</b> г) <b>упражнения с лентой</b> д) <b>упражнения с обручем</b> е) упражнения без предметов	средний	5
ОК-1,3,6,13	7. Направления в развитии гимнастики начала 19 века	а) <b>гигиеническое</b> б) атлетическое в) физическое г) прикладное	средний	5
ОК-1,3,6,13	8. В программу олимпийских игр	а) <b>1896г.</b> б) 1952г.	средний	5

	гимнастика была включена	в) 1904г. г) 1928г. д) 1908г.		
ОК-1,3,6,13	9. Длительность занятий гигиенической гимнастикой ... минут.	а) 5 – 10 б) 15 – 20 <b>в) 20 – 25</b> г) 25 – 30	средний	5
ОК-1,3,6,13	10. Признаки физической переутомления	а) <b>ухудшение самочувствия</b> б) резкое снижение внимания в) нарушение координации движений г) плохой сон	средний	5
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 <b>в) Женская</b> 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 <b>в) Спортивная</b>	средний	5
ОК-1,3,6,13	13. Задачи	а) разработка и	средний	5

	гимнастики как научной дисциплины	применение специальных тренажеров б) укрепление здоровья занимающихся в) обучение профессиональной деятельности педагога г) <b>разработка методик обучения</b>		
ОК-1,3,6,13	14. Какое тестовое упражнение помогает определить уровень гибкости человека	а) наклон вперед из положения стоя <b>б) наклон вперед из положения сидя</b> в) сгибание и разгибание рук в упоре лежа г) подъем туловища в верх	средний	5
ОК-1,3,6,13	15. «Выпад» — это	а) положение занимающегося на согнутых ногах <b>б) движение с выставлением и сгибанием опорной ноги</b> 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 <b>в) 1943</b> 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	а) 1, 2, 3 б) 2, 3, 4 <b>в) 1, 2, 3, 4</b> г) 1,3	высокий	8

	разгибание рук в упоре; 3) лазание по канату, шесту, лестнице; 4) прыжки в длину, в высоту, в глубину с последующим отскоком и др			
ОК-1,3,6,13	18. Ведущим отечественным ученым, который внес большой вклад в развитие гимнастики, является	а) <b>1934-1935</b> б) 1924-1925 в) 1936-1937 г) 1937-1938	высокий	8
ОК-1,3,6,13	19. Способность человека запечатлевать, сохранять, воспроизводить наибольшее количество движений и способов их исполнения, усвоенных в прошлом, характеризуется как	а) <b>память на движения</b> 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) <b>усвоение</b> г) всё вышеперечисленное	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 б) <b>Финляндии</b> в) Франции г) Польше	низкий	2
ОК-1,3,6,13	2. Чем отличаются палки для скандинавской	а) <b>ремнями</b> б) длиной в) наличием сапожка	низкий	2

	ходьбы от лыжных палок	г) ничем		
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 ходьбе	а) да <b>б) нет</b> 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 <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	а) Польше б) России в) Германии г) Франции <b>д) Финляндии</b>	средний	5

	программе			
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) <b>90</b>	средний	5
ОК-1,3,6,13	10. Нужно ли до конца разгибать ноги во время скандинавской ходьбы	а) да б) <b>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	а) <b>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 б) <b>в зимнее время</b>	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) <b>сумку через плечо</b> 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) <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	а) <b>дошкольники</b> б) <b>школьники</b>	высокий	8



	скандинавской ходьбой	<b>в) студенты г) пожилые люди д) все люди</b>		
ОК-1,3,6,13	17. При каких заболеваниях нельзя заниматься скандинавской ходьбой	<b>а) При простудных заболеваниях с высокой температурой. б) После операции. в) При нервных, астматических приступах. г) 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	<b>а) да б) нет в) возможно г) все вышеперечисленные</b>	высокий	8
ОК-1,3,6,13	19. Сколько времени рекомендуют ходить начинающему ходоку	<b>а) 10-15 минут б) 30-40 мин в) 1 час г) сколько захочет</b>	высокий	8
ОК-1,3,6,13	20. Нужно ли следить за дыханием во время скандинавской ходьбы	<b>а) да б) дышать так, как захочется. в) не дышать г) по возможности</b>	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	<b>а) шейпинг б) атлетизм г) гидроаэробика</b>	низкий	2

	обозначать как			
ОК-1,3,6,13	2. Какой предмет используется для занятий «босу»	а) Резиновый мяч <b>б) Половина резинового мяча</b> в) Резиновая лента	низкий	2
ОК-1,3,6,13	3. Ритм как комплексная характеристика техники физических упражнений отражает	<b>а) закономерный порядок распределения усилий во времени и пространстве, последовательность и меру их изменения (нарастание и уменьшение в динамике действия)</b> б) частоту движений в единицу времени в) точность двигательного действия и его конечный результат	низкий	2
ОК-1,3,6,13	4. Памп-аэробика характеризуется выполнением упражнений	а) с облегчённой штангой <b>б) с использованием пружинистой пластины</b> в) на специальном напольном покрытии	низкий	2
ОК-1,3,6,13	5. Какого направления фитнеса не существует	а) Цигун б) Калланетика <b>в) Аквабосу</b>	низкий	2
ОК-1,3,6,13	6. Позы, принимаемые человеком, занимающимся йогой, называются	<b>а) асаны</b> 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 <b>б) систематическое выполнение тех физических упражнений, которые охватывают</b>	средний	5

		<b>работой большую группу мышц и являются продолжительными; обеспечиваются энергией за счёт аэробных процессов</b> в) циклические упражнения, которые способствуют благоприятным функциональным изменениям в организме		
ОК-1,3,6,13	8. Термин «гидроаэробика» означает	<b>а) гимнастическое упражнение в воде</b> б) гидромассаж в движении в) подводящие 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 <b>б) Пилоксинг</b> в) Боксидэнс	средний	5
ОК-1,3,6,13	10.Эффект физических упражнений определяется прежде всего	<b>а) их формой</b> 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	<b>а) базовая аэробика</b> б) спортивная аэробика в) тарааэробика	средний	5
ОК-1,3,6,13	12. Что дословно означает слово «Фитнес» (от англ. «fitness»)	<b>а) соответствие</b> б) совокупность в) гимнастика	средний	5
ОК-1,3,6,13	13. Как называется аэробика атлетической направленности с использованием специальной	а) резист-аэробика <b>б) памп-аэробика</b> в) шейпинг	средний	5

	штанги в виде гимнастической палки различного веса			
ОК-1,3,6,13	14. Что такое «памп-аэробика»	а) Выполнение физических упражнений в воде под музыкальное сопровождение <b>б) Силовые занятия с использованием мини-штанги «barbell»</b> в) Вид аэробики с использованием специальной степ-платформы	средний	5
ОК-1,3,6,13	15. Что в переводе означает слово «to fit» от которого произошло понятие фитнес	а) Заниматься физической культурой <b>б) Соответствовать, быть в хорошей форме</b> в) Быть на высоте	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	а) ритмическая гимнастика б) круговая тренировка <b>в) аэробика</b>	высокий	8
ОК-1,3,6,13	17. Что такое Фитнес	а) комплекс упражнений, в которых дыхательные движения сочетаются с движением тела, опорно-двигательного аппарата <b>б) соответствие различных спортивных упражнений, занятий и прочих способов улучшения</b>	высокий	8

		<p><b>здоровья, корректировки фигуры и общего укрепления организма</b></p> <p>в) одно из наиболее эффективных средств, всесторонне действующих на человеческий организм</p>		
ОК-1,3,6,13	18.Что такое аэробика	<p><b>а) комплекс упражнений, в которых дыхательные движения сочетаются с движением тела, опорно-двигательного аппарата</b></p> <p>б) соответствие различных спортивных упражнений, занятий и прочих способов улучшения здоровья, корректировки 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 «Полдэнс»	<p>а) Комплекс упражнений с использованием специальной слайд-доски</p> <p><b>б) Упражнения на пилоне</b></p> <p>в) Вид аэробики с использованием специальной степ-платформы</p>	высокий	8

ОК-1,3,6,13	20.Комплекс упражнений, которых дыхательные движения сочетаются движением опорно-двигательного аппарата это...	в	а) <b>аэробика</b> б) фитнес в) атлетическая гимнастика г) атлетическое единоборство	высокий	8
-------------	--	---	---	---------	---

**4 семестр**  
**Лёгкая атлетика**

Проверяемая компетенция	Задание	Варианты ответов	Тип сложности 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) <b>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.</b> 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) <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 дистанции относятся к средним дистанциям	а) 200 м, 400 м, 800м б) <b>800 м, 1500 м</b> 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	а) <b>5 000м, 10 000м</b> б) 3000м с/п, 1000 м в) 42 км, 2000 м г) 100м, 200м, 400м	низкий	2

	дистанциям			
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. <b>в) все вышеперечисленные</b> г) нет правильного ответа	низкий	2
ОК-1,3,6,13	6 Сколько беговых дорожек на летнем стадионе	<b>а) 6-9 дорожек</b> 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 <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 двигательного 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	<b>а) 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) травм</b> в) экономии сил г) высокому результату	высокий	8
ОК-1,3,6,13	19 Отсутствие разминки перед соревнованиями (или перед основной нагрузкой в	а) улучшению спортивного результата <b>б) травм</b> в) экономии сил г) высокому результату	высокий	8



	тренировке) чаще всего 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 сложност и вопроса	Кол-во баллов за правильный ответ
ОК-1,3,6,13	1.Официально атлетическая гимнастика была признана одним из общеразвивающих видов в	<b>а) 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	<b>а) атлетизм</b> б) атлетической гимнастикой в) бодибилдинг г) пауэрлифтинг	низкий	2

	силового развития высоких результатов в силовых упражнениях «спортивного типа» 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) шеи.</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	а) грудные б) дельтовидные в) широчайшие <b>г) трапециевидные.</b>	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 «гроеборье» по пауэрлифтингу не входят упражнения	а) приседания со штангой <b>б) рывок штанги</b> в) становая «тяга» штанги г) толчок штанги	средний	5

		д) жим штанги лежа.		
ОК-1,3,6,13	12 При составлении комплексов упражнений для увеличения мышечной массы рекомендуется	а) <b>полностью проработать одну группу мышц и только затем переходить к упражнениям, нагружающими другую группу мышц</b> б) чередовать серии упражнений, 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.	средний	5
ОК-1,3,6,13	13 Наиболее распространенным методом совершенствования скоростно-силовых способностей является	а) интервальная тренировка б) <b>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 б) <b>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	средний	5

		<p>в) гибкость и координация</p> <p><b>г) физические качества и двигательные умения.</b></p>		
ОК-1,3,6,13	16 Структура процесса обучения двигательным действиям обусловлена	<p>а) индивидуальными особенностями обучаемого</p> <p>б) биомеханические характеристики двигательного действия</p> <p>в) соотношением методов обучения и воспитания</p> <p><b>г) закономерностями формирования двигательных навыков</b></p>	высокий	8
ОК-1,3,6,13	17 Под физическим развитием понимается	<p>а) комплекс таких показателей, как рост, вес, окружность грудной клетки, ЖЕЛ, динамометрия</p> <p>б) уровень, обусловленный наследственностью и регулярностью занятий физической культурой и спортом</p> <p><b>в) процесс изменения морфофункциональных свойств организма</b></p> <p>г) как при удержании клюшки в хоккее</p>	высокий	8
ОК-1,3,6,13	18 Под силой как физическим качеством понимается	<p>а) комплекс свойств мышц, создающие большое напряжение, позволяющее преодолевать сопротивление</p> <p>б) комплекс свойств организма позволяющий преодолевать внешнее сопротивление либо противодействовать ему</p> <p>в) свойства мышц, за счет которых</p>	высокий	8

		реализуется возможность перемещения большой массы с определенной скоростью <b>г) свойства человека воздействовать на внешние силы за счет мышечных напряжений.</b>		
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) трехглавая мышца плеча б) двуглавая мышца плеча в) мышцы предплечья г) дельтовидная.	высокий	8

**6 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) <b>на носках</b>	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	низкий	2

		двигательных умений и навыков <b>в) Система специально подобранных физических упражнений и методических приемов, применяемых для укрепления здоровья, гармонического физического воспитания и совершенствования двигательных способностей</b>		
ОК-1,3,6,13	3.Основное средство гимнастики	а) соревнования б) гигиенические факторы в) оздоровительные силы природы г) разминка д) <b>общеразвивающие упражнения</b> 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 <b>б) шеренга</b> в) сомкнутый г) разомкнутый	низкий	2
ОК-1,3,6,13	5.Продолжительность физкультурной паузы	а) 15-20 мин б) 10-15 мин <b>в) 5-10 мин</b> г) 2-5 мин	низкий	2
ОК-1,3,6,13	6. К видам многоборья в художественной гимнастике относятся	<b>а) упражнения со скакалкой</b> <b>б) упражнения с булавами</b> <b>в) упражнение с мячом</b> <b>г) упражнения с лентой</b> <b>д) упражнения с обручем</b> е) упражнения без предметов	средний	5
ОК-1,3,6,13	7. Направления в	<b>а) гигиеническое</b>	средний	5

	развитии гимнастики начала 19 века	б) атлетическое в) физическое г) прикладное		
ОК-1,3,6,13	8. В программу олимпийских игр гимнастика была включена	а) <b>1896г.</b> 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) <b>20 – 25</b> г) 25 – 30	средний	5
ОК-1,3,6,13	10. Признаки физической переутомления	а) <b>ухудшение самочувствия</b> б) резкое снижение внимания в) нарушение координации движений г) плохой сон	средний	5
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) <b>Женская</b> г) Мужская	средний	5
ОК-1,3,6,13	12 В него входят: у мужчин — вольные упражнения, упражнения на коне, на кольцах, на брусьях, на перекладине, опорные прыжки; у женщин — опорные прыжки, упражнения на разновысоких брусьях, на	а) Художественная б) Мужская в) <b>Спортивная</b>	средний	5

	гимнастическом бревне и вольные упражнения. О какой гимнастике идет речь			
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 <b>г) разработка методик обучения</b>	средний	5
ОК-1,3,6,13	14. Какое тестовое упражнение помогает определить уровень гибкости человека	а) наклон вперед из положения стоя <b>б) наклон вперед из положения сидя</b> в) сгибание и разгибание рук в упоре лежа г) подъем туловища в верх	средний	5
ОК-1,3,6,13	15. «Выпад» — это	а) положение занимающегося на согнутых ногах <b>б) движение с выставлением и сгибанием опорной ноги</b> 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 <b>в) 1943</b> г) 1945	высокий	8
ОК-1,3,6,13	17. Для развития мышечной силы используются:	а) 1, 2, 3 б) 2, 3, 4 <b>в) 1, 2, 3, 4</b>	высокий	8



	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	г) 1,3		
ОК-1,3,6,13	18. Ведущим отечественным ученым, который внес большой вклад в развитие гимнастики, является	а) 1934-1935 б) 1924-1925 в) 1936-1937 г) 1937-1938	высокий	8
ОК-1,3,6,13	19. Способность человека запечатлеть, 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

### 7 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	а) Германии б) Финляндии в) Франции	низкий	2

	ходьба	г) Польше		
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) <b>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 г) <b>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 в) <b>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 ходьбе	а) да б) <b>нет</b> 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) <b>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	а) Польше б) России в) Германии г) Франции	средний	5

	использована вместо бега на длинные дистанции в школьной программе	<b>д) Финляндии</b>		
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 необходимые вещи для ношения во время скандинавской ходьбы	а) в портфель <b>б) сумку через плечо</b> 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 <b>г) в кедах</b> д) в шиповках	средний	5
ОК-1,3,6,13	15. Как ставится палка	<b>а) под наклоном</b> <b>вперед</b>	средний	5

	при скандинавской ходьбе	б) прямо в) под наклоном назад.		
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

**8 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	а) шейпинг б) атлетизм г) гидроаэробика	низкий	2

	коррекцию фигуры и улучшения функционального состояния организма, принято обозначать как			
ОК-1,3,6,13	2. Какой предмет используется для занятий «босу»	а) Резиновый мяч <b>б) Половина резинового мяча</b> в) Резиновая лента	низкий	2
ОК-1,3,6,13	3. Ритм как комплексная характеристика техники физических упражнений отражает	<b>а) закономерный порядок распределения усилий во времени и пространстве, последовательность и меру их изменения (нарастание и уменьшение в динамике действия)</b> б) частоту движений в единицу времени в) точность двигательного действия и его конечный результат	низкий	2
ОК-1,3,6,13	4. Памп-аэробика характеризуется выполнением упражнений	а) с облегчённой штангой <b>б) с использованием пружинистой пластины</b> в) на специальном напольном покрытии	низкий	2
ОК-1,3,6,13	5. Какого направления фитнеса не существует	а) Цигун б) Калланетика <b>в) Аквабосу</b>	низкий	2
ОК-1,3,6,13	6. Позы, принимаемые человеком, занимающимся йогой, называются	<b>а) асаны</b> 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 <b>б) систематическое</b>	средний	5

		<b>выполнение тех физических упражнений, которые охватывают работой большую группу мышц и являются продолжительными; обеспечиваются энергией за счёт аэробных процессов</b> в) циклические упражнения, которые способствуют благоприятным функциональным изменениям в организме		
ОК-1,3,6,13	8. Термин «гидроаэробика» означает	<b>а) гимнастическое упражнение в воде</b> б) гидромассаж в движении в) подводящие 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 <b>б) Пилоксинг</b> в) Боксидэнс	средний	5
ОК-1,3,6,13	10.Эффект физических упражнений определяется прежде всего	<b>а) их формой</b> 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	<b>а) базовая аэробика</b> б) спортивная аэробика в) тарааэробика	средний	5
ОК-1,3,6,13	12. Что дословно означает слово «Фитнес» (от англ. «fitness»)	<b>а) соответствие</b> б) совокупность в) гимнастика	средний	5
ОК-1,3,6,13	13. Как называется	а) резист-аэробика	средний	5

	аэробика атлетической направленности с использованием специальной штанги в виде гимнастической палки различного веса	<b>б) памп-аэробика</b> в) шейпинг		
ОК-1,3,6,13	14. Что такое «памп-аэробика	а) Выполнение физических упражнений в воде под музыкальное сопровождение <b>б) Силовые занятия с использованием мини-штанги «barbell»</b> в) Вид аэробики с использованием специальной степ- платформы	средний	5
ОК-1,3,6,13	15. Что в переводе означает слово «to fit» от которого произошло понятие фитнес	а) Заниматься физической культурой <b>б) Соответствовать, быть в хорошей форме</b> в) Быть на высоте	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	а) ритмическая гимнастика б) круговая тренировка <b>в) аэробика</b>	высокий	8
ОК-1,3,6,13	17. Что такое Фитнес	а) комплекс упражнений, в которых дыхательные движения сочетаются с движением тела, опорно- двигательного аппарата <b>б) соответствие</b>	высокий	8

			<p><b>различных спортивных упражнений, занятий и прочих способов улучшения здоровья, корректировки фигуры и общего укрепления организма</b></p> <p>в) одно из наиболее эффективных средств, всесторонне действующих на человеческий организм</p>		
ОК-1,3,6,13	18.Что такое аэробика	такое	<p><b>а) комплекс упражнений, в которых дыхательные движения сочетаются с движением тела, опорно-двигательного аппарата</b></p> <p>б) соответствие различных спортивных упражнений, занятий и прочих способов улучшения здоровья, корректировки 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><b>б) Упражнения на</b></p>	высокий	8



		<b>пилоне</b> в) Вид аэробики с использованием специальной степ-платформы		
ОК-1,3,6,13	20.Комплекс упражнений, в которых дыхательные движения сочетаются с движением тела, опорно-двигательного аппарата это...	<b>а) аэробика</b> б) фитнес в) атлетическая гимнастика г) атлетическое единоборство	высокий	8