

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Волхонов Михаил Станиславович

Должность: Врио ректора

Дата подписания: 02.10.2023 09:41:36

Уникальный программный ключ:

b2dc75470204bc2b9ec588377a1b985ee223ea27559645aa8c272d06010c6c81

**МИНИСТЕРСТВО СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«КОСТРОМСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ СЕЛЬСКОХОЗЯЙСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ»**

Утверждаю:

Декан факультета ветеринарной  
медицины и зоотехнии

\_\_\_\_\_ /Горбунова Н.П./

«11» мая 2023 года

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**  
по дисциплине  
**«Физическая культура»**

Специальность: 35.02.15 Кинология

Квалификация: кинолог

Форма обучения: очная

Срок освоения ППССЗ: нормативный, 3 года 6 месяцев

На базе: основного общего образования

Фонд оценочных средств предназначен для контроля знаний и умений обучающихся по специальности 35.02.15 Кинология по дисциплине «Физическая культура».

Разработчик \_\_\_\_\_ / Ю.И. Якунин/

Утвержден на заседании кафедры «Физическая культура и спорт» протокол №7 от «28» апреля 2023 года.

Заведующий кафедрой /Ю.И. Якунин/ \_\_\_\_\_

Согласовано:

Председатель методической комиссии факультета ветеринарной медицины и зоотехнии

/М.Ю. Якубовская/ \_\_\_\_\_  
протокол №4 от 11 мая 2023 г.

## Результаты освоения дисциплины: «Физическая культура»

### ППССЗ (СПО) по специальности: 35.02.15 Кинология

#### Требования к результатам освоения дисциплины «Физическая культура»

| Коды компонентов     | Компоненты/ результат освоения  |
|----------------------|---|
| <b>У<sub>1</sub></b> | <b>уметь:</b> использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;   |
| <b>Н<sub>1</sub></b> | <b>владеть:</b> современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;                   |
| <b>Н<sub>2</sub></b> | <b>владеть:</b> основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;   |
| <b>Н<sub>3</sub></b> | <b>владеть:</b> физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; |
| <b>Н<sub>4</sub></b> | <b>владеть:</b> техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.  |

В результате освоения учебной дисциплины выпускник должен обладать следующими личностными результатами:

**ЛР<sub>о</sub> 5** - Сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;

**ЛР<sub>о</sub> 7** - Проявление навыков сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;

**ЛР<sub>о</sub> 9** - Готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;

**ЛР<sub>о</sub> 10** - Эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;

**ЛР<sub>о</sub> 11** - Принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании на занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;

**ЛР<sub>о</sub> 12** - Бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь;

**Паспорт фонда оценочных средств**  
 ППССЗ (СПО) по специальности: 35.02.15 Кинология

| №<br>пп | Контролируемые<br>дидактические единицы  | Контролируе<br>мые<br>компоненты<br>(или их<br>части) и<br>личностные<br>результаты   | Кол-во<br>тестовых<br>заданий | Другие оценочные<br>средства             |        |
|---------|--|---|-------------------------------|--|--------|
|         |  |   |                               | вид                                      | кол-во |
| 1.      |  |   |                               |  |        |
| 2.      | <p><b>Раздел 1. Теоретический материал</b></p> <p>Тема 1.1 Физическая культура и спорт как социальные феномены общества</p> <p>Тема 1.2. Основы здорового образа жизни обучающихся. Физическая культура в обеспечении здоровья</p> <p>Тема 1.3. Психофизические основы учебного и Производственного труда.</p> <p>Средства физической культуры в регулировании работоспособности</p> <p>Тема 1.4. Социально-биологические основы физической культуры</p> <p>Тема 1.5. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями</p> <p>Тема 1. 6. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.</p> | <p><b>У<sub>1</sub>, Н<sub>1</sub>, Н<sub>2</sub></b><br/> <b>ЛР<sub>о</sub> 5, ЛР<sub>о</sub> 7, ЛР<sub>о</sub> 9, ЛР<sub>о</sub> 10, ЛР<sub>о</sub> 11, ЛР<sub>о</sub> 12</b></p> | 60                            | Реферат                                  | 2      |
| 3.      | <p><b>Раздел 2. Методико-практические занятия</b></p> <p><b>Тема 2.1</b> Методы самоконтроля за функциональным Состоянием (1 семестр)</p> <p><b>Тема 2.2</b> Методика составления и проведения подготовительной</p>  | <p><b>Н<sub>1</sub>, Н<sub>2</sub> ЛР<sub>о</sub> 5, ЛР<sub>о</sub> 7, ЛР<sub>о</sub> 9, ЛР<sub>о</sub> 10, ЛР<sub>о</sub> 11, ЛР<sub>о</sub> 12</b></p>                            |                               | Самостоятельное проведение части занятия | 2      |

|                            |   |   |           |  |           |
|----------------------------|---|---|-----------|--|-----------|
|                            | части занятия (2 семестр)   |   |           |  |           |
| 4.                         | <b>Раздел 3. Практические занятия</b>   | У <sub>1</sub> , Н <sub>3</sub> , Н <sub>4</sub><br>ЛР <sub>о</sub> 5, ЛР <sub>о</sub> 7, ЛР <sub>о</sub> 9, ЛР <sub>о</sub> 10, ЛР <sub>о</sub> 11, ЛР <sub>о</sub> 12 |           | Контрольные испытания для оценки уровня развития физических качеств;<br>Оценка степени овладения техническими элементами видов спорта. | 39        |
|                            | Тема 3.1. Баскетбол<br>Тема 3.2 Волейбол<br>Тема 3.3 Лыжная подготовка<br>Тема 3.4. Футбол<br>Тема 3.5. Фитнес (аэробика)<br>Тема 3.6 Силовая подготовка<br>Тема 3.7. Легкая атлетика.<br>Тема 3.8 Общефизическая подготовка<br>Тема 3.9 Гимнастика |   |           |  |           |
| <b>Всего по дисциплине</b> |   |   | <b>20</b> |  | <b>93</b> |

**Методика проведения контроля по проверке базовых знаний по дисциплине «Физическая культура»**

**Раздел 1. Теоретический материал**

**Контролируемые компоненты и личностные результаты: У<sub>1</sub>, Н<sub>1</sub>, Н<sub>2</sub>, ЛР<sub>о</sub> 5, ЛР<sub>о</sub> 7, ЛР<sub>о</sub> 9, ЛР<sub>о</sub> 10, ЛР<sub>о</sub> 11, ЛР<sub>о</sub> 12**

**Фонд тестовых заданий для текущего контроля знаний по теме 1.1 «Физическая культура и спорт как социальные феномены общества»**

*Выберите один вариант ответа*

**Социальные функции физической культуры. Верно все, кроме:**

- оздоровление
- физическая подготовка
- физическое развитие
- +регуляция поведения человека

*Выберите один вариант ответа*

**Тип социальной практики, включающий мировоззренческие и организационные основы для физического совершенствования человека и формирования здорового образа жизни, это -**

- теоретическая подготовка в рамках учебной деятельности
- трудовая деятельность на производстве
- + физическая культура
- спорт

*Выберите один вариант ответа*

**К компонентам физической культуры не относится:**

- профессионально-прикладная физическая подготовка
- +физическая трудовая деятельность
- оздоровительно-реабилитационная физическая культура
- фоновые виды физической культуры (утренняя гимнастика, прогулки и т.п.).

*Выберите один вариант ответа*

**Что из перечисленного не является ценностями физической культуры?**

спортивные сооружения, инвентарь, оборудование  
+двигательные задатки, передающиеся генетически  
комплексы физических упражнений, виды спорта, спортивные игры  
эмоции, получаемые личностью в процессе занятий физической культурой

*Выберите один вариант ответа*

**Что из перечисленного является наиболее верным при определении понятия «физическое упражнение»?**

любое проявление двигательной активности человека  
соревновательная деятельность  
двигательные действия, элементы которого связаны смысловыми значениями  
+двигательные действия, направленные на решение задач физического воспитания

*Выберите один вариант ответа*

**Основным средством физической культуры является:**

наглядные пособия  
+физические упражнения  
спортивные сооружения, инвентарь  
гигиенические факторы

*Выберите один вариант ответа*

**Спорт – это... Верно все, кроме:**

процесс, обеспечивающий необходимый уровень готовности спортсмена к достижениям в избранном виде спорта;  
процесс, обеспечивающий готовность к участию в спортивных соревнованиях  
процесс, направленный на выявление, сравнение и сопоставление возможностей спортсменов  
+процесс, направленный на оздоровление и развитие физических способностей

*Выберите один вариант ответа*

**Отличительными особенностями спортивной деятельности от занятий физической культурой являются... Верно всё, кроме:**

специализация преимущественно в одном виде спорта  
стремление к достижению высоких результатов в соревнованиях  
высокая технико-тактическая подготовленность в избранном виде спорта  
+использование физических упражнений для активного отдыха

*Выберите один вариант ответа*

**Социальные функции спорта, это... Верно всё, кроме:**

соревновательно-эталонная  
зрелищная и информационная  
+технологическая  
идеологическая и политическая

*Выберите один вариант ответа*

**К гуманистическим функциям спорта в современном обществе относится... Верно всё, кроме:**

укрепление дружественных связей между народами  
самоопределение и самоутверждение личности

+агрессивное давление на спортивное сообщество с целью продвижения личных и государственных интересов  
формирование нравственного и психического здоровья общества

### **Тема 1.3. Основы здорового образа жизни обучающегося. Физическая культура в обеспечении здоровья**

**Что является наиболее верным при определении понятия «здоровье человека»?**

+отсутствие болезней, в сочетании с состоянием полного физического, психического, социального благополучия

состояние душевного благополучия и адекватное окружающим условиям поведение  
потенциальная возможность человека эффективно выполнять целесообразную, мотивированную деятельность

способность человека к труду, не ограниченная заболеваниями или телесными недостатками

**Здоровый образ жизни, это –**

тип поведения личности, фиксирующий манеры, привычки, склонности человека в конкретных социальных условиях

способность человека к труду, не ограниченная заболеваниями или телесными недостатками

способность человека не только выполнять определенные действия, но и нести за них ответственность

+типичная совокупность форм и способов повседневной жизнедеятельности личности, основанная на культурных нормах, ценностях укрепляющих адаптивные возможности организма

**Что из перечисленного не является критерием общественного здоровья?**

рождаемость

средняя продолжительность жизни

+работоспособность

прирост населения

**Что из перечисленного не соответствует правилам рационального питания?**

пища должна потребляться в количестве, достаточном для возмещения энергетических затрат организма

пища должна содержать все вещества, необходимые для физиологических процессов

+пища должна содержать продукты животного происхождения в преобладающем количестве

пища должна быть доброкачественной

**Какие показатели не являются составляющими здорового образа жизни?**

режим труда и отдыха, организация сна

режим питания, организация двигательной активности

профилактика вредных привычек, выполнение гигиенических требований

+низкокалорийное питание и малоподвижный образ жизни

**Какова последовательность процедур закаливания?**

+воздушные ванны, обтирание, обливание, моржевание

обливание, воздушные ванны, обтирание, моржевание

моржевание, воздушные ванны, обтирание, обливание

воздушные ванны, обливание, обтирание, моржевание

**К качественным характеристикам здоровья не относится:**

абсолютно здоров

практически здоров

не здоров

+ослаблен

**Количественным критерием здоровья принято считать величину:**

+максимального потребления кислорода (МПК)  
частоту сердечных сокращений (ЧСС)  
минутный объем крови (МОК)  
ударный объем крови (УОК)

**Какой из ниже перечисленных факторов в наибольшей степени оказывает влияние на здоровье?**

+образ жизни  
генетика человека  
внешняя среда  
уровень здравоохранения

**Выберите верное утверждение. Наиболее эффективным в предупреждении болезней является:**

удаление внешних причин негативного воздействия на организм  
+укрепление организма для того, чтобы он был в состоянии нейтрализовать внешние причины развития заболеваний  
борьба с негативным воздействием окружающей среды  
лечебно-профилактические мероприятия

## **Тема 1.2. Психофизические основы учебного и производственного труда**

### **Средства физической культуры в регулировании работоспособности**

**Назовите правильную последовательность фаз работоспособности в течение дня:**

вработывание – неустойчивая компенсация – полная компенсация — прогрессивное снижение работоспособности

неустойчивая компенсация – вработывание – полная компенсация – оптимальная работоспособность – прогрессивное снижение работоспособности;

вработывание – неустойчивая компенсация – оптимальная работоспособность – полная компенсация – прогрессивное снижение работоспособности;

+вработывание- оптимальная работоспособность–полная компенсация неустойчивая компенсация – прогрессивное снижение работоспособности;

**Что является верным при определении понятия «физическое утомление»:**

субъективное переживание, чувство усталости после напряженной или длительной физической деятельности;

+физиологическое состояние, наступающее в результате напряженной или длительной физической деятельности;

состояние, сопровождающееся комплексом функциональных нарушений двигательного аппарата;

суммарный результат недовосстановления после физической работы;

**Средство психорегуляции, которое используется для профилактики переутомлений, основанное на использовании вербальных формул самовнушения:**

релаксация;

+аутогенная тренировка;

медитация;

психофизическая концентрация.

**Усталость – это:**

физическое состояние, характеризующееся снижением работоспособности и двигательной активности;

физиологическое состояние, проявляющееся в дискоординации функций и снижении работоспособности;

+психическое явление, характеризующееся чувствами слабости, бессилия, потерей интереса к работе;

состояние организма, при котором имеет место снижение адаптации организма к внешним



условиям среды;

**Какая степень утомления характерна для занимающегося, если он испытывает головокружение, тяжесть в мышцах:**

легкая;

средняя;

+большая;

умеренная.

**Восстановление функциональных возможностей организма после длительных периодов напряженной работы обеспечивает:**

аэробная гимнастика;

оздоровительно-реабилитационная физическая культура;

атлетическая гимнастика;

+дыхательные упражнения и релаксации.

**Факторы, не влияющие на физическую работоспособность:**

физиологические (состояние здоровья, пол и т.п.);

физические (освещенность, температура, шум и т.п.);

психологические (настроение, мотивация и т.п.);

+социологические

**Суммарный результат недовосстановления после работы, сопровождающийся падением работоспособности – это:**

срочное утомление;

+хроническое утомление;

умственное утомление;

физическое утомление.

**Утомление, развивающееся при кратковременной работе, если ее интенсивность не соответствует уровню физической подготовленности субъекта – это:**

+острое утомление;

хроническое утомление;

умственное утомление;

физическое утомление.

**Для эффективности умственного труда, требуется соблюдение следующих условий.**

**Верно все, кроме:**

систематичность в работе;

+постоянное переключение с одного вида деятельности на другой.

четкое планирование работы;

порядок на рабочем месте.

#### **Фонд тестовых заданий для текущего контроля знаний по теме 1.4 «Социально-биологические основы физической культуры»**

*Выберите один вариант ответа*

**Онтогенез, это:**

+ развитие организма с момента зачатия и до ухода из жизни

развитие организма, включающее внутриутробный, детский возраст

развитие организма, включающее средний, пожилой и старческий возраст

развитие организма, включающее юношеский и молодой возраст

*Выберите один вариант ответа*

**Гомеостаз, это:**

+совокупность реакций, обеспечивающих постоянство внутренней среды организма  
приспособление организма к изменившимся условиям

ускоренный рост и развитие организма  
процесс, обеспечивающий поступление в организм различных веществ

*Выберите один вариант ответа*

**Какое из выражений является верным?**

гладкая мускулатура – произвольная, а поперечно-полосатая – непроизвольная  
+поперечно-полосатая мускулатура – произвольная, а гладкая – непроизвольная  
поперечно-полосатая и гладкая мускулатура являются произвольными  
поперечно-полосатая и гладкая мускулатура являются непроизвольными.

*Выберите один вариант ответа*

**Кости по форме и строению подразделяют на:**

плоские, тазовые, трубчатые, губчатые  
плоские, трубчатые, кости черепа, смешанные  
+трубчатые, губчатые, плоские, смешанные  
губчатые, круглые, плоские, смешанные

*Выберите один вариант ответа*

**Частота сердечных сокращений в норме в покое равна:**

50-70 уд/мин  
60-90 уд/мин  
+60-80 уд/мин  
80-100 уд/мин

*Выберите один вариант ответа*

**Изменяется ли частота дыхания под влиянием беговых упражнений?**

не изменяется

+повышается

снижается

снижается, а затем повышается

*Выберите один вариант ответа*

**Какое утверждение является верным?**

+эритроциты участвуют в транспорте кислорода  
лейкоциты выполняют свертывающую функцию  
тромбоциты транспортируют питательные вещества  
тромбоциты выполняют защитную функцию

*Выберите один вариант ответа*

**Выберите верное утверждение:**

+гипокинезия – состояние организма, обусловленное недостаточной двигательной активностью

гипокинезия – физически активный образ жизни

гипокинезия – совокупность положительных морфофункциональных изменений

вследствие малоподвижного образа жизни

при гипокинезии повышается функциональная активность всех органов и систем

*Выберите один вариант ответа*

**Максимально допустимая ЧСС при физической нагрузке для здорового человека определяется по формуле:**

ЧСС = 250 - возраст (годы)

+ЧСС= 220 - возраст (годы)

ЧСС=180 - возраст (годы)

ЧСС= 300 - возраст (годы)

*Выберите один вариант ответа*

**Какие показатели свидетельствуют о повышении адаптивных возможностей организма в процессе занятий физическими упражнениями?**

+снижение ЧСС в покое и при физических нагрузках

повышение ЧСС в покое и при физических нагрузках

снижение сократительной способности мышц

повышение частоты и глубины дыханий

**Тема 5. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.**

**Укажите оптимальное количество обще развивающих упражнений для**

**подготовительной части самостоятельного занятия**

1-2 упражнения

4-5 упражнений

+8-12 упражнений

20-25 упражнений

**Какое время считается наиболее оптимальным для проведения самостоятельных тренировочных занятий?**

утром (сразу после сна)

перед обедом

+вторая половина дня

перед сном

**К формам самостоятельных занятий физическими упражнениями относятся (верно все, кроме):**

физические упражнения в течение учебного дня

+факультативные занятия

утренняя гигиеническая гимнастика

самостоятельные тренировочные занятия

**Как часто необходимо выполнять упражнения в течение рабочего (учебного) дня?**

1 раз в день

+через каждые 1-1,5 часа работы

в начале рабочего дня

в конце рабочего дня

**Как часто рекомендуется проводить самостоятельные тренировки?**

1 раз в неделю

1-2 раза в неделю

+3-4 раза в неделю

6-7 раз в неделю

**Принцип самостоятельных занятий физическими упражнениями, основанный на подборе физической нагрузки в соответствии с возможностями своего организма, это принцип:**

постепенности

+индивидуализации

систематичности

активности

**Принцип самостоятельных занятий физическими упражнениями, основанный на осмысленном отношении к физической культуре, стремлении к физическому совершенствованию, это принцип:**

индивидуализации

+сознательности и активности

адекватности

динамичности

**Какие виды спорта и физических упражнений не рекомендуется использовать для самостоятельных занятий?**

ускоренная ходьба и бег

волейбол

футбол

+тяжёлая атлетика

**Какова рациональная тренировочная нагрузка оздоровительных занятий для лиц студенческого возраста (пульсовой режим)?**

+145-160 уд/мин

90-110 уд/мин

170-180 уд/мин

60-70 уд/мин

**Увеличение физической нагрузки при самостоятельных занятиях физической культурой достигается изменением следующих факторов. Верно все, кроме:**

увеличение количества повторений

увеличение амплитуды движений

+увеличение интервалов отдыха

увеличение темпа выполнений упражнений

**Назовите правильную последовательность фаз работоспособности в ходе тренировки:**

вработывание – неустойчивая компенсация – полная компенсация — прогрессивное снижение работоспособности

неустойчивая компенсация – вработывание – полная компенсация – оптимальная

работоспособность – прогрессивное снижение работоспособности

вработывание – неустойчивая компенсация – оптимальная работоспособность – полная

компенсация – прогрессивное снижение работоспособности

+вработывание – оптимальная работоспособность – полная компенсация неустойчивая

компенсация – прогрессивное снижение работоспособности

**Что является верным при определении понятия «физическое утомление»?**

субъективное переживание, чувство усталости после напряженной или длительной физической деятельности

+физиологическое состояние, наступающее в результате напряженной или длительной физической деятельности

состояние, сопровождающееся комплексом функциональных нарушений двигательного аппарата

суммарный результат недовосстановления после физической работы

**Средство психорегуляции, которое используется для профилактики переутомлений, основанное на использовании вербальных формул самовнушения, это -:**

релаксация

+аутогенная тренировка

медитация

психофизическая концентрация

**Усталость – это:**

физическое состояние, характеризующееся снижением работоспособности и двигательной активности

физиологическое состояние, проявляющееся в дискоординации функций и снижении работоспособности

+психическое явление, характеризующееся чувствами слабости, бессилия, потерей интереса к работе

состояние организма, при котором имеет место снижение адаптации организма к внешним

условиям среды

**Какая степень утомления характерна для занимающегося, если он испытывает головокружение, тяжесть в мышцах:**

легкая

средняя

+большая

умеренная

**Восстановление функциональных возможностей организма после длительных периодов напряженной работы обеспечивает:**

аэробная гимнастика

оздоровительно-реабилитационная физическая культура

атлетическая гимнастика

+дыхательные упражнения и релаксации

**Факторы, не влияющие на физическую работоспособность:**

физиологические (состояние здоровья, пол и т.п.)

физические (освещенность, температура, шум и т.п.)

психологические (настроение, мотивация и т.п.)

+социальные

**Суммарный результат недовосстановления после работы, сопровождающийся падением работоспособности – это:**

срочное утомление

+хроническое утомление

умственное утомление

физическое утомление

**Утомление, развивающееся при кратковременной работе, если ее интенсивность не соответствует уровню физической подготовленности субъекта – это:**

+ острое утомление

хроническое утомление

умственное утомление

физическое утомление

**Для эффективности умственного труда требуется соблюдение следующих условий - верно все, кроме:**

систематичность в работе

+постоянное переключение с одного вида деятельности на другой

четкое планирование работы

порядок на рабочем месте

## **Тема 6. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом**

**Назовите правильную последовательность фаз работоспособности в ходе тренировки:**

вработывание – неустойчивая компенсация – полная компенсация — прогрессивное снижение работоспособности

неустойчивая компенсация – вработывание – полная компенсация – оптимальная

работоспособность – прогрессивное снижение работоспособности

вработывание – неустойчивая компенсация – оптимальная работоспособность – полная

компенсация – прогрессивное снижение работоспособности

+вработывание – оптимальная работоспособность–полная компенсация неустойчивая

компенсация – прогрессивное снижение работоспособности

**Что является верным при определении понятия «физическое утомление»?**

субъективное переживание, чувство усталости после напряженной или длительной физической деятельности

+физиологическое состояние, наступающее в результате напряженной или длительной физической деятельности  
состояние, сопровождающееся комплексом функциональных нарушений двигательного аппарата

суммарный результат недовосстановления после физической работы

**Средство психорегуляции, которое используется для профилактики переутомлений, основанное на использовании вербальных формул самовнушения, это -:**

релаксация

+аутогенная тренировка

медитация

психофизическая концентрация

**Усталость – это:**

физиологическое состояние, характеризующееся снижением работоспособности и двигательной активности

физиологическое состояние, проявляющееся в дискоординации функций и снижении работоспособности

+психическое явление, характеризующееся чувствами слабости, бессилия, потерей интереса к работе

состояние организма, при котором имеет место снижение адаптации организма к внешним условиям среды

**Какая степень утомления характерна для занимающегося, если он испытывает головокружение, тяжесть в мышцах:**

легкая

средняя

+большая

умеренная

**Восстановление функциональных возможностей организма после длительных периодов напряженной работы обеспечивает:**

аэробная гимнастика

оздоровительно-реабилитационная физическая культура

атлетическая гимнастика

+дыхательные упражнения и релаксации

**Факторы, не влияющие на физическую работоспособность:**

физиологические (состояние здоровья, пол и т.п.)

физические (освещенность, температура, шум и т.п.)

психологические (настроение, мотивация и т.п.)

+социальные

**Суммарный результат недовосстановления после работы, сопровождающийся падением работоспособности – это:**

срочное утомление

+хроническое утомление

умственное утомление

физическое утомление

**Утомление, развивающееся при кратковременной работе, если ее интенсивность не соответствует уровню физической подготовленности субъекта – это:**

+ острое утомление

хроническое утомление

умственное утомление

физическое утомление

**Для эффективности умственного труда требуется соблюдение следующих условий - верно все, кроме:**

систематичность в работе

+постоянное переключение с одного вида деятельности на другой  
четкое планирование работы  
порядок на рабочем месте

Таблица 1

#### Методика проведения контроля

|                                    |           |
|------------------------------------|-----------|
| Предел длительности всего контроля | 10 минут  |
| Последовательность выбора вопросов | Случайная |
| Предлагаемое количество вопросов   | 5         |

#### Критерии оценки

3 балла – тест выполнен без ошибок

2 балла – в тесте допущена одна ошибка

1 балл – в тесте допущено 2-3 ошибки

0 баллов – в тесте допущено 4 и более ошибок

Примечание: в тест включается любые пять вопросов по теме тестирования

#### Тематика рефератов

**по темам 1.1 «Физическая культура и спорт как социальные феномены общества»  
и 1.2. «Социально-биологические основы физической культуры»**

1. Лечебная физкультура при заболевании, в связи с которым освободили от практических занятий.
2. Строение организма человека, его функциональные системы.
3. Механизмы энергообеспечения физической деятельности.
4. Влияние физических нагрузок на сердечно-сосудистую систему.
5. Влияние физических нагрузок на дыхательную систему.
6. Влияние физических нагрузок на опорно-двигательный аппарат.
7. Влияние физических нагрузок на психологический и эмоциональный статус человека.
8. Влияние физических нагрузок на повышение иммунитета и замедление процессов старения.
9. Влияние средств развития выносливости на организм человека.
10. Влияние средств развития силы на организм человека.
11. Влияние природных, экологических и социальных факторов на организм человека.

#### Критерии оценки реферата

**Оценка «зачтено»** выставляется студенту, если раскрыто содержание темы, при изучении литературы рассмотрены различные источники, приведенные рекомендации по организации занятий физическими упражнениями и использованию методов оздоровления организма соответствуют возрасту и состоянию здоровья автора реферата, определено личное отношение к рассматриваемой теме и отражена самостоятельная физкультурно-оздоровительная работа студента

**Оценка «не зачтено»** выставляется студенту, если не выполнены критерии оценки изложенные выше.

#### Раздел 2. Методико-практические занятия

Контролируемые компоненты: Н<sub>1</sub>, Н<sub>2</sub>.

**Тема 2.2 Методика составления и проведения подготовительной части занятия**

**Критерии выставления оценки при проведении части занятия**

**5 баллов** выставляется студенту, который:

1. методически грамотно составил и провёл часть занятия, включив в неё не комплекс из 12-15 упражнений;
2. уверенно владеет спортивной терминологией;
3. при проведении упражнений использует «зеркальный показ»;
4. соблюдает правильную последовательность при выполнении физических упражнений;
5. даёт достаточную дозировку физических упражнений;
6. владеет «командным» голосом

**4 балла** выставляется студенту, который:

1. методически грамотно составил и провёл часть занятия, включив в неё комплекс из 12-15 упражнений;
2. допускает незначительные ошибки в спортивной терминологии;
3. при проведении использует «зеркальный показ»;
4. незначительно нарушил последовательность при выполнении физических упражнений;
5. даёт достаточную дозировку физических упражнений;
6. владеет «командным голосом»

**3 балла** выставляется студенту, который:

1. допускает ошибки при проведении комплекса упражнений;
2. допускает серьёзные ошибки в спортивной терминологии;
3. нарушает правило «зеркального показа»;
4. незначительно нарушил последовательность при проведении физических упражнений;
5. даёт достаточную дозировку физических упражнений;
6. владеет «командным голосом».

**2 балла** выставляется студенту, который:

1. допустил грубые ошибки при составлении комплекса упражнений, использовал недостаточное количество упражнений;
2. не владеет спортивной терминологией;
3. нарушает правило «зеркального показа»;
4. нарушает последовательность при выполнении физических упражнений;
5. даёт недостаточную дозировку физических упражнений;
6. не владеет «командным голосом».

**1 балл** выставляется студенту, который:

1. провёл комплекс упражнений, не соответствующий заданной направленности, студент пытается проводить отдельные физические упражнения;
2. не владеет спортивной терминологией;
3. не знает, что такое «зеркальный показ»;
4. не имеет представления о последовательности выполнения физических упражнений;
5. даёт недостаточную дозировку физических упражнений;
6. не владеет «командным голосом».

### **Раздел 3. Практические занятия**

**Тема 3.1.** Баскетбол

**Тема 3.2** Волейбол

**Тема 3.3** Лыжная подготовка



- Тема 3.4.** Футбол  
**Тема 3.5.** Фитнес (аэробика)  
**Тема 3.6** Силовая подготовка  
**Тема 3.7.** Легкая атлетика.  
**Тема 3.8** Общефизическая подготовка  
**Тема 3.9** Гимнастика

**Контролируемые компоненты и личностные результаты: У<sub>1</sub>, Н<sub>3</sub>, Н<sub>4</sub> ЛР<sub>о</sub> 5, ЛР<sub>о</sub> 7, ЛР<sub>о</sub> 9, ЛР<sub>о</sub> 10, ЛР<sub>о</sub> 11, ЛР<sub>о</sub> 12**

**Контрольные испытания для оценки уровня развития физических качеств**

| № пп | Контрольные тесты оценки физической подготовленности   | Девушки                   |           |           |           |           |           | Юноши     |           |           |           |           |           |
|------|--|---------------------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
|      |  | О ц е н к а в б а л л а х |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |
|      |  | 6                         | 5         | 4         | 3         | 2         | 1         | 6         | 5         | 4         | 3         | 2         | 1         |
| 1    | Бег 100 м, (с)   | 16,5                      | 17,0      | 17,5      | 18,3      | 19,0      | 19,7      | 13,5      | 14,0      | 14,3      | 14,6      | 14,9      | 15,2      |
|      | Бег 30 м, (с)  | -                         | -         | -         | 4,8       | 5,6       | 6,4       | -         | -         | -         | 4,4       | 5,0       | 5,8       |
|      | Бег 200 м, (с)   | -                         | -         | -         | 38        | 41        | 44        | -         | -         | -         | 34        | 38        | 42        |
| 2    | Бег 2000 м,<br>(мин., с)<br>Бег 3000 м,<br>(мин., с)   | 11.0<br>0                 | 11.5<br>0 | 12.4<br>0 | 13.3<br>0 | 14.2<br>0 | 15.0<br>0 | 12.3<br>5 | 13.1<br>0 | 13.5<br>0 | 14.0<br>0 | 14.5<br>0 | 15.4<br>0 |
| 3    | Поднимание и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз) | 55                        | 45        | 35        | 25        | 15        | 7         |           |           |           |           |           |           |
| 4    | Подтягивание на перекладине (кол-во раз)   |                           |           |           |           |           |           | 13        | 11        | 8         | 6         | 4         | 2         |
| 5    | Прыжки в длину с места (см)  | 190                       | 180       | 168       | 160       | 150       | 140       | 235       | 225       | 215       | 205       | 195       | 185       |
| 6    | Бег на лыжах 3 км<br>5 км  | 18.0<br>0                 | 18.3<br>0 | 19.3<br>0 | 20.0<br>0 | 21.0<br>0 | 23.3<br>0 | 25.5<br>0 | 26.4<br>0 | 27.2<br>0 | 28.2<br>0 | 29.3<br>0 | 31.0<br>0 |
| 7    | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)  | 12                        | 9         | 7         | 5         | 3         | 1         |           |           |           |           |           |           |
| 8    | В висе   |                           |           |           |           |           |           | 11        | 9         | 7         | 5         | 3         | 1         |

|    |  |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |
|----|--|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|
|    | поднимание ног до касания перекладины            |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |
| 10 | Бег 1000 м (мин., с.)<br>бег 500 м (мин., с.)    | 1.52 | 1.58 | 2.04 | 2.12 | 2.18 | 2.24 | 3.30 | 3.40 | 3.50 | 4.00 | 4.12 | 4.20 |
| 11 | Наклон вперед из положения стоя на скамейке (см) | 20   | 15   | 10   | 5    | 0    | - 5  | 15   | 10   | 5    | 0    | - 5  | - 10 |
| 12 | Челночный бег 3*10м                              | 8,4  | 8,8  | 9,3  | 9,7  | 10,2 | 10,7 | 7,3  | 7,6  | 7,9  | 9,3  | 9,7  | 10,1 |

**Контрольные испытания для оценки уровня развития физических  
качеств обучающихся специального отделения СПО**

| №<br>п/п | Контрольные тесты<br>оценки физической<br>подготовленности                                | Девушки                                     |      |     |     |         | Юноши                                       |      |     |     |         |
|----------|---|---|------|-----|-----|---------|---|------|-----|-----|---------|
|          |   | оценка в баллах                             |      |     |     |         |   |      |     |     |         |
|          |   | 5   | 4    | 3   | 2   | 1       | 5   | 4    | 3   | 2   | 1       |
| 1        | Техника бега на выносливость  | 1000м без учета времени                     |      |     |     |         | 2000м без учета времени                     |      |     |     |         |
| 2        | Техника низкого старта  | в зависимости от<br>правильности выполнения |      |     |     |         | в зависимости от<br>правильности выполнения |      |     |     |         |
| 3        | Поднимание и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (раз) | 40  | 30   | 25  | 20  | 15      | 50  | 45   | 40  | 35  | 30      |
| 4        | Тест на гибкость: из и.п. стоя на платформе наклон вперед.                                | 15см  | 10см | 5см | 0см | участие | 15см  | 10см | 5см | 0см | участие |
| 5        | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)                                       |   |      |     |     |         | 20  | 15   | 12  | 10  | 8       |
| 6        | Сгибание и разгибание рук в упоре, стоя на коленях (раз)                                  | 15  | 12   | 10  | 8   | 6       |   |      |     |     |         |

**Оценка степени овладения техническими элементами видов спорта.**

Критерии оценки техники выполнения элементов вида спорта

**3 балла** – технический элемент выполняется без ошибок, техника стабильна;

**2 балла** – технический элемент выполняется без ошибок, но техника нестабильна (появляются незначительные технические ошибки при неоднократном выполнении технического элемента);

**1 балл** – технический элемент выполняется с незначительными ошибками;

**0 баллов** – технический элемент не выполняется или выполняется с существенными ошибками.

**Фонд оценочных средств для дополнительных контрольных испытаний**  
формируется из числа оценочных средств по темам, которые не освоены обучающимися.