

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Косенок Сергей Михайлович  
Должность: ректор  
Дата подписания: 15.06.2024 08:37:58  
Уникальный программный ключ:  
e3a68f3eaa1e62674b54f4998099d3d6bfdcf836

**БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
ХАНТЫ-МАНСИЙСКОГО АВТОНОМНОГО ОКРУГА – ЮГРЫ  
«Сургутский государственный университет»**

УТВЕРЖДАЮ:  
Проректор по учебно-методической работе  
\_\_\_\_\_ Е.В. Коновалова  
«15» июня 2023 г.

Медицинский колледж

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ  
по дисциплине**

**СГ.04. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Специальность	<u>34.02.01 Сестринское дело</u>
Форма обучения	<u>очно-заочная</u>

Сургут, 2023 г.

Фонд оценочных средств разработан на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 34.02.01 Сестринское дело, утвержденного Министерством просвещения Российской Федерации Приказ от 04 июля 2022 г. № 527.

Разработчик:

Михайлина Р.И., преподаватель

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

Фонд оценочных средств рассмотрен и одобрен на заседании МО «Гуманитарные и социально-экономические дисциплины»

«06» мая 2023 года, протокол № 5

Председатель МО \_\_\_\_\_ Домбровская О.В., преподаватель

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

Фонд оценочных средств рассмотрен и одобрен на заседании учебно-методического совета медицинского колледжа

«18» мая 2023 года, протокол № 5

Директор Медицинского колледжа \_\_\_\_\_ Бубович Е.В., к.м.н., доцент

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

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Паспорт фонда оценочных средств
2. Результаты освоения учебной дисциплины, подлежащие проверке
3. Оценка освоения учебной дисциплины
4. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений и навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы

## 1. Паспорт фонда оценочных средств

В результате освоения учебной дисциплины «Физическая культура» обучающийся должен обладать предусмотренными ФГОС СПО по специальности 34.02.01 Сестринское дело, следующими умениями, знаниями, которые формируют общие и профессиональные компетенции, а также позволяют достигнуть личностных результатов:

### 1. Уметь:

У1. использование разнообразных форм и видов физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;

У2. владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

У3. владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

У4. владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

У5. проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;

У6. 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. Знать:

З1. основ здорового образа жизни;

З2. роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

З3. влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек, увеличение продолжительности жизни;

З4. способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;

З5. правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности

Код	Наименование результата обучения
<b>Общие компетенции</b>	
ОК 04	Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде.
ОК 06	Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения;
ОК 08	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности;
<b>Профессиональные компетенции</b>	
ПК 3.2	Пропагандировать здоровый образ жизни
ПК 4.6	Участвовать в проведении мероприятий медицинской реабилитации

Формирование личностных результатов реализации программы воспитания по специальности 34.02.01 Сестринское дело:

<b>Личностные результаты реализации программы воспитания (дескрипторы)</b>	<b>Код личностных результатов реализации</b>

	<b>программы воспитания</b>
Осознающий себя гражданином и защитником великой страны.	<b>ЛР 1</b>
Проявляющий и демонстрирующий уважение к людям труда, осознающий ценность собственного труда. Стремящийся к формированию в сетевой среде лично и профессионального конструктивного «цифрового следа».	<b>ЛР 4</b>
Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях.	<b>ЛР 9</b>
Проявляющий уважение к эстетическим ценностям, обладающий основами эстетической культуры.	<b>ЛР 11</b>

**Форма аттестации по дисциплине:** дифференцированный зачет.

## 2. Результаты освоения учебной дисциплины, подлежащие проверке

В результате аттестации по дисциплине осуществляется комплексная проверка следующих умений и знаний, а также динамика формирования общих компетенций:

<b>Результаты обучения</b>	<b>Критерии оценки</b>	<b>Методы оценки</b>
<p><b>Знания:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 31. основ здорового образа жизни;</li> <li>- 32. роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</li> <li>- 33. влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек, увеличение продолжительности жизни;</li> <li>- 34. способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;</li> <li>- 35. правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- свободное ориентирование в основных понятиях физических качеств и физической подготовки (сила, быстрота, выносливость, координация, гибкость);</li> <li>- правильность выполнения физических упражнений, четкость, быстрота</li> <li>- логичное обоснование роли физической культуры для формирования личности профессионала, профилактики профзаболеваний</li> <li>- применение правил оздоровительных систем физического воспитания для укрепления здоровья</li> </ul>	<p>Текущий контроль: Экспертное наблюдение и оценка знаний студентов в ходе выполнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- практических заданий;</li> <li>- индивидуальной физкультурно-спортивной деятельности студента;</li> <li>- спортивного тестирования;</li> <li>- написания реферата</li> </ul> <p>Диагностическое тестирование. Итоговый контроль: зачет, дифференцированный зачет</p>
<p><b>Умения:</b></p> <p>У1. использование разнообразных форм и видов физкультурной деятельности</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнение контрольных нормативов, предусмотренных государственным</li> </ul>	<p>Оценка уровня физической подготовленности обучающихся, используя соответствующую задачам</p>

<p>для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;</p> <p>У2. владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;</p> <p>- У3. владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</p> <p>- У 3. владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</p> <p>- У 4. проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;</p> <p>У 6. – 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>	<p>стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма;</p> <p>- демонстрация приверженности к здоровому образу жизни;</p> <p>- применение рациональных приемов двигательных функций в профессиональной деятельности;</p>	<p>контроля систему нормативов и методик контроля;</p> <p>- оценка техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе занятий):</p> <p>- выполнение нормативов общей физической подготовки</p>
--	---	---

<b>Результаты (освоенные общие компетенции)</b>	<b>Основные показатели оценки результата</b>	<b>Формы и методы контроля и оценки</b>
<p>ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде.</p>	<p>Уметь организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности</p>	<p>Экспертное наблюдение и оценка знаний студентов в ходе выполнения:</p> <p>- практических заданий;</p> <p>- индивидуальной физкультурно-спортивной деятельности студента;</p> <p>- спортивного</p>

		тестирования; - написания реферата; Диагностическое тестирование.
ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения;	Уметь описывать значимость своей специальности; применять стандарты антикоррупционного поведения	Экспертное наблюдение и оценка знаний студентов в ходе выполнения: - практических заданий; - индивидуальной физкультурно-спортивной деятельности студента; - спортивного тестирования; - написания реферата; Диагностическое тестирование.
ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности;	Уметь использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности	Экспертное наблюдение и оценка знаний студентов в ходе выполнения: - практических заданий; - индивидуальной физкультурно-спортивной деятельности студента; - спортивного тестирования; - написания реферата; Диагностическое тестирование.
ПК 3.2. Пропагандировать здоровый образ жизни	Уметь формировать общественное мнение в пользу здорового образа жизни и мотивировать пациентов на ведение здорового образа жизни; информировать население о программах снижения веса, потребления алкоголя и табака, предупреждения и борьбы с немедицинским потреблением наркотических средств и психотропных веществ	Экспертное наблюдение и оценка знаний студентов в ходе выполнения: - практических заданий; - индивидуальной физкультурно-спортивной деятельности студента; - спортивного тестирования; - написания реферата; Диагностическое тестирование.
ПК. 4.6. Участвовать в проведении мероприятий медицинской реабилитации	Уметь выполнять работу по проведению мероприятий медицинской реабилитации	Экспертное наблюдение и оценка знаний студентов в ходе выполнения: - практических заданий; - индивидуальной физкультурно-спортивной

		деятельности студента; - спортивного тестирования; - написания реферата; Диагностическое тестирование.
--	--	---



### 3. Оценка освоения учебной дисциплины

Элемент учебной дисциплины	Формы и методы контроля					
	Текущий контроль		Диагностический контроль		Промежуточная аттестация	
	Форма контроля	Проверяемые умения, знания, ОК, ПК, ЛР	Форма контроля	Проверяемые ОК, ПК	Форма контроля	Проверяемые умения, знания, ОК, ПК, ЛР
<b>1 курс</b>						
<b>1 семестр</b>						
<i>Раздел 1. Легкая атлетика</i>						
<b>Тема 1.1.</b> Легкая атлетика один из основных и наиболее массовых видов спорта		31, 32, 33, 34, 35. У1, У2, У3, У4, У5, У6. ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 3.2., 4.6. ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11				
<b>2 семестр</b>						
<i>Раздел 2. Легкая атлетика</i>						
<b>Тема 2.1.</b> Роль атлетической гимнастики в развитии физических качеств человека	Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий; Спортивное тестирование.	31, 32, 33, 34, 35. У1, У2, У3, У4, У5, У6. ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 3.2., 4.6. ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11				
<i>Раздел 3. Спортивные игры</i>						
<b>Тема 3.1.</b> Баскетбол	Выполнение упражнений для оценки техники выполнения	31, 32, 33, 34, 35. У1, У2, У3, У4, У5, У6. ОК 04, ОК 06, ОК				

	двигательных действий; Написание рефератов.	08, ПК 3.2., 4.6. ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11				
<b>2 курс</b>						
<b>3 семестр</b>						
<b>Раздел 4. Спортивные игры</b>						
<b>Тема 4.1. Волейбол</b>	Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий.	31, 32, 33, 34, 35. У1, У2, У3, У4, У5, У6. ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 3.2., 4.6. ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11				
<b>4 семестр</b>						
<b>Раздел 5. Лыжная подготовка</b>						
<b>Тема 5.1. Общие принципы техники катания на лыжах</b>	Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий.	31, 32, 33, 34, 35. У1, У2, У3, У4, У5, У6. ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 3.2., 4.6. ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11				
<b>3 курс</b>						
<b>5 семестр</b>						
<b>Раздел 6. Оздоровительная скандинавская ходьба</b>						
<b>Тема 6.1. Оздоровительная скандинавская ходьба</b>	Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных	31, 32, 33, 34, 35. У1, У2, У3, У4, У5, У6. ОК 04, ОК 06, ОК 08,				

	действий; Спортивное тестирование.	ПК 3.2., 4.6. ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11				
<b>6 семестр</b>						
<i>Раздел 7. Спортивные игры</i>						
<b>Тема 7.1. Волейбол</b>		31, 32, 33, 34, 35. У1, У2, У3, У4,У5.У6. ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 3.2., 4.6. ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11				
			Диагностическ ое тестирование	ОК 04, ОК 06, ОК 08	Дифференци рованный зачет	31, 32, 33, 34, 35. У1, У2, У3, У4,У5.У6. ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 3.2., 4.6. ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11

**4. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений и навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы**

**4.1 Типовые задания для текущего контроля**

№	Назначение задания	Вид задания	Примечание
1	Задания для подготовки обучающихся к проверке результатов освоения теоретического курса учебной дисциплины.	Реферативное сообщение	В наличии у каждого обучающегося.
2	Задания для подготовки обучающихся к проверке результатов освоения практического курса учебной дисциплины	Задания для аудиторной работы.	Справки о занятиях в спортивных секциях; хранятся у преподавателя
3	Задания для подготовки обучающихся к проверке результатов освоения практических навыков.	Спортивное тестирование.	В наличии у каждого обучающегося.

**Темы рефератов текущего контроля для студентов, освобождённых по состоянию здоровья**

1. Физическая культура в системе общекультурных ценностей.
2. Физическая культура в СПО.
3. История возникновения и развития Олимпийских игр.
4. Контроль, самоконтроль в занятиях физической культурой и спортом. Профилактика травматизма.
5. Утренняя гигиеническая гимнастика и ее значение. Комплекс утренней гигиенической гимнастики.
6. Здоровый образ жизни студентов.
7. Символика и атрибутика Олимпийских игр.
8. Двигательный режим и его значение.
9. Физическая культура и спорт как социальные феномены.
10. Роль общеразвивающих упражнений в физической культуре.
11. Формы самостоятельных занятий физическими упражнениями.
12. Оздоровительная физическая культура и ее формы. Влияние оздоровительной физической культуры на организм.
13. Атлетическая гимнастика и ее влияние на организм человека.
14. Бег, как средство укрепления здоровья.
15. Научная организация труда: утомление, режим, гиподинамия, работоспособность, двигательная активность, самовоспитание.
16. Гигиенические и естественные факторы природы: режим труда и отдыха; биологические ритмы и сон; наука о весе тела и питании человека.
17. Формирование двигательных умений и навыков.
18. Воспитание основных физических качеств человека (определение понятия, методика воспитания качества).
19. Основы спортивной тренировки.
20. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.
21. Организм, как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система.
22. Анатомо-морфологические особенности и основные физиологические функции организма.
23. Внешняя среда и ее воздействие на организм человека.

24. Функциональная активность человека и взаимосвязь физической и умственной деятельности.
25. Утомление при физической и умственной работе. Восстановление.
26. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.
27. Влияние физкультуры на опорно-двигательный аппарат
28. Гиподинамия, гипокинезия
29. Закаливание как оздоровительная система
30. Связь интенсивности физических упражнений с объемом учебной и умственной деятельностью

#### 4.2 Типовые задания для рубежного контроля

##### ТЕСТЫ

##### ДЛЯ ОЦЕНКИ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ (ДЕВУШКИ)

№ п/п	Вид упражнений	Семестр	Оценка		
			5	4	3
1	Бег 100 м (сек.)	1	16,4	17,5	18,2
		3	15,6	16,4	17,3
		5	14,8	15,6	16,4
2	Бег 500 м (сек)	1	1,55	2,05	2,15
		3	1,50	2,00	2,10
		5	1,45	1,55	2,05
3	Бег 2000 м (сек)	1	11,00	11,50	12,30
		3	10,55	11,45	12,25
		5	10,50	11,40	12,20
4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	1	175	160	150
		3	180	170	160
		5	185	175	165
5	Прыжки со скалкой (раз/мин)	12	135	125	120
		34	140	130	125
		56	145	135	130
6	Подъем туловища из положения лежа на спине (раз/ мин) (подъем ног до $90^0$ в висе на гимнастической стенке (кол-во))	12	40(12)	35(10)	30 (8)
		34	42(14)	37(12)	32(10)
		56	45(15)	40(13)	35(11)
7	Челночный бег 4х9 метров (сек)	2	11.8	12.0	12.5
		4	11.1	11.5	11.8
		6	10.2	10.5	11.1
8	Наклон туловища вперед из положения сидя (см)	2	20	17	14
		4	20	17	14
		6	20	17	14
9	Сгибание рук в упоре лежа на гимнастической скамейке, лежа на полу (кол-во) (подтягивания в висе лежа на низкой перекладине)	12	12(12)	10 (9)	7 (6)
		34	14(15)	12(12)	8 (9)
		56	15(20)	13(15)	9 (12)

##### ТЕСТЫ

##### ДЛЯ ОЦЕНКИ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ (ЮНОШИ)

№ п/п	Вид упражнений	Семестр	Оценка		
			5	4	3
1	Бег 100 м (сек.)	1	14.0	14.05	14.3
		3	13.9	14.03	14.4
		5	13.2	13.9	14.4
2	Бег 500 м (сек)	1	1.30	1.40	1.47
		3	1,30	1.40	1.47
		5	1,30	1,40	1.47
3	Бег 3000 м (мин.)	1	13,25	13,50	14.00
		3	12.50	13.0	13,30

		5	12.0	13.05	14.30
4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	2	230	215	200
		4	235	230	215
		6	240	235	230
5	Прыжки со скалкой (раз в 30'')	12	75	70	65
		34	80	75	70
		56	85	80	75
6	Подъем туловища из положения лежа на спине (раз/мин)	12	35	30	25
		34	40	35	30
		56	45	40	35
7	Отжимания в упоре лежа (кол-во)	12	35	30	25
		34	40	35	30
		56	45	40	35
8	Подтягивания в висе на перекладине (кол-во)	12	12	10	8
		34	14	12	10
		56	16	14	12
9	Челночный бег 4x9 метров (сек)	2	10.5	10.8	11.0
		4	9.7	10.2	10.5
		6	8.8	9.2	9.7
10	Наклон туловища вперед из положения сидя (см)	2	19	21	25
		4	13	16	19
		6	19	16	13

#### 4.3 Типовые задания для промежуточной аттестации по дисциплине – дифференцированный зачет

№	Назначение задания	Вид задания	Примечание
1	Задания для подготовки обучающихся к дифференцированному зачету по учебной дисциплине.	1. Контрольные нормативы по разделам: -лёгкая атлетика -лыжная подготовка - атлетическая гимнастика -плавание 2. Способность выполнять конкретные задания.	Перечень контрольных нормативов для подготовки обучающихся к дифференцированному зачету

#### Задания для оценки освоения дисциплины

##### Задание №1

Продemonстрировать комплекс физических упражнений, для укрепления мышц рук.  
Критерии оценки: составить, продемонстрировать и обосновать комплекс.

##### Задание №2

Продemonстрировать комплекс физических упражнений, для укрепления мышц ног.  
Критерии оценки: составить, продемонстрировать и обосновать.

##### Задание №3

Продemonстрировать комплекс физических упражнений, для укрепления мышц брюшного пресса.

Критерии оценки: составить, продемонстрировать и обосновать комплекс

#### **Задание №4**

Продemonстрировать комплекс физических упражнений, для укрепления мышц груди.

Критерии оценки: составить, продемонстрировать и обосновать комплекс.

#### **Задание №5**

Продemonстрировать комплекс физических упражнений, производственная гимнастика для медицинских работников.

Критерии оценки: составить, продемонстрировать и обосновать комплекс.

#### **Задание №6**

Продemonстрировать комплекс физических упражнений, производственная гимнастика для офисных работников.

Критерии оценки: составить, продемонстрировать и обосновать комплекс.

#### **Задание №7**

Продemonстрировать комплекс физических упражнений, разминка перед бегом на короткие дистанции.

Критерии оценки: составить, продемонстрировать и обосновать комплекс.

#### **Задание №8**

Продemonстрировать комплекс физических упражнений, разминка перед бегом на длинные дистанции.

Критерии оценки: составить, продемонстрировать и обосновать комплекс.

#### **Задание №9**

Продemonстрировать комплекс физических упражнений, дыхательные упражнения для снятия нервного напряжения.

Критерии оценки: составить, продемонстрировать и обосновать комплекс.

#### **Задание №10**

Продemonстрировать комплекс физических упражнений, для развития выносливости.

Критерии оценки: составить, продемонстрировать и обосновать комплекс.

#### **Задание №11**

Продemonстрировать комплекс физических упражнений, для развития силы.

Критерии оценки: составить, продемонстрировать и обосновать комплекс.

#### **Задание №12**

Продemonстрировать комплекс физических упражнений, для развития ловкости.

Критерии оценки: составить, продемонстрировать и обосновать комплекс.

#### **Задание №13**

Продemonстрировать комплекс физических упражнений, для развития быстроты реакции.

Критерии оценки: составить, продемонстрировать и обосновать комплекс.

#### **Задание №14**

Продemonстрировать комплекс физических упражнений, для профилактики и исправления нарушений осанки.



Критерии оценки: составить, продемонстрировать и обосновать комплекс.

#### **Задание №15**

Продемонстрировать комплекс физических упражнений, комплекс общеукрепляющих физических упражнений на гимнастическом коврике.

#### **Задание №16**

Продемонстрировать комплекс физических упражнений, общеукрепляющих физических упражнений у гимнастической стенки с использованием навесных приспособлений.

Критерии оценки: составить, продемонстрировать и обосновать комплекс.

#### **Задание №17**

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

Критерии оценки: составить, продемонстрировать и обосновать комплекс.

#### **Задание №18**

Продемонстрировать комплекс физических упражнений, общеукрепляющих физических упражнений у гимнастической стенки с использованием фитнесболов и гимнастических ковриков.

Критерии оценки: составить, продемонстрировать и обосновать комплекс.

#### **Задание №19**

Продемонстрировать комплекс физических упражнений, общеукрепляющих физических упражнений у гимнастической стенки с использованием гантелей.

Критерии оценки: составить, продемонстрировать и обосновать комплекс.

#### **Задание №20**

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

Критерии оценки: составить, продемонстрировать и обосновать комплекс.

#### **Задание №21**

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

Критерии оценки: составить, продемонстрировать и обосновать комплекс.

#### **Задание №22**

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

Критерии оценки: составить, продемонстрировать и обосновать комплекс.

#### **Задание №23**

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

Критерии оценки: составить, продемонстрировать и обосновать комплекс.

#### **Задание №24**

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

Критерии оценки: составить, продемонстрировать и обосновать комплекс.

### **Задание №25**

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

Критерии оценки: составить, продемонстрировать и обосновать комплекс.

### **Задание №26**

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

Критерии оценки: составить, продемонстрировать и обосновать комплекс.

### **Задание №27**

Продемонстрировать комплекс физических упражнений, общеукрепляющих физических упражнений утренней зарядки.

Критерии оценки: составить, продемонстрировать и обосновать комплекс.

### **Задание №28**

Продемонстрировать комплекс физических упражнений, общеукрепляющих оздоровительных упражнений на воде.

Критерии оценки: составить, продемонстрировать и обосновать комплекс.

### **Задание №29**

Продемонстрировать комплекс физических упражнений, влияние и отслеживания сердцебиения при оздоровительном беге.

Критерии оценки: составить, продемонстрировать и обосновать комплекс.

## **Критерии оценки**

**Оценка «5»** (отлично) выставляется обучающемуся, двигательное действие которого выполнено правильно (заданным способом), точно, уверенно обучающийся овладел формой движения; в играх проявил активность, находчивость, ловкость, умение действовать в коллективе, точно соблюдать правила Т.Б.

**Оценка «4»** (хорошо) – выставляется обучающемуся, двигательное действие которого выполнены правильно, но недостаточно легко и чётко; в играх обучающийся проявил себя недостаточно активным и ловким.

**Оценка «3»** (удовлетворительно) – выставляется обучающемуся, двигательное действие которого выполнено в основном правильно, но напряженно или вяло, недостаточно уверенно, допущены незначительные ошибки при выполнении; в играх обучающийся проявил себя малоактивным, допускал небольшие нарушения правил.

**Оценка «2»** (неудовлетворительно) – выставляется обучающемуся, двигательное действие которого не выполнено или выполнено неправильно, неуверенно, небрежно; допущены значительные ошибки; в играх обучающийся обнаружил неловкость, нерасторопность, неумение играть в команде.

4.4. Тестовое задание для диагностического тестирования по дисциплине:  
2 семестр  
Гимнастика

Проверяемая компетенция	Задание	Варианты ответов	Тип сложности вопроса	Кол-во баллов за правильный ответ
ОК04, ОК06, ОК08	1.Разновидности ходьбы.	а) в полу приседе б) на руках в) выпадами г) полу шпагатами д) <b>на носках</b>	низкий	2
ОК04, ОК06, ОК08	2.Гимнастика – это ...	а) Общеизвестное средство физического воспитания, совершенствования двигательных способностей и спортивной тренировки б) Система разнообразных движений телом и его частями, выполняемых с целью развития физических качеств, формирования двигательных умений и навыков в) Система специально подобранных физических упражнений и методических приемов, применяемых для укрепления здоровья, гармонического физического воспитания и совершенствования двигательных способностей	низкий	2
ОК04, ОК06, ОК08	3.Основное средство гимнастики	а) соревнования б) гигиенические факторы в) оздоровительные силы природы	низкий	2

		г) разминка д) <b>общеразвивающие упражнения</b> е) методы обучения гимнастическим упражнениям		
ОК04, ОК06, ОК08	4.Строй, в котором занимающиеся размещены один возле другого плечом к плечу на одной линии	а) колонна <b>б) шеренга</b> в) сомкнутый г) разомкнутый	низкий	2
ОК04, ОК06, ОК08	5.Продолжительность физкультурной паузы	а) 15-20 мин б) 10-15 мин <b>в) 5-10 мин</b> г) 2-5 мин	низкий	2
ОК04, ОК06, ОК08	6. К видам многоборья в художественной гимнастике относятся	<b>а) упражнения со скакалкой</b> <b>б) упражнения с булавами</b> <b>в) упражнение с мячом</b> <b>г) упражнения с лентой</b> <b>д) упражнения с обручем</b> е) упражнения без предметов	средний	5
ОК04, ОК06, ОК08	7. Направления в развитии гимнастики начала 19 века	<b>а) гигиеническое</b> б) атлетическое в) физическое г) прикладное	средний	5
ОК04, ОК06, ОК08	8. В программу олимпийских игр гимнастика была включена	<b>а) 1896г.</b> б) 1952г. в) 1904г. г) 1928г. д) 1908г.	средний	5
ОК04, ОК06, ОК08	9. Длительность занятий гигиенической гимнастикой ... минут.	а) 5 – 10 б) 15 – 20 <b>в) 20 – 25</b> г) 25 – 30	средний	5
ОК04, ОК06, ОК08	10. Признаки физической переутомления	<b>а) ухудшение самочувствия</b> б) резкое снижение внимания в) нарушение координации движений г) плохой сон	средний	5
ОК04, ОК06,	11. Гимнастика	а) Французская	средний	5

OK08	учитывает особенности организма и психологического склада женщин. При подборе упражнений, методических приемов учитываются прежде всего функции материнства, поэтому специальное внимание обращается на развитие силы, быстроты, выносливости мышц ног, таза, живота и спины. О какой гимнастике идет речь	б) Железная <b>в) Женская</b> г) Мужская		
OK04, OK06, OK08	12 В него входят: у мужчин — вольные упражнения, упражнения на коне, на кольцах, на брусьях, на перекладине, опорные прыжки; у женщин — опорные прыжки, упражнения на разновысоких брусьях, на гимнастическом бревне и вольные упражнения. О какой гимнастике идет речь	а) Художественная б) Мужская <b>в) Спортивная</b>	средний	5
OK04, OK06, OK08	13. Задачи гимнастики как научной дисциплины	а) разработка и применение специальных тренажеров б) укрепление здоровья занимающихся в) обучение профессиональной деятельности педагога <b>г) разработка методик обучения</b>	средний	5
OK04, OK06, OK08	14. Какое тестовое упражнение помогает определить уровень гибкости человека	а) наклон вперед из положения стоя <b>б) наклон вперед из положения сидя</b>	средний	5

		<p>в) сгибание и разгибание рук в упоре лежа</p> <p>г) подъем туловища в верх</p>		
ОК04, ОК06, ОК08	15. «Выпад» — это	<p>а) положение занимающегося на согнутых ногах</p> <p><b>б) движение с выставлением и сгибанием опорной ноги</b></p> <p>в) положение занимающегося сидя на полу или на снаряде</p> <p>г) положение занимающегося с опорой руками</p>	средний	5
ОК04, ОК06, ОК08	16. Несмотря на ожесточенные сражения на фронтах в Москве были проведены Всесоюзные соревнования по спортивной гимнастике в	<p>а) 1944</p> <p>б) 1942</p> <p><b>в) 1943</b></p> <p>г) 1945</p>	высокий	8
ОК04, ОК06, ОК08	17. Для развития мышечной силы используются:	<p>а) 1, 2, 3</p> <p>б) 2, 3, 4</p> <p><b>в) 1, 2, 3, 4</b></p> <p>г) 1,3</p>	высокий	8
ОК04, ОК06, ОК08	18. Ведущим отечественным ученым, который внес большой вклад в развитие гимнастики, является	<p><b>а) 1934-1935</b></p> <p>б) 1924-1925</p> <p>в) 1936-1937</p> <p>г) 1937-1938</p>	высокий	8
ОК04, ОК06, ОК08	19. Способность человека запечатлевать,	<p><b>а) память на движения</b></p> <p>б) кинестетическое</p>	высокий	8

	сохранять, воспроизводить наибольшее количество движений и способов их исполнения, усвоенных в прошлом, характеризуется как	движение в) условный рефлекс г) всё вышеперечисленное		
ОК04, ОК06, ОК08	20. Процесс сознательного и активного превращения систематизированных научных данных и практического опыта преподавания гимнастики в личное достояние – это ... знаний обучаемыми	а) прохождение б) штудирование <b>в) усвоение</b> г) всё вышеперечисленное	высокий	8

#### 4 семестр

#### Оздоровительная ходьба скандинавские палки

Проверяемая компетенция	Задание	Варианты ответов	Тип сложности вопроса	Кол-во баллов за правильный ответ
ОК04, ОК06, ОК08	1. Где зародилась скандинавская ходьба	а) Германии <b>б) Финляндии</b> в) Франции г) Польше	низкий	2
ОК06, ОК08, ОК04.	2. Чем отличаются палки для скандинавской ходьбы от лыжных палок	<b>а) ремнями</b> б) длиной в) наличием сапожка г) ничем	низкий	2
ОК06, ОК08, ОК04.	3. Спортсмены каких видов спорта используют скандинавскую ходьбу в тренировочном процессе	а) легкая атлетика <b>б) лыжные гонки</b> в) гребля	низкий	2
ОК06, ОК08, ОК04.	4. Как правильно ставить стопу на поверхность в скандинавской ходьбе	а) на носок б) на пятку в) на всю стопу <b>г) ставить на пятку и перекатываться на носок.</b>	низкий	2

ОК06, ОК08, ОК04.	5. Как правильно держать корпус при скандинавской ходьбе	а) с наклоном вперед б) с наклоном назад <b>в) прямо</b> г) с наклоном в сторону	низкий	2
ОК06, ОК08, ОК04.	6. Можно ли сгибать спину или наклонять в сторону при скандинавской ходьбе	а) да <b>б) нет</b> в) да, нет г) ни знаю	средний	5
ОК06, ОК08, ОК04.	7. При каких заболеваниях используют скандинавскую ходьбу в центрах реабилитации?	а) при заболеваниях опорно-двигательного аппарата <b>б) при заболеваниях сердечно-сосудистой системы</b> в) при заболеваниях дыхательных путей г) нервных заболеваниях д) кожных заболеваниях	средний	5
ОК06, ОК08, ОК04.	8. В каких странах скандинавская ходьба была использована вместо бега на длинные дистанции в школьной программе	а) Польше б) России в) Германии г) Франции <b>д) Финляндии</b>	средний	5
ОК06, ОК08, ОК04.	9. По мнению ученых сколько процентов мышц участвует в работе во время скандинавской ходьбы	а) 30 б) 50 в) 70 <b>г) 90</b>	средний	5
ОК06, ОК08, ОК04.	10. Нужно ли до конца разгибать ноги во время скандинавской ходьбы	а) да <b>б) нет</b> в) только во время отталкивания г) всё вышеперечисленное	средний	5
ОК06, ОК08, ОК04.	11. Нужно ли выпрямлять и расслаблять	<b>а) да</b> б) нет в) две руки	средний	5



	руку во время скандинавской ходьбы	г) всё вышеперечисленное		
ОК06, ОК08, ОК04.	12. Нужно ли надевать теплую одежду во время ходьбы	а) Да, всегда <b>б) в зимнее время</b>	средний	5
ОК06, ОК08, ОК04.	13. Во что необходимо положить бутылочку, телефон и другие необходимые вещи для ношения во время скандинавской ходьбы	а) в портфель <b>б) сумку через плечо</b> в) в рюкзак г) оставить дома	средний	5
ОК06, ОК08, ОК04.	14. В какой обуви надо выполнять скандинавскую ходьбу	а) в босоножках или сланцах б) в сапогах в) в кроссовках <b>г) в кедах</b> д) в шиповках	средний	5
ОК06, ОК08, ОК04.	15. Как ставится палка при скандинавской ходьбе	<b>а) под наклоном вперед</b> б) прямо в) под наклоном назад.	средний	5
ОК06, ОК08, ОК04.	16. Кто может заниматься скандинавской ходьбой	<b>а) дошкольники</b> <b>б) школьники</b> <b>в) студенты</b> <b>г) пожилые люди</b> <b>д) все люди</b>	высокий	8
ОК06, ОК08, ОК04.	17. При каких заболеваниях нельзя заниматься скандинавской ходьбой	<b>а) При простудных заболеваниях с высокой температурой.</b> <b>б) После операции.</b> <b>в) При нервных, астматических приступах.</b> <b>г) После тяжелых травм опорно-двигательного аппарата.</b>	высокий	8
ОК06, ОК08, ОК04.	18. Нужно ли разжимать кисть и отпускать палку во время скандинавской ходьбы	<b>а) да</b> б) нет в) возможно г) все вышеперечисленные	высокий	8

ОК06, ОК08, ОК04.	19. Сколько времени рекомендуют ходить начинающему ходоку	а) 10-15 минут <b>б) 30-40 мин</b> В) 1 час г) сколько захочет	высокий	8
ОК06, ОК08, ОК04.	20. Сколько времени рекомендуют ходить начинающему ходоку	а) 10-15 минут <b>б) 30-40 мин</b> В) 1 час г) сколько захочет	высокий	8

**6 семестр**  
**Атлетическая гимнастика**

Проверяемая компетенция	Задание	Варианты ответов	Тип сложности и вопроса	Кол-во баллов за правильный ответ
ОК04, ОК06, ОК08	1.Официально атлетическая гимнастика была признана одним из общеразвивающих видов в	<b>а) 1968</b> б) 1978 в) 1958 г)1986	низкий	2
ОК04, ОК06, ОК08	2 Специальные упражнения с предметами для развития мускулатуры, сочетая с гимнастическими элементами разработали	а) американцы б) древние греки <b>в) древние римляне</b> г) казаки.	низкий	2
ОК04, ОК06, ОК08	3 Зарождение атлетической гимнастики в России как системы упражнений с отягощениями связано с именем	а) Бертил Фокс <b>б) Краевого В. М</b> в) Соколова А. В г) Терри Филпс	низкий	2
ОК04, ОК06, ОК08	4 Победитель конкурса «Мастер Валенсия» по версии НАВВА	а) Терри Филпс <b>б) Джефф Кинг</b> в) Гери Стридэм, г)Мохамед Маккави	низкий	2
ОК04, ОК06, ОК08	5 Направление в физическом совершенствовании , преследующее цель достижения	<b>а) атлетизм</b> б) атлетической гимнастикой в) бодибилдинг г) пауэрлифтинг	низкий	2

	высокого уровня силового развития высоких результатов в силовых упражнениях «спортивного типа» называется			
OK04, OK06, OK08	6 Система упражнений с различными отягощениями, направленная на укрепление здоровья, развитие силы и выносливости, формирование красивого атлетического телосложения называется	а) армрестлингом б) бодибилдингом <b>в) атлетической гимнастикой</b> г) пауэрлифтингом	средний	5
OK04, OK06, OK08	7 Во время выполнения упражнения борцовский «мост» задействованы мышцы	а) широчайшие б) ягодичные в) дельтовидные <b>г) шея</b>	средний	5
OK04, OK06, OK08	8 Упражнение «французский жим» развивает	а) трапециевидные мышцы <b>б) трехглавые мышцы рук</b> в) дельтовидные мышцы г) грудные мышцы.	средний	5
OK04, OK06, OK08	9 Упражнение «пулувер» развивает мышцы	<b>а) грудные</b> б) дельтовидные в) широчайшие г) трапециевидные.	средний	5
OK04, OK06, OK08	10 Основным источником энергии при занятиях силовыми упражнениями является	а) белки и витамины б) углеводы и жиры в) углеводы и минеральные элементы <b>г) белки и жиры</b>	средний	5
OK04, OK06, OK08	11 В «троеборье» по пауэрлифтингу не входят упражнения	а) приседания со штангой <b>б) рывок штанги</b> в) становая «тяга» штанги	средний	5

		г) толчок штанги д) жим штанги лежа.		
ОК04, ОК06, ОК08	12 При составлении комплексов упражнений для увеличения мышечной массы рекомендуется	а) <b>полностью проработать одну группу мышц и только затем переходить к упражнениям, нагружающими другую группу мышц</b> б) чередовать серии упражнений, включающие в работу разные мышечные группы в) использовать упражнения с относительно небольшим отягощением и большим количеством повторений г) планировать большое количество подходов и ограничивать количество повторений в одном подходе.	средний	5
ОК04, ОК06, ОК08	13 Наиболее распространенным методом совершенствования скоростно-силовых способностей является	а) интервальная тренировка б) метод повторного выполнения упражнений в) метод выполнения упражнений с переменной интенсивностью г) метод расчленено-конструктивного упражнения.	средний	5
ОК04, ОК06, ОК08	14 Что является результатом выполнения силовых упражнений с небольшим отягощением и предельным количеством повторений	а) быстрый рост абсолютной силы б) <b>функциональная гипертрофия мышц</b> в) увеличение собственного веса г) повышается опасность перенапряжения.	средний	5
ОК04, ОК06, ОК08	15 Основу двигательных способностей составляют	а) двигательные автоматизмы б) сила, быстрота, выносливость в) гибкость и координация г) <b>физические качества</b>	средний	5

		<b>и двигательные умения.</b>		
OK04, OK06, OK08	16 Структура процесса обучения двигательным действиям обусловлена	а) индивидуальными особенностями обучаемого б) биомеханические характеристики двигательного действия в) соотношением методов обучения и воспитания <b>г) закономерностями формирования двигательных навыков</b>	высокий	8
OK04, OK06, OK08	17 Под физическим развитием понимается	а) комплекс таких показателей, как рост, вес, окружность грудной клетки, ЖЕЛ, динамометрия б) уровень, обусловленный наследственностью и регулярностью занятий физической культурой и спортом <b>в) процесс изменения морфофункциональных свойств организма</b> г) как при удержании клюшки в хоккее	высокий	8
OK04, OK06, OK08	18 Под силой как физическим качеством понимается	а) комплекс свойств мышц, создающие большое напряжение, позволяющее преодолевать сопротивление б) комплекс свойств организма позволяющий преодолевать внешнее сопротивление либо противодействовать ему в) свойства мышц, за счет которых реализуется возможность перемещения большой массы с определенной скоростью <b>г) свойства человека воздействовать на внешние силы за счет мышечных напряжений.</b>	высокий	8

OK04, OK06, OK08	19 При каком режиме работы мышц силовые способности проявляются максимально	а) при уступающем б) при удерживающем в) при преодолевающем г) при статическом.	высокий	8
OK04, OK06, OK08	20 Разгибает руку в плечевом суставе	а) трехглавая мышца плеча б) двуглавая мышца плеча в) мышцы предплечья г) дельтовидная.	высокий	8

Успешное прохождение диагностического тестирования - выполнение 70 % заданий и более.