

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение инклюзивного высшего образования
**«Московский государственный
гуманитарно-экономический университет»
(ФГБОУ ИВО «МГГЭУ»)**

**Комплекс контрольно-оценочных средств для проведения промежуточной
аттестации по учебной дисциплине**

ОДБ.05. Физическая культура

образовательная программа 40.02.01 Право и организация социального обеспечения

Москва 2022

I. Паспорт комплекта оценочных средств

1. Область применения комплекта оценочных средств

Комплект оценочных средств предназначен для оценки результатов освоения учебной дисциплины ОДБ.05. Физическая культура

Таблица 1

Результаты освоения (объекты оценивания)	Основные показатели результата и их критерии	Тип задания; № задания	Форма аттестации (в соответствии с учебным планом)
<ul style="list-style-type: none"> • Личностные: - готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению; - сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков; - потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья; - приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности; - формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике; - готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры; - способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и 	<ul style="list-style-type: none"> - понимание социальных функций физической культуры и спорта в современном обществе; - понимание значения регулярных занятий физическими упражнениями в формировании и поддержании здоровья - определение роли и места физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни - овладение навыками оказания первой помощи при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью; - понимание основ здорового образа жизни. 	<p>Задание (теоретическое) № 1</p>	<p>1 курс 1 семестр – зачет</p>

<p>жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;</p> <ul style="list-style-type: none"> - способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности; - формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты; - принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью; - умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью; - патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной; - готовность к служению Отечеству, его защите. 			
<p>• Метапредметные:</p> <ul style="list-style-type: none"> - способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике; - готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности; - освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), 	<ul style="list-style-type: none"> - овладение знаниями, полученными в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ. 	<p>Задание (теоретическое) № 1</p>	

<p>экологии, ОБЖ;</p> <ul style="list-style-type: none"> - готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников; - формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку; - умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности. 			
<ul style="list-style-type: none"> • Предметные: - умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга; - владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; - владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств; - владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; - владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их 	<ul style="list-style-type: none"> - соблюдение правил техники безопасности на занятии; - демонстрация техники выполнения физических упражнений и технических приемов, изучаемых видов спорта; - выполнение методико-практической деятельности обучающегося; - выполнение контрольных нормативов. 	<p>Задание (практическое) № 2</p>	

<p>в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).</p>			
---	--	--	--

2. Комплект оценочных средств
2.1. Задания для проведения зачета.

1 курс 1 семестр

ВАРИАНТ-1

Задание (теоретическое) № 1.

Задания с выбором варианта ответа. К каждому заданию дается несколько вариантов ответа. Внимательно прочитайте каждое задание и все варианты ответов. Отметьте выбранный вариант(ы) ответа.

1. Физическая культура представляет собой...
 - а) учебный предмет;
 - б) выполнение упражнений;
 - в) процесс совершенствования возможностей человека;
 - г) часть человеческой культуры.
2. Наиболее распространенные средства самостоятельных занятий - это:
 - а) бокс;
 - б) ходьба и бег;
 - в) спортивная гимнастика;
 - г) единоборства.
3. Назовите питательные вещества, имеющие энергетическую ценность?
 - а). Белки, жиры, углеводы и минеральные соли.
 - б). Вода, белки, жиры и углеводы.
 - в). Белки, жиры, углеводы.
 - г). Жиры и углеводы.
4. Здоровый образ жизни – это способ жизнедеятельности, направленный на.....
 - а) развитие физических качеств людей;
 - б) поддержание высокой работоспособности людей;
 - в) сохранение и улучшение здоровья людей;
 - г) подготовку к профессиональной деятельности.
5. Выберите правильное распределение перечисленных ниже упражнений в занятии по общей физической подготовке (ОФП).
 1. ходьба или спокойный бег в чередовании с «дыхательными» упражнениями.
 2. упражнения, постепенно включающие в работу все большее количество мышечных групп.
 3. упражнения «на выносливость».
 4. упражнения «на быстроту и гибкость».
 5. упражнения «на силу».
 6. дыхательные упражнения.

а) 1,2,5,4,3,6; ; б) 6,2,3,1,4,5; в) 2, 6,4,5,3,1 г) 2,1,3,4,5,6
6. Регулярные наблюдения за состоянием своего здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью и их изменения под влиянием регулярных занятий упражнениями и спортом называются:
 - а) самонаблюдение;
 - б) самоконтроль;
 - в) самочувствие;

- г) все вышеперечисленное.
7. Как остановить обильное венозное кровотечение?
- а) наложить давящую повязку;
 - б) наложить жгут;
 - в) обработать рану спиртом и закрыть стерильной салфеткой;
 - г) продезинфицировать спиртом и обработать йодом;
 - д) посыпать соль
8. Во время тяжёлой физической работы в помещении с высокой температурой воздуха и влажностью возможен
- а) солнечный удар;
 - б) травматический шок;
 - в) травматический токсикоз;
 - г) тепловой удар.
9. Что относится к основным составляющим здорового образа жизни ?
- а) рациональное использование свободного времени; организация сна; режим питания; контроль врачей; выполнение требований санитарии, гигиены, закаливания.
 - б) режим учебы и отдыха; организация сна; режим питания; организация двигательной активности; выполнение требований гигиены, закаливания; профилактика вредных привычек.
 - в) режим работы и отдыха; организация сна; режим питания; занятия спортом; выполнение требований санитарии, профилактика вредных привычек.
10. Если частота сердечных сокращений после выполнения упражнения восстанавливается до уровня, который был в начале занятия, за 60 секунд, то это свидетельствует, что нагрузка...
- а) мала и ее следует увеличить;
 - б) переносится организмом относительно легко;
 - в) достаточно большая, но ее можно повторить;
 - г) чрезмерная и ее надо уменьшить.

ВАРИАНТ № 2

Задание (теоретическое) № 1

Задания с выбором варианта ответа. К каждому заданию дается несколько вариантов ответа. Внимательно прочитайте каждое задание и все варианты ответов. Отметьте выбранный вариант(ы) ответа.

1. Регулярные занятия физическими упражнениями способствуют повышению работоспособности, потому что...

- а) во время занятий выполняются двигательные действия, способствующие развитию силы и выносливости;
- б) достигаемое при этом утомление активизирует процессы восстановления и адаптации;
- в) в результате повышается эффективность и экономичность дыхания и кровообращения;
- г) человек, занимающийся физическими упражнениями, способен выполнить больший объем физической работы за отведенный отрезок времени.

2. Что такое закаливание?

- а) повышение устойчивости организма к факторам среды, путем систематического их воздействия на организм.
- б) Длительное пребывание на холоде, с целью привыкания к низким температурам
- в) Перечень процедур для воздействия на организм холода
- г) Купание в зимнее время

3. Назовите основные двигательные качества?

- а) умение играть в спортивные игры, бегать и выполнять гимнастические упражнения.
- б) количество движений в единицу времени, максимальная амплитуда движений, мышечная сила.

- в) гибкость, выносливость, быстрота, сила, ловкость.
 г) состояние мышц, выражающая их готовность к выполнению движений.
4. Процесс психофизической подготовки к будущей профессиональной деятельности называется:
- а) профессиональная подготовка;
 б) профессионально-прикладная подготовка;
 в) профессионально-прикладная физическая подготовка;
 г) спортивно – техническая подготовка.
5. Основой, фундаментом ППФП студентов любой специальности являются:
- а) общая физическая подготовка;
 б) занятия лыжной подготовкой;
 в) занятия легкой атлетикой;
 г) специальная физическая подготовка.
6. Под общей физической подготовкой (ОФП) понимают тренировочный процесс, направленный:
- а) на формирование правильной осанки;
 б) на гармоническое развитие человека;
 в) на всестороннее развитие физических качеств;
 г) на достижение высоких спортивных результатов.
7. Перелом – это:
- а) разрушение мягких тканей костей;
 б) трещины, сколы, раздробление костей;
 в) трещины, сколы, переломы ороговевших частей тела.
8. Внезапно возникающая потеря сознания — это:
- а) шок;
 б) обморок;
 в) мигрень;
 г) коллапс
9. Артериальное кровотечение возникает при:
- а) повреждении какой-либо артерии при глубоком ранении;
 б) поверхностном ранении;
 в) неглубоком ранении в случае повреждения любого-го из сосудов
10. Основными признаками физического развития являются:
- а) антропометрические показатели;
 б) социальные особенности человека;
 в) особенности интенсивности работы;
 г) хорошо развитая мускулатура.

Условия выполнения задания:

1. Задание выполняется на аудиторном занятии.
2. Время выполнения задания № 1: 10 мин
3. Оборудование: ручка, бумага.

Задание (практическое) № 2

Выполните контрольные нормативы с соблюдением требований, без ошибок.

Контрольные упражнения	Оценка					
	Юноши			Девушки		
	5	4	3	5	4	3
Гимнастика						
Броски набивного мяча 1 кг из-за головы (м	9,0	7,0	6,0	9,5	7,5	6
Волейбол						

1. Передачи мяча (верхние – нижние) – передачи выполняются над собой, высота 1 метр.	14	12	10	12	10	6
2. Нападающий удар	Техника выполнения					

Условия выполнения задания:

1. Задание выполняется на аудиторном занятии.
2. Время выполнения задания № 2: 35 мин.
3. Оборудование и спортивный инвентарь: набивные мячи (1-2 кг), рулетка, волейбольные мячи, волейбольная сетка.

2.2. Пакет экзаменатора

ПАКЕТ ЭКЗАМЕНАТОРА		
Задание (теоретическое) № 1. Внимательно прочитайте каждое задание и все варианты ответов. Отметьте выбранный вариант(ы) ответа.		
Результаты освоения (объекты оценивания)	Критерии оценки результата (в соответствии с разделом 1 «Паспорт комплекта контрольно-оценочных средств »)	Отметка о выполнении
<ul style="list-style-type: none"> • Личностные: - готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению; - сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков; - потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья; - приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности; - формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике; - готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры; - способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры; 	<ul style="list-style-type: none"> - понимание социальных функций физической культуры и спорта в современном обществе; - понимание значения регулярных занятий физическими упражнениями в формировании и поддержании здоровья - определение роли и места физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни - овладение навыками оказания первой помощи при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью; - понимание основ здорового образа жизни. 	

<ul style="list-style-type: none"> - способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности; - формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты; - принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью; - умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью; - патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной; - готовность к служению Отечеству, его защите. 		
<ul style="list-style-type: none"> • Метапредметные: - способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике; - готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности; - освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ; - готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников; - формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку; - умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности. 	<ul style="list-style-type: none"> - овладение знаниями, полученными в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ; 	
<p>Задание (практическое) № 2. Выполните контрольные нормативы с соблюдением требований, без</p>		

ошибок.		
<p>• Предметные:</p> <ul style="list-style-type: none"> - умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга; - владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; - владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств; - владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; - владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). 	<ul style="list-style-type: none"> - соблюдение правил техники безопасности на занятии; - демонстрация техники выполнения физических упражнений и технических приемов, изучаемых видов спорта; - выполнение методико-практической деятельности обучающегося; - выполнение контрольных нормативов. 	

Условия выполнения заданий

1. Время выполнения задания № 1: 10 мин, № 2: 35 мин.
2. Оборудование: ручка, бумага, спортивный инвентарь: волейбольные и баскетбольные мячи, фишки, волейбольная сетка.

Дополнительная литература для экзаменатора:

1. Железняк Ю.Д., Потронов Ю.М. Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения: учебник для студ. высш. учеб. заведений – М.: Академия, 2011 г.
2. Кузнецов. В.С. Теория и методика физической культуры: учебник для студентов учреждения высшего профессионального образования.- М.: Академия, 2012 г.
3. Холодов Ж.К. Теория и методика физической культуры и спорта: учебник для студентов высшего профессионального образования, обучающихся по направлению подготовки « Педагогическое образование» М.: Академия, 2013 г.

ЭТАЛОН ОТВЕТОВ к заданию №1

1 курс 1 семестр					
I вариант. Задание №1			II вариант. Задание №1		
1 – г	2 – б		1 – г	2 – а	
3 – г	4 – в		3 – в	4 – в	
5 – г	6 – б		5 – а	6 – в	
7 – б	8 – г		7 – б	8 – б	
9 – б	10 – а		9 – а	10 – а	

Критерии выставления оценок за тест:

Оценка «5» - 9-10 правильных ответов, «4» - 8-7, «3» - 5-6, «2» - менее 5 правильных ответов

I. Паспорт комплекта оценочных средств

1. Область применения комплекта оценочных средств

Комплект оценочных средств предназначен для оценки результатов освоения учебной дисциплины ОДБ.05. Физическая культура

Таблица 1

Результаты освоения (объекты оценивания)	Основные показатели результата и их критерии	Тип задания; № задания	Форма аттестации (в соответствии с учебным планом)
<ul style="list-style-type: none"> • Личностные: - готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению; - сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков; - потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья; - приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности; - формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике; - готовность самостоятельно использовать в трудовых и 	<ul style="list-style-type: none"> - понимание социальных функций физической культуры и спорта в современном обществе; - понимание значения регулярных занятий физическими упражнениями в формировании и поддержании здоровья - определение роли и места физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни - овладение навыками оказания первой помощи при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью; - понимание основ здорового образа жизни. 	<p>Задание (теоретическое) № 1</p>	<p>1 курс 2 семестр – диф. зачет</p>

<p>жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;</p> <ul style="list-style-type: none"> - способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры; - способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности; - формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты; - принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью; - умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью; - патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной; - готовность к служению Отечеству, его защите. 			
<ul style="list-style-type: none"> • Метапредметные: - способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике; 	<ul style="list-style-type: none"> - овладение знаниями, полученными в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ; 	<p>Задание (теоретическое) № 1</p>	

<p>- готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;</p> <p>- освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;</p> <p>- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;</p> <p>- формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;</p> <p>- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности.</p>			
<p>• Предметные:</p> <p>- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;</p> <p>- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с</p>	<p>- соблюдение правил техники безопасности на занятии;</p> <p>- демонстрация техники выполнения физических упражнений и технических приемов, изучаемых видов спорта;</p> <p>- выполнение методико-практической деятельности обучающегося;</p> <p>- выполнение контрольных нормативов.</p>	<p>Задание (практическое) № 2</p>	

<p>учебной и производственной деятельностью;</p> <ul style="list-style-type: none"> - владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств; - владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; - владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). 			
--	--	--	--

2. Комплект оценочных средств

2.1. Задания для проведения дифференцированного зачета.

1 курс 2 семестр

Вариант – 1

Задание (теоретическое) № 1.

Задания с выбором варианта ответа. К каждому заданию дается 4 варианта ответа. Внимательно прочитайте каждое задание и все варианты ответов. Отметьте выбранный вариант(ы) ответа.

1. Что относится к основным составляющим здорового образа жизни ?

- а) рациональное использование свободного времени; организация сна; режим питания; контроль врачей; выполнение требований санитарии, гигиены, закаливания.
- б) режим учебы и отдыха; организация сна; режим питания; организация двигательной активности; выполнение требований гигиены, закаливания; профилактика вредных привычек.
- в) режим работы и отдыха; организация сна; режим питания; занятия спортом; выполнение требований санитарии;
- г) профилактика вредных привычек.

2. Что такое личная гигиена?

- а) перечень правил для предотвращения инфекционных заболеваний.
- б) совокупность гигиенических правил, выполнение которых способствует сохранению и укреплению здоровья.
- в) правила ухода за телом, кожей, зубами;

- г) выполнение медицинских мероприятий по профилактике заболеваний.
3. Наиболее распространенные средства самостоятельных занятий - это:
- а) бокс;
 - б) ходьба и бег;
 - в) спортивная гимнастика;
 - г) единоборства.
4. Среди факторов риска для здоровья ставится на первое место:
- а) перегруженность учебно-профессиональными и домашними обязанностями;
 - б) конфликты с окружающими;
 - в) злоупотребление алкоголем;
 - г) несоблюдение режима дня.
5. Под гибкостью как физическим качеством понимается...
- а) комплекс морфофункциональных свойств опорно-двигательного аппарата человека, определяющий глубину наклона;
 - б) способность выполнять движения с большой амплитудой за счет мышечных напряжений;
 - в) комплекс физических свойств двигательного аппарата, определяющих подвижность его звеньев;
 - г) эластичность мышц и связок.
6. Под общей физической подготовкой (ОФП) понимают тренировочный процесс, направленный:
- а) на формирование правильной осанки;
 - б) на гармоническое развитие человека;
 - в) на всестороннее развитие физических качеств;
 - г) на достижение высоких спортивных результатов.
7. Основой, фундаментом ППФП студентов любой специальности являются:
- а) занятия легкой атлетикой;
 - б) занятия лыжной подготовкой;
 - в) общая физическая подготовка;
 - г) специальная физическая подготовка.
8. Если частота сердечных сокращений после выполнения упражнения восстанавливается до уровня, который был в начале занятия, за 60 секунд, то это свидетельствует, что нагрузка...
- а) мала и ее следует увеличить;
 - б) переносится организмом относительно легко;
 - в) достаточно большая, но ее можно повторить;
 - г) чрезмерная и ее надо уменьшить.
9. Выберите правильное распределение перечисленных ниже упражнений в занятии по общей физической подготовке (ОФП).
1. ходьба или спокойный бег в чередовании с «дыхательными» упражнениями.
 2. упражнения, постепенно включающие в работу все большее количество мышечных групп.
 3. упражнения «на выносливость».
 4. упражнения «на быстроту и гибкость».
 5. упражнения «на силу».
 6. дыхательные упражнения.
- а) 1,2,5,4,3,6; ; б) 6,2,3,1,4,5; в) 2, 6,4,5,3,1 г) 2,1,3,4,5,6
10. Силовые упражнения рекомендуется сочетать с упражнениями на
- а) координацию;
 - б) быстроту;
 - в) выносливость
 - г) гибкость.

Вариант – 2

Задание (теоретическое) № 1.

Задания с выбором варианта ответа. К каждому заданию дается 4 варианта ответа. Внимательно прочитайте каждое задание и все варианты ответов. Отметьте выбранный вариант(ы) ответа.

1. Необходимость подготовки людей к жизни, труду, другим необходимым видам деятельности исторически обусловила возникновение

- а) физической культуры;
- б) физического воспитания;
- в) физического совершенства;
- г) видов спорта.

2. Бег на длинные дистанции развивает:

- а) гибкость;
- б) ловкость;
- в) быстроту;
- г) выносливость.

3. Что такое закаливание?

- а) повышение устойчивости организма к факторам среды, путем систематического их воздействия на организм;
- б) длительное пребывание на холоде, с целью привыкания к низким температурам;
- в) перечень процедур для воздействия на организм холода;
- г) купание в зимнее время.

4. Прикладная сторона физического воспитания отражена в принципе:

- а) связи физического воспитания с трудовой и оборонной практикой;
- б) всестороннего развития личности;
- в) оздоровительной направленности;
- г) здорового образа жизни.

5.. Целью ППФП является:

- а) повышение устойчивости организма к внешним воздействиям условий труда;
- б) содействие формированию физической культуры личности;
- в) достижение психофизической готовности человека к успешной профессиональной деятельности;
- г) все вышеперечисленное.

6. Укажите, какая последовательность в комплексе утренней гигиенической гимнастики должна выполняться (используя перечисленные ниже упражнения).

- 1. Прыжки и бег
- 2. Потягивания.
- 3. Упражнения для мышц ног
- 4. Упражнения для мышц туловища
- 5. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса
- 6. Дыхательные упражнения, спокойная ходьба

а) 1,2,3,4,5,6, ; б)3,5,1,4,2,6; в)2,5,4,3,1,6; г)6,4,1,3,2,5.

7. Интенсивность выполнения упражнений можно определить по частоте сердечных сокращений. Укажите, какую частоту пульса вызывает большая интенсивность упражнений:

- а) 120 — 130 ударов в минуту;
- б) 130 — 140 ударов в минуту;
- в) 140 — 150 ударов в минуту;
- г)свыше 150 ударов в минуту.

8. Назовите питательные вещества, имеющие энергетическую ценность?

- а) белки, жиры, углеводы и минеральные соли;
- б) вода, белки, жиры и углеводы;
- в) белки, жиры, углеводы;
- г) жиры и углеводы.

9. Регулярные наблюдения за состоянием своего здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью и их изменения под влиянием регулярных занятий упражнениями и спортом называются:

- а) самонаблюдение;
- б) самоконтроль;
- в) самочувствие;
- г) все вышеперечисленное.

10. Назовите основные двигательные качества?

- а) умение играть в спортивные игры, бегать и выполнять гимнастические упражнения;
- б) количество движений в единицу времени, максимальная амплитуда движений, мышечная сила;
- в) гибкость, выносливость, быстрота, сила, ловкость;
- г) состояние мышц, выражающая их готовность к выполнению движений.

Условия выполнения задания:

- 1. Задание выполняется на аудиторном занятии.
- 2. Время выполнения задания № 1: 20 мин
- 3. Оборудование: ручка, бумага.

Задание (практическое) № 2

Выполните контрольные нормативы с соблюдением требований, без ошибок.

Контрольные упражнения	Оценка					
	Юноши			Девушки		
	5	4	3	5	4	3
Легкая атлетика						
1. Бег 100 м.с.	14.6	15.1	15.7	17.0	17.5	18.3
2. Прыжок в длину с разбега (см.)	410	380	330	340	300	260
3. Бег на 2000 м.с.(дев.); 3000 м. (юн.)	13.10	14.40	15.10	7.50	8.50	9.20

Условия выполнения задания:

- 1. Задание выполняется на аудиторном занятии.
- 2. Время выполнения задания № 2: 70 мин.
- 3. Оборудование и спортивный инвентарь: свисток, секундомер, рулетка.

2.2. Пакет экзаменатора

ПАКЕТ ЭКЗАМЕНАТОРА		
Задание (теоретическое) № 1. Внимательно прочитайте каждое задание и все варианты ответов. Отметьте выбранный вариант(ы) ответа.		
Результаты освоения (объекты оценивания)	Критерии оценки результата (в соответствии с разделом 1 «Паспорт комплекта контрольно-оценочных средств »)	Отметка о выполнении
<ul style="list-style-type: none"> • Личностные: - готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению; - сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной 	<ul style="list-style-type: none"> -понимание социальных функций физической культуры и спорта в современном обществе; -понимание значения регулярных занятий физическими упражнениями в формировании и поддержании здоровья 	

<p>направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;</p> <ul style="list-style-type: none"> - потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья; - приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности; - формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике; - готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры; - способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры; - способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности; - формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты; - принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью; - умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью; - патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной; 	<ul style="list-style-type: none"> -определение роли и места физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни - овладение навыками оказания первой помощи при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью; -понимание основ здорового образа жизни. 	
---	---	--

<p>- готовность к служению Отечеству, его защите.</p>		
<p>• Метапредметные:</p> <ul style="list-style-type: none"> - способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике; - готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности; - освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ; - готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников; - формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку; - умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности. 	<ul style="list-style-type: none"> - овладение знаниями, полученными в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ; 	
<p>Задание (практическое) № 2. Выполните контрольные нормативы с соблюдением требований, без ошибок.</p>		
<p>• Предметные:</p> <ul style="list-style-type: none"> - умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга; - владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; - владение основными способами 	<ul style="list-style-type: none"> - соблюдение правил техники безопасности на занятии; - демонстрация техники выполнения физических упражнений и технических приемов, изучаемых видов спорта; - выполнение методико-практической деятельности обучающегося; - выполнение контрольных 	

<p>самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;</p> <p>- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</p> <p>- владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).</p>	нормативов.	
---	-------------	--

Условия выполнения заданий

1. Время выполнения задания № 1: 20 мин, № 2: 70 мин.
2. Оборудование: ручка, бумага, спортивный инвентарь: свисток, секундомер, рулетка.

Основные источники:

1. Андрюхина, Т. В., Третьякова, Н. В. Физическая культура 10-11 классы / Т. В. Андрюхина, Н. В. Третьякова – Москва : Русское слово, 2017. – 176 с. – ISBN 978-5-00007-299-8. – Текст : непосредственный.

Интернет-ресурсы:

1. <http://www.teoriya.ru/studentu/booksport/index.php> - теория и практика физической культуры
2. <http://elib.mosgu.ru> – каталог библиотеки
3. <http://lfksport.ru/> - лечебная физкультура и спортивная медицина
4. <https://paralymp.ru/-Официальный сайт Паралимпийского комитета России>
5. www.minstm.gov.ru - Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации.
6. www.olympic.ru - Официальный сайт Олимпийского комитета России.

ЭТАЛОН ОТВЕТОВ к заданию №1

1 курс 2 семестр			
I вариант. Задание		II вариант.	
1 – б	2 – б	1 – а	2 – г
3 – б	4 – г	3 – а	4 – а
5 – в	6 – б	5 – г	6 – в
7 – в	8 – а	7 – в	8 – г
9 – г	10 – г	9 – б	10 – в

Критерии выставления оценок за тест:

Оценка «5» - 9-10 правильных ответов, «4» - 8-7, «3» - 5-6, «2» - менее 5 правильных ответов.