

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Борзов Александр Александрович

Должность: Ректор

Дата подписания: 12.05.2023 18:31:19

Уникальный программный ключ:

455c1bb9c883bfa2e44bcad3e1ef4a33800

## **КОМПЛЕКТ ОЦЕНОЧНЫХ МАТЕРИАЛОВ**

для проведения текущей и промежуточной аттестации

по учебной дисциплине

### **ОГСЭ. 05 Физическая культура**

основной профессиональной образовательной программы

54.02.01 Дизайн (по отраслям)

Санкт-Петербург

2023

## ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Комплект оценочных материалов предназначен для контроля и оценки образовательных достижений обучающихся, освоивших программу учебной дисциплины ОГСЭ.05 Физическая культура

Настоящий комплект предназначен для проведения аттестационных испытаний по учебной дисциплине.

Дифференцированный зачет проводится в форме собеседования – ответы на вопросы

**Образовательные результаты освоения учебной дисциплины, подлежащие проверке:**

Образовательные результаты	Основные показатели оценки результатов	Код ОК
Знания:		
о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	обучающийся свободно выделяет основные направления развития ключевых регионов мира на рубеже XX и XXI вв.	ОК1, ОК 02; ОК 03, ОК 08
основы здорового образа жизни.	Способность определять сущность и причины локальных, региональных, межгосударственных конфликтов в конце XX - начале XXI вв.;	ОК1, ОК 02; ОК 03, ОК 08
Умения:		
использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	Способность демонстрировать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	ОК1, ОК 02; ОК 03, ОК 08
использовать основные методы самоконтроля для оценки своего физического развития, функционального состояния организма, физической подготовленности с целью возможной коррекции содержания и методики занятий;	Способность самостоятельно составить и выполнить комплекс упражнений для оценки своего физического развития, учитывая функциональное состояние организма, физическую подготовленности с целью возможной коррекции содержания и методики занятий;	ОК1, ОК 02; ОК 03, ОК 08

**Вопросы для проверки теоретических знаний (текущий контроль) по учебной дисциплине ОГСЭ.05. Физическая культура  
5 семестр**

1. Основные причины травматизма во время занятий физической культурой. ОК1, ОК 02; ОК 03, ОК 08 (**примерный ответ:** Основными причинами травматизма на занятиях физической культуры, прежде всего, являются неорганизованность при занятиях спортом, нарушение правил проведения соревнований, неверная программа проведения занятий, завышенные требования к учащимся, проведение занятий при отсутствии присмотра.)
  
2. Что такое здоровый образ жизни и как вы его реализуете? ОК1, ОК 02; ОК 03, ОК 08 (**примерный ответ:** Здоровый образ жизни — это образ жизни, направленный на укрепление здоровья и профилактику болезней.  
Главные составляющие здорового образа жизни:  
Умеренное и сбалансированное питание.  
Достаточная двигательная активность.  
Закаливание организма.  
Отказ от вредных привычек.  
Режим труда и отдыха с учетом динамики индивидуальных биоритмов.  
Личная гигиена.  
Умение управлять своими эмоциями.  
Безопасное поведение в быту, на работе, на улице, в школе, обеспечивающее предупреждение травматизма, отравления, аварийных ситуаций.)
  
3. Основные требования по обеспечению безопасности при проведении соревнований по баскетболу, футболу, волейболу. ОК1, ОК 02; ОК 03, ОК 08 (**примерный ответ:** Вот некоторые требования по обеспечению безопасности при проведении соревнований по баскетболу, футболу и волейболу:  
Необходимо снять все украшения.  
Ногти на руках должны быть коротко острижены.  
Нужно проверить исправность и надёжность спортивного инвентаря и оборудования.  
Начинать игру и заканчивать только по сигналу (команде) судьи.  
Необходимо соблюдать правила проведения соревнований, строго выполнять все команды (сигналы), подаваемые судьёй.  
Нужно избегать столкновений с другими участниками соревнований, не допускать толчков и ударов по их рукам и ногам.  
При падении необходимо сгруппироваться во избежание травмы.  
Во время проведения игры на спортивной площадке или футбольном поле не должно быть посторонних лиц и предметов, которые могут стать причиной травм. Все выступающие предметы должны быть заставлены гимнастическими матами или ограждены.)
  
4. Требования ТБ к спортивной форме и обуви занимающихся. ОК1, ОК 02; ОК 03, ОК 08 (**примерный ответ:** Требования, предъявляемые к спортивной форме и обуви для занятий физической культурой и спортом:  
Одежда: должна быть лёгкой и удобной, не стесняющей движений; должна быть достаточно воздухопроницаемой, не препятствовать вентиляции; должна хорошо впитывать пот и не препятствовать его испарению с поверхности одежды;  
должна иметь длину, позволяющую свободно выполнять разнообразные упражнения (даже при сильном наклоне куртка и брюки должны перекрывать друг друга); должна быть чистой и опрятной; короткая форма должна иметь белый верх, тёмный низ.  
Обувь: должна иметь толстую упругую подошву (но не платформу), либо специальную

стельку и быть без каблука; подошва должна обеспечивать надёжное сцепление с поверхностью, на которой проводится занятие; должна быть выполнена из прочной мягкой ткани; должна иметь супинатор; обязательно наличие застёжек на «липучках».)

2. Значение правильной осанки для жизнедеятельности человека. Как правильно ее формировать? ОК1, ОК 02; ОК 03, ОК 08 (**примерный ответ:** Хорошая осанка благоприятствует кровообращению и дыханию, создаёт ощущение бодрости и уверенности в себе. Нарушения осанки приводят к серьёзным заболеваниям позвоночника и внутренних органов, ухудшению кровоснабжения головного мозга и, как следствие, к утомляемости и снижению успеваемости. Для формирования правильной осанки рекомендуется обращать внимание на следующие факторы: постоянная двигательная активность; отказ от неправильных поз; общая физическая подготовка; регулярная проверка на плоскостопие; сон на твёрдой кровати или ортопедическом матрасе; профилактика (выполнение индивидуального комплекса упражнений на укрепление мышц спины, плечевого пояса, брюшного пресса, на развитие гибкости и подвижности суставов).)
6. В чем заключается особенность построения и содержания самостоятельных занятий по общей физической подготовке? ОК1, ОК 02; ОК 03, ОК 08  
(**примерный ответ:** приведены следующие рекомендации по построению самостоятельных занятий физическими упражнениями: Начинайте занятия с разминки, чтобы подготовить организм к предстоящей работе. Упражнения должны воздействовать на основные группы мышц рук, ног, туловища. Затем приступайте к упражнениям, которые требуют максимальной силы и выносливости. Увеличивайте нагрузку постепенно. В конце занятий нужен постепенный переход к относительно спокойному состоянию организма. Физические упражнения не должны вызывать значительного утомления. Также рекомендуется соблюдать следующие правила: Занятия должны носить оздоровительную, развивающую и воспитательную направленность. В процессе занятий необходимо осуществлять самоконтроль и врачебный контроль над состоянием своего организма, своей физической подготовленности и строго соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом.)

#### 6 семестр

1. Техника безопасности на занятиях легкой атлетике. ОК1, ОК 02; ОК 03, ОК 08  
(**примерный ответ:** Общие требования безопасности на занятиях лёгкой атлетикой: Занятия проводятся только с исправным спортивным инвентарём и оборудованием. Место проведения занятия должно быть оборудовано средствами пожаротушения и иметь аптечку, укомплектованную необходимыми медикаментами и перевязочным материалом для оказания первой доврачебной помощи пострадавшим. К занятиям допускаются ученики, отнесённые по состоянию здоровья к основной и подготовительной медицинской группе, прошедшие инструктаж по мерам безопасности, имеющие спортивную обувь и форму, не стесняющую движений и соответствующую теме и условиям проведения занятий. Ученик должен начинать занятие, брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения с разрешения учителя, бережно относиться к инвентарю и оборудованию, не использовать его не по назначению, внимательно слушать объяснение порядка и техники выполнения упражнений и запоминать их, начинать выполнение упражнений по сигналу учителя.)
2. Техника безопасности на занятиях гимнастикой. ОК1, ОК 02; ОК 03, ОК 08  
(**примерный ответ:** К занятиям допускаются учащиеся:  
- отнесённые по состоянию здоровья к основной и подготовительной медицинским группам;

- прошедшие инструктаж по мерам безопасности;
- имеющие спортивную обувь и форму, не стесняющую движений и соответствующую теме и условиям проведения занятий.

Учащийся должен:

- иметь коротко остриженные ногти;
- заходить в спортзал, брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения с разрешения учителя;
- бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию, не использовать его не по назначению;
- знать и выполнять настоящую инструкцию.

Гимнастические снаряды должны быть надёжно закреплены, а их металлические опоры укрыты матами.

Не выполняйте упражнения при наличии свежих мозолей на руках.

Выполняя упражнения потоком, соблюдайте достаточные интервал и дистанцию.

Не выполняйте сложные элементы без страховки, если нет уверенности в их выполнении.)

- Техника безопасности на занятиях волейболом. ОК1, ОК 02; ОК 03, ОК 08  
(**примерный ответ:** Техника безопасности при занятии с волейбольными мячами и при игре в волейбол включает следующие правила:  
Носить спортивную форму, соответствующую правилам игры.  
Использовать только исправные мячи и сетку.  
Заниматься на сухой площадке или полу, без посторонних предметов.  
Соблюдать дистанцию и не толкаться с партнерами по команде или соперниками.  
Не бросать мяч в других игроков или тренера.  
Не делать резких движений, не прыгать через сетку или подставки для нее.)
  - Техника безопасности на занятиях баскетболом. ОК1, ОК 02; ОК 03, ОК 08  
(**примерный ответ:** Во время игры  
Не толкать в спину и локтями  
Не отнимать мяч вдвоем  
Не блокировать  
Не ставить бедро  
Не ставить подножек  
Не выбивать мяч сверху во время ведения его соперником  
Не бить по рукам  
Не вырывать мяч сзади, через бедро, одной рукой  
Не ставить подножек  
Не цеплять соперника за руки  
Необходимо строго соблюдать правила игры в баскетбол, дисциплину, останавливать товарища, который ее нарушает, уважительно относиться к команде соперника)
  - Какие признаки различной степени утомления вы знаете? ОК1, ОК 02; ОК 03, ОК 08  
(**примерный ответ:** Степень утомления определяют по внешним и внутренним признакам.  
К внешним признакам относят  
: изменение цвета кожи, выделение пота, ритм дыхания и координацию движений.  
К внутренним признакам  
утомления относят отклонения в функциональном состоянии организма: головокружение, подташнивание, появление острых болевых ощущений в мышцах. Переносимость физической нагрузки контролируют по ЧСС.)
12. Раскройте механизм воздействия физкультурминутки на динамику общей работоспособности человека в течение дня. ОК1, ОК 02; ОК 03, ОК 08

**(примерный ответ:** Физкультурные минутки и физкультурные паузы — это кратковременные серии физических упражнений, которые используются в основном для активного отдыха и переключения с одного вида деятельности на другой.

Механизм воздействия физкультминуток и физкультурных пауз:

Нормализуют работу центральной нервной системы.

Восстанавливают способность учащихся к восприятию учебного материала.

Активизируют внимание.

Повышают эмоциональный настрой.

Снимают статическое напряжение, предупреждая тем самым нарушение осанки.)

6. История, девиз, символика и ритуал Олимпийских игр. ОК1, ОК 02; ОК 03, ОК 08

**(примерный ответ:** Символ Олимпийских игр — олимпийские кольца, пять скреплённых колец, символизирующих объединение пяти обитаемых частей света в олимпийском движении.

Девиз Олимпийских игр — Citius, Altius, Fortius — Communis (лат. «быстрее, выше, сильнее — вместе»). Среди традиционных ритуалов Игр — грандиозные и красочные церемонии открытия и закрытия.)

7. В чем заключается поддержание репродуктивной функции человека средствами физической культуры? ОК1, ОК 02; ОК 03, ОК 08

**(примерный ответ:** • регулярные занятия спортом улучшают работу репродуктивных органов мужчины и женщины, являются профилактикой для многих заболеваний мочеполовой системы, улучшают способность к зачатию, восстанавливая необходимые циклы:

• при снижении или отсутствии физической активности, могут возникнуть различные патологии со стороны репродуктивной системы, и вовремя не выявленные проблемы повлияют на дальнейшую способность к рождению ребенка.)

8. Понятие о терренкуре и правила техники безопасности во время занятий терренкуром. ОК1, ОК 02; ОК 03, ОК 08

**(примерный ответ:** Терренкур — это дозированная ходьба по пересечённой местности на размеченных маршрутах с постепенным наращиванием двигательной активности.

Правила занятий терренкуром:

Выполняйте все рекомендации врача и совершайте прогулки регулярно, а не с недельными перерывами.

Гуляйте 1–3 раза в день в нежаркое время суток.

Надевайте одежду, не стесняющую движений.

Идите свободной походкой, с расправленными плечами.

Дышите равномерно, через нос, и не разговаривайте, чтобы не сбивать ритм дыхания.

При низкой физической выносливости рекомендуется делать остановки для отдыха до 3 минут через каждые 200 м.

Контролируйте пульс: до начала ходьбы, во время, в конце занятия и через 5 минут после окончания терренкура.

Во время занятия у вас не должно быть одышки, боли в груди и усиленного сердцебиения.

Прогулки начинайте по ровной местности и только с позволения врача приступайте к более сложным маршрутам.

При плохом самочувствии завершайте прогулку или не выходите на неё вовсе.

Перед началом занятий следует проконсультироваться с врачом.)

9. Раскрыть основы тактики эстафетного бега. ОК1, ОК 02; ОК 03, ОК 08

**(примерный ответ:** правила эстафетного бега:

Принять палочку можно в зоне передачи, длина которой 20 метров. Спортсмены выбегают из этого коридора уже с палочкой в руках.

Начинать разгон можно за 10 метров до начала зоны передачи эстафеты.

Если палочка упала, поднять её может только тот, кто уронил.

Передача палочки осуществляется из правой руки в левую, а затем из левой в правую.

Палочку нельзя бросать между участниками, передача происходит вкладыванием палочки в руку.

Запрещено обрабатывать руки какими-либо веществами или надевать перчатки, чтобы облегчить передачу эстафеты.

В эстафете 4 по 100 метров каждый атлет должен бежать по своей дорожке.

В эстафете 4 по 400 метров по отдельным дорожкам бегут первый круг и первый вираж второго этапа.)

10. Раскрыть основы двигательной активности и повышения устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды. ОК1, ОК 02; ОК 03, ОК 08

(**примерный ответ:** принципы двигательной активности:

Постепенность. Неподготовленному человеку нужно начинать с малых нагрузок.

Последовательность. Сначала необходимо знать основы или наработать базу, а лишь потом переходить к комплексным элементам.

Регулярность и систематичность. Если заниматься неделю, а потом забросить дело на месяц, то эффекта от этого не будет.

Двигательная активность поддерживает организм в рабочем состоянии, позволяет человеку чувствовать себя хорошо.)

## 7 семестр

1. Разъяснить правила игры в баскетбол. ОК1, ОК 02; ОК 03, ОК 08

(**примерный ответ:** Баскетбол — спортивная командная игра с мячом, главная цель которой — забросить мяч руками в кольцо соперника.

Основные правила баскетбола:

В баскетбол играют две команды. Обычно команда состоит из 12 человек, 5 из которых одновременно находятся на площадке, а остальные располагаются на скамейке запасных и во время паузы в игре могут выйти на замену.

Ведение мяча в баскетболе. Спортсмены, которые владеют мячом, должны ударять им в пол. Без удара в пол разрешается сделать только два шага. В противном случае фиксируется нарушение — «пронос мяча», мяч отдается другой команде.

Мячом играют только руками. Бежать с мячом, не ударяя им в пол, преднамеренно бить по нему ногой, блокировать любой частью ноги или бить по нему кулаком запрещено. Случайное же соприкосновение или касание мяча стопой или ногой не является нарушением.

Баскетбольный матч состоит из 4 четвертей или 2 таймов (в студенческом баскетболе).

Между четвертями предусмотрены короткие перерывы, а между вторым и третьим периодом (либо каждым из таймов) время перерыва увеличено.

При равном числе очков после основного времени назначается дополнительное время — овертайм. Количество овертаймов не является ограниченным. Они играют до определения победителя встречи.

Точный бросок в корзину может отличаться по количеству набранных очков. Мяч, заброшенный во время штрафного броска, приносит команде 1 очко. Если мяч заброшен со средней или близкой дистанции (ближе 3-х очковой линии), то команде дается 2 очка. Три очка зарабатывает команда, если мяч заброшен из-за трехочковой линии.)

2. Разъяснить правила игры в волейбол. ОК1, ОК 02; ОК 03, ОК 08

**(примерный ответ:** Правила игры в волейбол включают следующие основные пункты: Игра ведётся на прямоугольной площадке размером 18 x 9 метров, разделённой посередине сеткой. Высота сетки для мужчин — 2,43 м, для женщин — 2,24 м.

Игра ведётся сферическим мячом окружностью 65–67 см, массой 260–280 г.

Каждая из двух команд может иметь в составе до 14 игроков, на поле в каждый момент времени могут находиться 6 игроков.

Цель игры — атакующим ударом добить мяч до пола, то есть до игровой поверхности площадки половины противника, или заставить его ошибиться.

Игра начинается вводом мяча в игру при помощи подачи согласно жребию. После ввода мяча в игру подачей и успешного розыгрыша подача переходит к той команде, которая выиграла очко.

Площадка по количеству игроков условно разделена на 6 зон. После каждого перехода право подачи переходит от одной команды к другой в результате розыгрыша очка, игроки перемещаются в следующую зону по часовой стрелке.

Подача в волейболе производится из зоны подачи, которая находится за задней линией игровой площадки. Игрок, который совершает подачу, не может ни одной частью тела коснуться игровой площадки.

Принять подачу может любой игрок, но чаще всего удар приходится на игроков, стоящих на задней линии. Игроки принимающей команды могут перебрасывать мяч друг другу, но после трех касаний мяч должен быть на площадке противника.

При атакующем ударе мяч должен лететь в пределах двух антенн и над сеткой. Игроки передней линии могут атаковать с любой точки. А игроки задней линии должны быть за специальной трехметровой линией.

Наносить удар по мячу выше линии верхнего края сетки запрещено, только либеро.

Игра продолжается до 25 очков, время партии не ограничено. Победителями становятся те, кто выигрывает три партии. В пятой партии (тай-брейк) счет идет до 15 очков.

3. Самоконтроль в процессе физической нагрузки. ОК1, ОК 02; ОК 03, ОК 08

**(примерный ответ:** Самоконтроль — это самостоятельное наблюдение занимающегося за состоянием своего здоровья, физическим развитием, функциональным состоянием организма, физической подготовленностью и их изменениями под влиянием занятий физическими упражнениями и спортом.)

4. Организация рабочего времени и отдыха. Соблюдение правил здорового образа жизни. ОК1, ОК 02; ОК 03, ОК 08

**(примерный ответ:** Здоровый образ жизни предполагает оптимальный режим труда и отдыха, правильное питание, достаточную двигательную активность, личную гигиену, закаливание, искоренение вредных привычек, любовь к близким, позитивное восприятие жизни.

Вот некоторые рекомендации по режиму труда и отдыха:

Чередование работы и отдыха. Отдых после работы не должен означать состояния полного покоя.

Желательно, чтобы характер отдыха был противоположен характеру работы человека («контрастный» принцип построения отдыха).

Людам физического труда необходим отдых, не связанный с дополнительными физическими нагрузками, а работникам умственного труда необходима в часы досуга определенная физическая работа.

Человек, много времени проводящий в помещении, должен хотя бы часть времени отдыха проводить на свежем воздухе.

Для сохранения нормальной деятельности нервной системы и всего организма большое



значение имеет полноценный сон.)

5. Влияние экологических факторов на здоровье человека. ОК1, ОК 02; ОК 03, ОК 08  
(**примерный ответ:** на здоровье человека влияют следующие факторы окружающей среды: Загрязнение атмосферного воздуха. Основные загрязнители — диоксид серы, оксиды азота, оксид углерода и твёрдые частицы.  
Загрязнение воды. Антропогенные загрязнители включают пестициды, поверхностно-активные вещества, нефтяные углеводороды, производные бифенила, хлорорганические вещества, тяжёлые металлы.  
Загрязнение почвы. Самыми распространёнными загрязнителями являются металлы, радиоактивные вещества, пестициды, канцерогены.)
6. Влияние наследственных заболеваний на здоровье человека. ОК1, ОК 02; ОК 03, ОК 08  
(**примерный ответ:** Заболевания с наследственной предрасположенностью или полигенные болезни.  
К ним относятся:  
Сахарный диабет;  
Артериальная гипертензия;  
Ишемическая болезнь сердца;  
Ревматоидный полиартрит;  
Рак молочной железы;  
Псориаз;  
Шизофрения;  
Аллергические заболевания;  
Язвенная болезнь желудка...)
7. Рациональное питание и профессия. ОК1, ОК 02; ОК 03, ОК 08  
(**примерный ответ:** Рацион питания людей, занятых физическим трудом, должен быть более калорийным, так как в течение дня человек тратит большое количество энергии, которую необходимо своевременно восполнять.  
правила питания для работающих людей:  
Завтракать перед уходом на работу, чтобы не приступать к труду натощак.  
Соблюдать промежутки между приёмами пищи — 4–5 часов.  
Рацион питания равномерно распределяется на завтрак, обед и ужин. Ужин должен быть достаточно плотным, но заканчиваться не позднее чем за 2–2,5 часа до отхода ко сну.  
Питаться трёх- или четырехразово.  
Также рекомендуется употреблять больше белковой пищи, которая должна составлять минимум 55–60% всего рациона.)
8. Гигиенические средства оздоровления и управление работоспособностью. ОК1, ОК 02; ОК 03, ОК 08  
(**примерный ответ:** Основными гигиеническими факторами, обеспечивающими укрепление здоровья, повышение работоспособности и быстрое выздоровление, являются:  
рациональный распорядок дня,  
личная гигиена,  
полноценное и сбалансированное питание,  
закаливание,  
оптимальные санитарно-гигиенические условия быта и т.п.  
Среди вспомогательных гигиенических средств, которые за счёт благоприятного

воздействия на различные органы и системы организма стимулируют работоспособность и восстановительные процессы, получили распространение бани и массаж.)

### 8 семестр

1. Средства физической культуры в регулировании работоспособности. ОК1, ОК 02; ОК 03, ОК 08  
(**примерный ответ:** средства физической культуры могут использоваться для регулирования работоспособности.  
К ним относятся:  
Режим сна. Он должен быть нормальной продолжительности (7–8 часов в среднем). Необходимо спать на удобной подушке, в проветриваемом помещении и соблюдать иные правила сна.  
Физическая нагрузка. Она повышает уровень гормонов счастья, позволяет бороться со стрессом. Оптимальным вариантом является составление индивидуального плана тренировок и занятий с учетом медицинских и физических особенностей организма.  
Питание. Оно должно быть сбалансированным, продукты должны хорошо сочетаться. Не следует злоупотреблять жирной пищей, поскольку это также может отразиться на работоспособности.)
2. Основные причины изменения общего состояния студентов в период экзаменационной сессии. ОК1, ОК 02; ОК 03, ОК 08  
(**примерный ответ:** Основными негативными аспектами повышенного напряжения, которые проявляются у студентов во время сессии являются:  
нарушения сна: недосыпание и прерывистый сон как следствие повышенной тревожности  
навязчивые мысли о экзаменах, дисциплинах и т. д  
высокая нагрузка на организм  
снижение двигательной активности  
сильные эмоциональные переживания)
3. Основные принципы построения самостоятельных занятий. ОК1, ОК 02; ОК 03, ОК 08  
(**примерный ответ:** Основные принципы построения самостоятельных занятий включают:  
Принцип сознательности и активности: занимающийся должен изучать теорию и методику спортивной тренировки, осознавать цели и задачи занятий, рационально применять средства и методы тренировки.  
Принцип систематичности: тренировочный процесс должен быть непрерывным, с рациональным чередованием физических нагрузок и отдыха, а также преемственностью и последовательностью тренировочных нагрузок от занятия к занятию.  
Принцип доступности и индивидуализации: необходимо планировать и включать в каждое тренировочное занятие физические упражнения, доступные для выполнения занимающимися.)
4. Дайте определение понятию физическое развитие ОК1, ОК 02; ОК 03, ОК 08  
(**примерный ответ:** это биологический процесс становления, изменения естественных морфологических и функциональных свойств организма в течение жизни человека (длина, масса тела, окружность грудной клетки, жизненная емкость легких, максимальное потребление кислорода, сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость и др.).
5. Объясните термин «антропометрия» ОК1, ОК 02; ОК 03, ОК 08  
(**примерный ответ:** Антропометрия – это совокупность методов и приемов измерений морфологических особенностей человеческого тела. Антропометрию полезно проводить не только спортсменам для того, чтобы контролировать свои спортивные достижения и

полученные от тренировок результаты, но и каждому из нас. Основа методики – внешний осмотр и измерения (соматометрия). В ходе исследования используются весы, сантиметровые ленты, ростометры, динамометры и другие инструменты (приборы). Анализ показателей проводится с ориентацией на нормативы.)

### **Тематика рефератов**

1. Общекультурное и социальное значение физической культуры.  
Здоровый образ жизни.
2. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки.
3. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.  
Средства физической культуры в регулировании работоспособности.
4. Профилактика травматизма и оказание первой доврачебной помощи при травмах и ушибах на занятиях физической культуры.

**ЗАДАНИЯ ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ (текущая аттестация)  
ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ (17-18 лет)**

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Уровень подготовки					
				Юноши			Девушки		
				высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
1	Скоростные	Бег 100 м, сек	17-18	14,2 и выше	14,5	15,0	17,0	17,6	18,0
2	Координационные	Челночный бег 10×10 м, сек	17-18	27,0	28,0	29,0	29,0	31,0	33,0
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	17-18	240 и выше	220	200	200 и выше	180-190	160
4	Выносливость	Бег 1000 м (юн.)	17-18	3,40	3,55	4,10			
		Бег 500 м(дев), минуты						2,00	2,10
5	Силовые	Подтягивание, раз	17-18	12	10	8	18	15	12
		Поднимание туловища из положения лежа, за 30 сек	17-18	30 и выше	27	25	27	25	23
		Подъем переворотом, раз	17-18	4	3	2			
		Сгибание и разгибание рук, раз	17-18	12	10	7	12	10	8
		Комплексно-силовое упр., раз	17-18	46	42	38			

**ЗАДАНИЯ ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ (текущая аттестация)  
ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ (18-19 лет)**

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Уровень подготовки					
				Юноши			Девушки		
				высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
1	Скоростные	Бег 100 м, сек	18-19	13,9 и выше	14,2	14,5	16,8	17,4	17,8
2	Координационные	Челночный бег 10×10 м, сек	18-19	26,0	27,0	28,0	28,0	30,0	32,0
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	18-19	250 и выше	230	210	210 и выше	190-200	170
4	Выносливость	Бег 1000 м (юн.)	18-19	3,30	3,45	4,00			
		Бег 500 м(дев), минуты					1,50	2,00	2,10
5	Силовые	Подтягивание, раз	18-19	14	11	9	20	18	15
		Поднимание туловища из положения лежа, за 1 мин.	18-19	40 и выше	35	30	30	27	25
		Подъем переворотом, раз	18-19	5	4	3			
		Сгибание и разгибание рук, раз	18-19	15	12	10	14	12	10
		Комплексно-силовое упр., раз	18-19	48	44	40			

**ЗАДАНИЯ ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ (текущая аттестация)  
ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ (19-20 лет)**

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Уровень подготовки					
				Юноши			Девушки		
				высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
1	Скоростные	Бег 100 м, сек	19-20	13,7 и выше	14,0	14,3	16,5	17,0	17,5
2	Координационные	Челночный бег 10×10 м, сек	19-20	25,0	26,0	27,0	27,0	29,0	31,0
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	19-20	260 и выше	240	220	220 и выше	200-210	180
4	Выносливость	Бег 1000 м (юн.)	19-20	3,20	3,35	3,50			
		Бег 500 м(дев),минуты						1,45	1,55
5	Силовые	Подтягивание, раз	19-20	16	12	10	22	20	18
		Поднимание туловища из положения лежа, за 1 мин.	19-20	45 и выше	40	35	33	30	28
		Подъем переворотом, раз	19-20	6	5	4			
		Сгибание и разгибание рук, раз	19-20	18	15	12	16	14	12
		Комплексно-силовое упр., раз	19-20	52	48	44			

## ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНОШЕЙ ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

Тесты по разделу «Легкая атлетика» и «Профессионально-прикладная физическая подготовка»	оценка	результаты		
		2 курс	3 курс	4 курс
1.Бег 500 м (мин, с)	5	2,00	1,50	1,45
	4	2,10	2,00	1,55
	3	2,20	2,10	2,05
2.Бег 100 м (сек)	5	17,0	16,8	16,5
	4	17,6	17,4	17,0
	3	18,0	17,8	17,5
3.Прыжок в длину с места (см)	5	200	210	220
	4	180	190	200
	2	160	170	180
4.Прыжок в длину с разбега (см)	5	320	340	360
	4	300	320	340
	3	280	300	320
5.Координационный тест — челночный бег 10×10 м (с)	5	29,0	28,0	27,0
	4	31,0	30,0	29,0
	3	33,0	32,0	31,0
6.Силовой тест — подтягивание на низкой перекладине в висе лежа (количество раз)	5	18	20	22
	4	15	18	20
	3	12	15	17
7.Силовой тест - сгибание и разгибание рук в упоре лежа от скамейки (количество раз)	5	12	14	16
	4	10	12	14
	3	8	10	12
8.Поднимание туловища из положения лежа, за 1 мин.	5	27	30	33
	4	25	27	30
	3	23	25	27
9.Прыжок на гимнастической скакалке, за 1 мин.	5	150	160	170
	4	130	140	150
	3	110	120	130

**Итоговое тестирование по изученному материалу к зачету с оценкой  
(промежуточная аттестация) по учебной дисциплине ОГСЭ.05. Физическая  
культура**

1. В спорте выделяют: ОК1, ОК 02; ОК 03, ОК 08  
**А. Инвалидный, массовый, детский, юношеский, высших достижений.**  
Б. Олимпийский, дворовый, любительский.  
В. Любительский, профессиональный, массовый.
  
2. Спорт это: ОК1, ОК 02; ОК 03, ОК 08  
А. Диета, упражнения, правильное дыхание.  
Б. Физические упражнения и тренировки.  
**В. Диета, упражнения, правильное дыхание. Деятельность, проводимая в соответствии с некоторыми правилами, состоящая в честном сопоставлении сил и способностей участников.**
  
3. Отличительным признаком физической культуры является: ОК1, ОК 02; ОК 03, ОК 08  
**А. Правильно организованный и воспроизводимый алгоритм движений.**  
Б. Использование природных сил для восстановления организма.  
В. Стабильно высокие результаты, получаемые на тренировках.
  
4. Следует ли после длительной болезни приступать к разучиванию сложных гимнастических упражнений? ОК1, ОК 02; ОК 03, ОК 08  
А. Да, в малом темпе.  
**Б. Нет**  
В. Да, под присмотром тренера.
  
5. Физическая культура представляет собой: ОК1, ОК 02; ОК 03, ОК 08  
**А. Определенную часть культуры человека.**  
Б. Учебную активность.  
В. Культуру здорового духа и тела.
  
6. Под физической культурой понимается: ОК1, ОК 02; ОК 03, ОК 08  
А. Воспитание любви к физической активности.  
Б. Система нагрузок и упражнений.  
**В. Некоторый фрагмент деятельности человеческого общества.**
  
7. Возможности человека, обеспечивающие ему выполнение двигательных действий, называются: ОК1, ОК 02; ОК 03, ОК 08  
**А. Скоростная способность.**  
Б. Двигательный рефлекс.  
В. Физическая возможность.
  
8. Эффект физических упражнений определяется, прежде всего: ОК1, ОК 02; ОК 03, ОК 08  
**А. Их содержанием.**  
Б. Их формой.  
В. Скоростью их выполнения.
  
9. Разновидность аэробики, особенностью которой является использование специальной платформы, называется: ОК1, ОК 02; ОК 03, ОК 08  
А. Боди-балет.  
**Б. Степ-аэробика.**



В. Пилатес.

10. Какие размеры теннисного стола указаны правильно? ОК1, ОК 02; ОК 03, ОК 08

**А. Длина-2740 мм., ширина-1525 мм., высота-760 мм.**

Б. Длина-2940 мм., ширина-1425 мм., высота-820 мм.

В. Длина-2540 мм., ширина-1625 мм., высота-720 мм.

11. Сколько подач подряд выполняет один игрок в настольном теннисе? ОК1, ОК 02; ОК 03, ОК 08

**А. Две.**

Б. Четыре.

В. Три.

12. Основные средства защиты из спортивных и восточных единоборств это: ОК1, ОК 02; ОК 03, ОК 08

А. Пауэрлифтинг.

Б. Бодибилдинг.

**В. Атлетическое единоборство.**

13. Какой гимнаст разработал популярную ныне систему тренировок “кроссфит”? ОК1, ОК 02; ОК 03, ОК 08

А. Майк Бургенер.

Б. Луи Симмонс.

**В. Грег Глассман.**

14. Влияние физических упражнений на организм человека: ОК1, ОК 02; ОК 03, ОК 08

**А. Положительное, если эти упражнения выполняются регулярно, в правильном темпе, верной последовательности, а занимающийся не имеет противопоказаний, исключающих данные занятия.**

Б. Нейтральное, даже если заниматься усердно.

В. Положительное только в случае, если заниматься ими на пределе своих физических возможностей.

15. Главной причиной нарушения осанки является: ОК1, ОК 02; ОК 03, ОК 08

**А. Малая подвижность в течение дня, неправильное поднятие тяжестей, часто принимаемая неправильная поза.**

Б. Сутулость, сгорбленность, “страх” своего роста.

В. Слабые мышцы спины.

16. Одна из форм аэробики, в которой используется специальное покрытие и обувь, называется: ОК1, ОК 02; ОК 03, ОК 08

А. Ритмика.

**Б. Слайд-аэробика.**

В. Памп-аэробика.

17. В каком году был проведен первый чемпионат мира по настольному теннису? ОК1, ОК 02; ОК 03, ОК 08

А.1929 г.

**Б. 1926 г.**

В.1931 г.

18. Как называется одно из новых направлений в фитнесе, сочетающее в себе бокс, танец и пилатес? ОК1, ОК 02; ОК 03, ОК 08

**А. Пилоксинг.**

Б. Капоэйра.

В. Питабо.

19. Лучшие условия для развития быстроты реакции создаются во время: ОК1, ОК 02; ОК 03, ОК 08

**А. Спортивных игр с обилием быстрых движений.**

Б. Бега с препятствиями.

В. Десятиборья.

20. Ритм, как комплексная характеристика техники физических упражнений, отражает: ОК1, ОК 02; ОК 03, ОК 08

А. Количество действий в единицу времени.

**Б. Некоторый алгоритм распределения физических усилий, степень и скорость их изменения.**

В. Скорость выполнения упражнений.

**Нормативы для оценивания практической подготовки (промежуточная аттестация) нормативы ФВСК «Готов к труду и обороне», соответствующих уровню «Бронза».**

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы	
		Юноши	Девушки
1.	Бег на 30 м (с)	4,9	5,7
	или бег на 60 м (с)	8,8	10,5
	или бег на 100 м (с)	14,6	17,6
2.	Бег на 2000 м (мин, с)	-	12.00
	или бег на 3000 м (мин, с)	15.00	-
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	9	-
	или подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	-	11
	или рывок гири 16 кг (количество раз)	15	-
	или сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз)	27	9
4.	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)	+6	+7
<b>Испытания (тесты) по выбору</b>			
5.	Челночный бег 3x10 м (с)	7,9	8,9
6.	Прыжок в длину с разбега (см)	375	285
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	195	160
7.	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (количество раз за 1 мин)	36	33

8.	Метание спортивного снаряда: весом 700 г (м)	27	-
	весом 500 г (м)	-	13
9.	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)	-	20.00
	Бег на лыжах на 5 км (мин, с)	27.30	-
	или кросс на 3 км (бег по пересечённой местности) (мин, с)	-	19.00
	или кросс на 5 км (бег по пересечённой местности) (мин, с)	26.30	-
10.	Плавание на 50 м (мин,с)	1.15	1.28
11.	Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом	15	15
	или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом, либо «электронного оружия»	18	18

Оценка «Отлично» ставится, если обучающийся выполнил нормативы не менее 7 испытаний (тестов);

оценка «хорошо» ставится при выполнении 5-6 испытаний;

оценка «удовлетворительно» - при выполнении 3-4 испытаний;

оценка «неудовлетворительно» - менее 3 испытаний.