

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования «Кабардино-Балкарский государственный университет
им. Х.М. Бербекова»

Институт стоматологии и челюстно-лицевой хирургии

СОГЛАСОВАНО
Руководитель образовательной
программы
М.Ш.Мустафаев М.Ш.Мустафаев
« 02 » 12 2025г



УТВЕРЖДАЮ
Директор института
М.Ш.Мустафаев М.Ш.Мустафаев
« 02 » 12 2025г.

КОМПЛЕКТ ОЦЕНОЧНЫХ МАТЕРИАЛОВ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Программа подготовки специалистов среднего звена

31.02.06 Стоматология профилактическая

Квалификация выпускника

Гигиенист стоматологический

Очная форма обучения

Нальчик - 2025г.

Комплект оценочных материалов учебной дисциплины «СГ.04 Физическая культура» разработана на основании федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования специальности ФГОС 31.02.06 Стоматология профилактическая, утвержденного приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 06.07.2022 г. N 530, учебного плана по программе подготовки специалистов среднего звена 31.02.06 Стоматология профилактическая.

Составитель: Коноплева А.Н., к.пед.н., доцент института педагогики, психологии и физкультурно-спортивного образования.

Комплект оценочных материалов учебной дисциплины рассмотрен и одобрен на заседании УМК ИСиЧЛХ.

Протокол № 34 от 28.11.2025 г.

Председатель УМК М.Ш.Мустафаев

1.Общие положения

Комплект оценочных материалов предназначен для контроля и оценки образовательных достижений обучающихся, освоивших программу учебной дисциплины «СГ.04 Физическая культура» программы подготовки специалистов среднего звена (далее - ППССЗ) по специальностям 31.02.06 Стоматология профилактическая и включает контрольные материалы для проведения рубежного контроля и промежуточной аттестации.

2. Результаты освоения дисциплины, подлежащие проверке

В результате освоения учебной дисциплины «СГ.04 Физическая культура» обучающийся должен обладать предусмотренными ФГОС следующими умениями, знаниями, которые формируют профессиональную компетенцию, и общими компетенциями:

Результаты освоения дисциплины, подлежащие проверке:

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 04.	- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
ОК 08.	- применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;	- основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии;
ЛР 7	-пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной профессии.	- средства профилактики перенапряжения.
ЛР 9		
ЛР 22		
ЛР 23		
ЛР24		

1.Структура контрольных заданий

Задания на 1 рубежный контроль

Результаты освоения учебной дисциплины:

ОК 04., ОК 08.

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 профессии;

Знать:

- основы здорового образа жизни;
- условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии;
- средства профилактики перенапряжения.

Легкая атлетика					
ОЦЕНКА		5	4	3	2
Задание	Баллы	13-15	12-10	9-6	5-0
Прыжок в длину с места	Ю	245	235	215	210
	Д	185	170	160	150
Бег 60 м.	Ю	8,2	8,6	9,0	9,3
	Д	10,0	10,2	10,8	11,1
Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой (раз)	Ю	60	55	50	40
	Д	40	30	25	18

Критерии оценок

Оценка техники владения двигательными действиями, умений и навыками:

Результаты освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения контрольных работ, практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий.

«13-15 баллов» -Двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащим темпе, легко и четко; учащиеся по заданию учителя используют их в нестандартных условиях;

«12-10 баллов» -Двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений;

«9-6 баллов» --Двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению. Учащийся по заданию учителя не может выполнить его в нестандартных и сложных в сравнении уроком условиях;

«5-0 баллов»- Двигательное действие выполнено.

Задание на 2 рубежный контроль

Результаты освоения учебной дисциплины:

ОК 04., ОК 08.

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 профессии;

Знать:

- основы здорового образа жизни;
- условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии;
- средства профилактики перенапряжения.

Баскетбол					
ОЦЕНКА		5	4	3	2
Задание	Баллы	13-15	12-10	9-6	5-0
Восьмерка вперед без отскока от пола	Ю	10	8	6	4
	Д	10	8	6	4
Перебрасывание мяча из-за спины через плечо	Д	10	8	6	4
	Ю	10	8	6	4
Передача и ловля отскочившего баскетбольного мяча с расстояния 3 м за 30 сек доп.		22	17	15	13
	Ю	20	15	13	10
Бросок б/б мяча в корзину со штрафной линии (из 10 попыток)	Ю	6	5	4	2
	Д	5	4	3	1

Критерии оценок:

Оценка техники владения двигательными действиями, умений и навыками:

Результаты освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения контрольных работ, практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий.

«13-15 баллов» -Двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащим темпе, легко и четко; учащиеся по заданию учителя используют их в нестандартных условиях;

«12-10 баллов» -Двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений;

«9-6 баллов» --Двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению. Учащийся по заданию учителя не может выполнить его в нестандартных и сложных в сравнении уроком условиях;

«5-0 баллов»- Двигательное действие выполнено.

Задания на промежуточную аттестацию

Результаты освоения учебной дисциплины:

ОК 04., ОК 08.

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 профессии;

Знать:

- основы здорового образа жизни;

- условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии;
- средства профилактики перенапряжения.

№1. ФК в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.

1.Какое зачетное требование, предъявляемое к студентам по физической культуре, сформулировано неверно?

- А) владение жизненно необходимыми умениями и навыками (передвижение на лыжах, плавание)
- Б) знание соответствующего теоретического и методико-практического разделов
- В) посещение не менее 50% занятий
- Г) участие в основных спортивно-массовых и оздоровительных мероприятиях, проводимых кафедрой физического воспитания
- Д) выполнение тестов для оценки общей физической и спортивно-технической подготовленности

2.Что такое физическое совершенство?

- А) органическая часть общего воспитания; социально-педагогический процесс, направленный на укрепление здоровья, гармонического развитие форм и функций организма человека
- Б) процесс физического образования и воспитания, выражающий высокую степень развития индивидуальных физических способностей
- В) часть общей культуры общества, одна из сфер социальной деятельности, направленная на укрепление здоровья, развитие физических способностей
- Г) процесс изменения, а также совокупность морфологических и функциональных свойств организма

3.Какие функции физической культуры направлены на организацию содержательного досуга, а также на предупреждение утомления и восстановления временно утраченных функциональных возможностей организма?

- А) прикладные
- Б) образовательные
- В) рекреативные и оздоровительно-реабилитационные
- Г) спортивные

4.Что отражает функциональная подготовленность?

- А) некоторые общие рекомендации для занятий физическими упражнениями
- Б) состояние тренированности органов, которые обеспечивают транспорт кислорода и кровообращение (т.е. легких, сердца, дыхательной и сердечно-сосудистой систем)
- В) потенциал силовой выносливости

5.На что направлены физические упражнения студентов в режиме дня?

- А) на широкое привлечение студентов к регулярным занятиям физической культурой и спортом, на укрепление здоровья, совершенствование физической и спортивной подготовленности
- Б) на усвоение учебного материала, на увеличение общего времени занятий физическими упражнениями, на ускорение процесса физического совершенствования
- В) на укрепление здоровья, повышение умственной и физической

работоспособности, оздоровление условий учебного труда, быта и отдыха студентов, увеличение бюджета времени на физическое воспитание

6.Что такое физическое развитие?

- А) процесс физического образования и воспитания, выражающий высокую степень развития индивидуальных физических способностей
- Б) закономерный биологический процесс становления и изменения морфологических и функциональных свойств организма в продолжении индивидуальной жизни, совершенствующийся под влиянием физического воспитания
- В) педагогический процесс, направленный на формирование физической культуры личности в результате педагогических воздействий и самовоспитания

7.Что такое физическая культура?

- А) совокупность материальных и духовных ценностей, жизненных представлений, образцов поведения, норм, способов и приемов человеческой деятельности
- Б) система организации и проведения соревнований и учебно-тренировочных занятий по различным комплексам физических упражнений
- В) специализированная область деятельности, связанная с выявлением и демонстрацией физических возможностей людей
- Г) часть общей культуры общества, отражающая способы физкультурной деятельности, результаты, условия, необходимые для культивирования, направленные на освоение, развитие и управление физическими и психическими способностями человека, укрепление его здоровья, повышение работоспособности

8.Что является основным показателем физического совершенства человека?

- А) физическая активность
- Б) спортивное телосложение
- В) здоровье

9.Что является важнейшей специфической функцией физической культуры?

- А) использование физической культуры для организации содержательного досуга, а также для предупреждения утомления и восстановления временно утраченных функциональных возможностей организма
- Б) достижение максимальных результатов в реализации физических и морально-волевых возможностей человека
- В) использование физической культуры как учебного предмета в системе образования Г) создание возможности удовлетворения естественных потребностей человека в двигательной активности и обеспечения на этой основе необходимой в жизни физической дееспособности

10.Что из перечисленного не относится к социально обусловленным факторам физического состояния человека?

- А) условия жизни
- Б) производственная деятельность человека
- В) наследственность

11.Что является одним из обязательных условий при занятиях физической культурой и спортом?

- А) наличие начальной физической подготовки
- Б) систематическое посещение занятий
- В) тщательный контроль за состоянием здоровья занимающихся

12.Что является целью физического воспитания в колледже?

- А) вооружение студентов теоретическими знаниями по использованию двигательных умений и навыков в различных условиях жизни и деятельности
- Б) обучение студентов двигательным умениям и навыкам, управлению движением тела во времени и пространстве
- В) содействие подготовке гармонично развитых, высококвалифицированных специалистов

13.В соответствии с каким принципом происходит выбор средств физического воспитания и регулирование физических нагрузок?

- А) в соответствии с принципом оздоровительной направленности
- Б) в соответствии с принципом предупреждения болезней
- В) в соответствии с принципом достижения физического совершенства

14.Что такое физическое воспитание?

- А) педагогический процесс, направленный на формирование физической культуры личности в результате педагогических воздействий и самовоспитания
- Б) часть общей культуры общества, одна из сфер социальной деятельности направленная на укрепление здоровья, развитие физических способностей
- В) процесс изменения, а также совокупность морфологических и функциональных свойств организма
- Г) часть общей культуры общества, отражающая способы физкультурной деятельности, результаты, условия, необходимые для культивирования, направленные на освоение развитие и управление физическими и психическими способностями человека, укрепление его здоровья, повышение работоспособности

15.Какой эффект должен достигаться при решении любых специальных задач физического воспитания?

- А) поддерживающий эффект
- Б) оздоровительный эффект
- В) укрепляющий эффект

Критерии оценок

25-30 баллов - ставится студенту, если правильно выполнены все 15 тестовых заданий;

20-25 баллов - если правильно выполнено 13 тестовых заданий из 15 возможных;

15-20 баллов – если правильно выполнено 11-12 тестовых заданий из 15 возможных;

«до 15 баллов» - студент выполнил 50% задания.

Задания на 1 рубежный контроль I-курс (1-семестр)

Результаты освоения учебной дисциплины:

ОК 04., ОК 08.

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 профессии;

Знать:

- основы здорового образа жизни;
- условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии;
- средства профилактики перенапряжения.

Волейбол						
ОЦЕНКА		5	4	3	2	
Задание	Баллы	13-15	12-10	9-6	5-0	
Верхняя передача в/б мяча у стены	Ю	20	15	10	7-8	
	Д	20	15	10	7-8	
Нижняя передача в/б мяча у стены	Д	20	15	10	7-8	
	Ю	20	15	10	7-8	
Передача в/б мяча попеременно сверху, снизу под собой. Доп.	Ю	20	15	10	7-8	
	Д	15	12	10	7	
Нижняя прямая подача в/б мяча в пределы площадки (из -7)	Ю	6	5	4	2-3	
	Д	6	5	4	2-3	

Критерии оценок**Оценка техники владения двигательными действиями, умений и навыками:**

Результаты освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения контрольных работ, практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий.

«13-15 баллов» -Двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащим темпе, легко и четко; учащиеся по заданию учителя используют их в нестандартных условиях;

«12-10 баллов» -Двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений;

«9-6 баллов» --Двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению. Учащийся по заданию учителя не может выполнить его в нестандартных и сложных в сравнении уроком условиях;

«5-0 баллов»- Двигательное действие выполнено неправильно, с грубыми ошибками, неуверенно, не четко.

Задания на 2 рубежный контроль**Результаты освоения учебной дисциплины:**

ОК 04., ОК 08.

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 профессии;

Знать:

- основы здорового образа жизни;
- условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии;
- средства профилактики перенапряжения.

Легкая атлетика (кроссовая подготовка)					
ОЦЕНКА		5	4	3	2
Задание	Баллы	13-15	12-10	9-6	5-0
Челночный бег <i>4 x 9м.(1-к) доп.</i>	Ю	9.4	9.7	9.9	10.4
	Д	10.3	10.6	11.0	11.5
Кросс 500д 1000ю	Ю	+	+	+	
	Д	+	+	+	
Поднимание прямых ног из виса	Ю	11	9	7	5
	Д	10	7	5	3
	Д	10,50	11,20	12,0	12,30

Критерии оценок

Оценка техники владения двигательными действиями, умений и навыками:

Результаты освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения контрольных работ, практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий.

«13-15 баллов» -Двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащим темпе, легко и четко; учащиеся по заданию учителя используют их в нестандартных условиях;

«12-10 баллов» -Двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений;

«9-6 баллов» --Двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению. Учащийся по заданию учителя не может выполнить его в нестандартных и сложных в сравнении уроком условиях;

«5-0 баллов»- Двигательное действие выполнено неправильно, с грубыми ошибками, неуверенно, не четко.

Задания на промежуточную аттестацию

ОК 04, ОК 08.

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 профессии;

Знать:

- основы здорового образа жизни;
- условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии;
- средства профилактики перенапряжения.

№2 Социально-биологические основы ФК и спорта.

1. Каким должен быть вдох и выдох?

- А) более продолжительный вдох по отношению к выдоху
- Б) одинаковыми по продолжительности
- В) более продолжительным выдох по отношению к вдоху

2. Костная система человека состоит:

- А) из 150 костей;
- Б) из 80 костей;
- В) из более 200 костей;
- Г) из 250 костей

3. Мышечная система включает около:

- А) 400 мышц;
- Б) около 600;
- В) 500; Г)
- 300.

4. Сердечно-сосудистая система состоит:

- А) из мышц и костей;
- Б) из сердца и кровеносных сосудов; В)
- крови и лимфы.

5. Общее количество крови у взрослого человека:

- А) 3-4 литра;
- Б) 4-5 литров;
- В) 2-3 литра;
- Г) 1-2 литра.

6. Жизненная емкость легких – это:

- А) количество воздуха, которое может вдохнуть человек;
- Б) количество воздуха, которое может выдохнуть человек после максимально глубокого вдоха;
- В) объем вдоха и выдоха;
- Г) разница между вдохом и выдохом.

7. Функциональные системы организма – это:

- А) совокупность органов, выполняющих общую для них функцию;

Б) совокупность органов, сходных по своему строению, функции и развитию;
В) функциональное объединение органов, различного строения и месторасположения в организме.

8. Позвоночник состоит из...

- А) 30-32 позвонков
- Б) 32-34 позвонков
- В) 36 позвонков
- Г) 40 позвонков

9. Туловище человека имеет ... полости

- А) 2
- Б) 3
- В) 4

10. К внутренним органам не относятся ...

- А) органы пищеварительной системы
- Б) органы дыхательной системы
- В) органы мочеполовой системы
- Г) костно-мышечный аппарат

11. Из поперечнополосатой мышечной ткани состоит:

- А) сердце;
- Б) стенки желудочно-кишечного тракта;
- В) стенки кровеносных сосудов;
- Г) сократительные мышцы радужной оболочки глаза.

12. В состав организма человека входят органические и неорганические вещества.

Вода составляет около:

- А) 20% массы тела;
- Б) 40% массы тела;
- В) 60% массы тела;
- Г) 80% массы тела

13. Массаж и самомассаж способствуют:

- а) улучшению защитных функций кожи,
- б) увеличению эластичности и прочности сухожилий и связок;
- в) активизации деятельности желез внутренней секреции.

Критерии оценок

25-30 баллов - ставится студенту, если правильно выполнены все 15 тестовых заданий;

20-25 баллов - если правильно выполнено 13 тестовых заданий из 15 возможных;

15-20 баллов – если правильно выполнено 11-12 тестовых заданий из 15 возможных;

«до 15 баллов» - студент выполнил 50% задания.

Задания на 1 рубежный контроль (1 курс) 2 семестр

Результаты освоения учебной дисциплины:

ОК 04., ОК 08.

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 профессии;

Знать:

- основы здорового образа жизни;
- условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии;
- средства профилактики перенапряжения.

Легкая атлетика					
ОЦЕНКА		5	4	3	2
Задание	Баллы	13-15	12-10	9-6	5-0
Прыжок в длину с места	Ю	240	235	225	210
	Д	180	170	165	155
Бег 100 м. (сек.)	Ю	13,5	14,0	14,5	15,0
	Д	16,0	16,5	17,0	18,0
Бег 3000 м. 2000 м. (мин. сек.) доп.	Ю	13,15	13,50	14,30	15,00
	Д	10,50	11,20	12,0	12,30
Метание гранаты в цель из 5раз	Ю	5	4	3	2
	Д	5	4	3	2
Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой (раз) доп.	Ю	65	60	55	45-48
	Д	45	40	35	25-28

Критерии оценок

Оценка техники владения двигательными действиями, умений и навыками:

Результаты освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения контрольных работ, практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий.

«13-15 баллов» -Двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащим темпе, легко и четко; учащиеся по заданию учителя используют их в нестандартных условиях;

«12-10 баллов» -Двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений;

«9-6 баллов» --Двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению. Учащийся по заданию учителя не может выполнить его в нестандартных и сложных в сравнении уроком условиях;

«5-0 баллов»- Двигательное действие выполнено

Задания на 2 рубежный контроль

Результаты освоения учебной дисциплины:

ОК 04., ОК 08.

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 профессии;

Знать:

- основы здорового образа жизни;
 - условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии;
 - средства профилактики перенапряжения.
- .

Баскетбол						
ОЦЕНКА		5	4	3	2	
Задание	Баллы	13-15	12-10	9-6	5-0	
		Ю	10	8	6	4
Восьмерка назад без отскока от пола	Д	10	8	6	4	
	Д	10	8	6	4	
Перебрасывание мяча из-за спины через плечо, попеременно правой, левой рукой	Ю	10	8	6	4	
	Д	+	+	+	-	
Ведение мяча-двойной шаг-бросок в кольцо отскоком от щита	Ю	+	+	+	-	
	Д	+	+	+	-	
Бросок б/б мяча в корзину со штрафной линии (из 10 попыток)	Ю	7	6	5	2	
	Д	6	5	4	1	

Критерии оценок

Оценка техники владения двигательными действиями, умений и навыками:

Результаты освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения контрольных работ, практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий.

«13-15 баллов» -Двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащим темпе, легко и четко; учащиеся по заданию учителя используют их в нестандартных условиях;

«12-10 баллов» -Двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений;

«9-6 баллов» --Двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению. Учащийся по заданию учителя не может выполнить его в нестандартных и сложных в сравнении уроком условиях;

«5-0 баллов»- Двигательное действие выполнено неправильно, с грубыми ошибками, неуверенно, не четко.

Задания на промежуточную аттестацию

Результаты освоения учебной дисциплины:

ОК 04., ОК 08.

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 профессии;

Знать:

- основы здорового образа жизни;
- условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии;
- средства профилактики перенапряжения.

№3. Основы здорового образа жизни.

1. Понятие «здоровье» можно классифицировать следующим образом:

- А) здоровье – это отсутствие болезней
- Б) «здоровье» и «норма» - понятия тождественные
- В) здоровье – нормальное психосоматическое состояние человека, отражающее его полное физическое, психическое и социальное благополучие и обеспечивающее полноценное выполнение трудовых, социальных и биологических функций Г) отсутствие вредных привычек у человека.

2. Наиболее важным слагаемым здорового образа жизни является:

- А) двигательный режим
- Б) рациональное питание
- В) личная и общественная гигиена

3. Здоровый образ жизни - это способ жизнедеятельности, направленный на:

- А) сохранение и укрепление здоровья
- Б) развитие физических качеств человека
- В) поддержание высокой работоспособности людей

4. Под физическим развитием понимается:

- А) процесс изменения морфофункциональных свойств организма, протекающих на протяжении всей жизни
- Б) процесс физической подготовки, направленный на развитие физических качеств В) размеры мускулатуры, формы тела, функциональные возможности дыхания и кровообращения.

5. Положительное влияние физических упражнений на развитие функциональных возможностей организма будет зависеть:

- А) от технической и физической подготовленности занимающихся
- Б) от особенностей реакций систем организма в ответ на выполняемые упражнения
- В) от величины физической нагрузки, степени напряжения в работе определенных мышечных групп.

6. Что называется осанкой человека?

А) вертикальное положение тела человека

Б) формы позвоночника

В) привычная поза человека в вертикальном положении

7. Как проверить правильность своей осанки?

А) лечь на ровный пол, вытянуть руки, прижать к туловищу

Б) принять строевую стойку (положение по команде «Смирно») и запомнить это ощущение

В) встать у стены, касаясь ее пятками, ягодицами, лопатками, затылком

Г) пройти, удерживая книгу на голове

8. Что является объективным показателем состояния здоровья?

А) частота сердечных сокращений

Б) крепкий сон

В) аппетит

9. С какой целью планируют режим дня?

А) с целью организации рационального режима питания

Б) с целью поддержания высокого уровня работоспособности организма

В) с целью высвобождения времени на отдых и снятие нервных напряжений

10. Основным специфическим средством физического воспитания является:

А) физическое упражнение

Б) соблюдение режима дня

В) закаливание

11. Что нужно делать для предупреждения переутомления во время занятий физическими упражнениями:

А) через каждые пять минут измерять частоту сердечных сокращений

Б) правильно дозировать нагрузку и чередовать упражнения, связанные с напряжением и расслаблением

В) пить минеральную воду

12. Каким должен быть пульс в состоянии покоя?

А) 120 - 130 уд/мин;

Б) 40 - 50 уд/мин

В) 60 - 80 уд/мин

13. Пульс для начинающих заниматься оздоровительным бегом (в среднем) во время бега не должен превышать ... уд/мин.

А) 90-100

Б) 120-130

В) 160/170

Г) 180-190

14. Частота дыхательных движений в покое не должна превышать ... циклов в мин.

А) 6

Б) 8

В) 10

Г) 12-18

15. Что является субъективным показателем состояния здоровья?

А) жизненная емкость легких

- Б) хорошее самочувствие
 В) частота сердечных сокращений

Задания на 1 рубежный контроль (2курс) 2семестр

Результаты освоения учебной дисциплины:

ОК 04., ОК 08.

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 профессии;

Знать:

- основы здорового образа жизни;
- условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии;
- средства профилактики перенапряжения.

Волейбол					
ОЦЕНКА		5	4	3	2
Задание	Баллы	13-15	12-10	9-6	5-0
Верхняя передача в парах	ю	25	20	15	12
	д	25	20	15	12
Нижняя передача в парах	д	20	15	12	10
	ю	20	15	12	10
Передача в/б мяча попеременно сверху, снизу над собой.	ю	20	15	10	7-8
	д	15	12	10	7
Нижняя прямая подача в/б мяча в пределы площадки (из -7)	ю	6	5	4	2-3
	д	6	5	4	2-3

Критерии оценок

Оценка техники владения двигательными действиями, умений и навыками:

Результаты освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения контрольных работ, практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий.

«13-15 баллов» -Двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащим темпе, легко и четко; учащиеся по заданию учителя используют их в нестандартных условиях;

«12-10 баллов» -Двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений;

«9-6 баллов» --Двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению. Учащийся по заданию учителя не может выполнить его в нестандартных и сложных в сравнении уроком условиях;

«5-0 баллов»- Двигательное действие выполнено неправильно, с грубыми ошибками, неуверенно, не четко.

Задания на 2 рубежный контроль (1 курс) 2семестр

Результаты освоения учебной дисциплины:

ОК 04., ОК 08.

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 профессии;

Знать:

- основы здорового образа жизни;
- условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии;
- средства профилактики перенапряжения.

Легкая атлетика					
ОЦЕНКА		5	4	3	2
Задание	Баллы	13-15	12-10	9-6	5-0
Челночный бег 10х10м (2-3-4к) доп	ю	28	30	32	35
	д	32	34	37	40
Кросс 500, 1000м.	ю	3.20	3.30	3.40	
	д	2.00	2.05	2.10	
Поднимание прямых ног из виса	ю	13	11	9	6
	д	11	9	7	5

Критерии оценок Оценка техники владения двигательными действиями, умений и навыками:

Результаты освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения контрольных работ, практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий.

«13-15 баллов» -Двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащим темпе, легко и четко; учащиеся по заданию учителя используют их в нестандартных условиях;

«12-10 баллов» -Двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений;

«9-6 баллов» --Двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению. Учащийся по заданию учителя не может выполнить его в нестандартных и сложных в сравнении уроком условиях;

«5-0 баллов»- Двигательное действие выполнено неправильно, с грубыми ошибками, неуверенно, не четко.

Задания на промежуточную аттестацию

Результаты освоения учебной дисциплины:

OK 04., OK 08.

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 профессии;

Знать:

- основы здорового образа жизни;
- условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии;
- средства профилактики перенапряжения.

№ 4. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов

1. Профессионально-прикладная физическая подготовка это:

- А) подсистема физического воспитания, обеспечивающая формирование и совершенствование свойств и качеств личности, имеющее существенное значение для конкретной профессиональной деятельности
- Б) комплекс упражнений, обеспечивающий эффективную деятельность человека в конкретной профессиональной области.

2. Личная необходимость подготовки человека к труду заключается в том, чтобы:

- А) увеличить диапазон функциональных возможностей организма человека;
- Б) расширить арсенал двигательной координации;
- В) обеспечить эффективную адаптацию организма к различным факторам трудовой деятельности;
- Г) все вышеперечисленное.

3. Целью ППФП является:

- А) обеспечение формирования и совершенствования свойств и качеств личности, имеющих существенное значение для конкретной профессиональной деятельности;
- Б) формирование с помощью различных средств физической культуры и спорта профессионально важных свойств и качеств личности специалиста;
- В) содействие освоению конкретной профессии специалиста, достижение необходимого уровня профессиональной дееспособности и психофизической готовности к высокопроизводительному труду.

4. Основой, фундаментом ППФП студентов любой специальности являются:

- А) занятия легкой атлетикой;
- Б) занятия лыжной подготовкой;

В) общая физическая подготовка; Г)
специальная физическая подготовка.

5. Основными факторами, определяющими конкретное содержание ППФП, являются:

- А) индивидуальные (в том числе половые и возрастные) особенности будущих специалистов;
- Б) географические черты региона, в который направляются выпускники;
- В) условия и характер труда специалистов;
- Г) социальные условия труда.

6. Подбор средств ППФП осуществляется по принципу:

- А) применения вида спорта, который в наибольшей степени развивает общую выносливость;
- Б) применения целостного вида спорта, содержащего в себе навыки различных способов передвижения (гребля, велоспорт, мотоспорт);
- В) адекватности их психофизиологического воздействия с теми физическими, психическими и специальными качествами, которые предъявляются профессией.

7. Укажите среди перечисленных средств развития силы упражнения с весом собственного тела:

- А) упражнения со штангой;
- Б) упражнения с резиной;
- В) сгибание и разгибание рук в упоре лежа;
- Г) нет правильного ответа.

8. Вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект развития гибкости— это:

- А) акробатика;
- Б) тяжелая атлетика;
- В) гребля;
- Г) баскетбол.

9. Вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект при развитии скоростных способностей, - это:

- А) борьба;
- Б) бег на короткие дистанции;
- В) конный спорт;
- Г) плавание.

10. 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.

11. К какой группе профессий относится труд – бухгалтера (менеджера, экономиста, программиста)?

- А) умственный и преимущественно умственный труд;
- Б) лёгкий физический труд, малоподвижный, однообразный;
- В) труд средней физической тяжести, разнообразный, динамичный;
- Г) тяжёлый физический труд.

12. Профессиональная деятельность бухгалтера характеризуется:

- А) монотонностью, гипокинезией и гиподинамией, выполнением большого числа манипуляций руками (координационных движений), преобладанием умственной деятельности (переработка поступающей информации, большое число возможных вычислений);
- Б) значительной умственной нагрузкой, требует от врача больших усилий и выносливости, внимания и высокой трудоспособности в экстремальных условиях; В) высокой координацией движений, их автоматизмом, физической силой и высоким нервно-психическим тонусом, а также устойчивостью внимания.

13. Профессионально-прикладную физическую подготовку следует проводить:

- А) постоянно;
- Б) во внеучебное время;
- В) в каникулярное время;
- Г) в период прохождения учебных производственных практик.

14. Для работника умственного труда в возрасте 18-40 лет суточные энергетические затраты должны составлять:

- А) мужчины 2200-3000 ккал; женщины 2000-2500 ккал;
- Б) мужчины 2800-3200 ккал; женщины 2600-2800 ккал;
- В) мужчины 3000-3600 ккал; женщины 2600-3000 ккал; Г)
- мужчины 3200-3800 ккал; женщины 2600-3200 ккал.

15. Актуальность профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП) студентов состоит:

- А) в успешной подготовке к профессиональной деятельности;
- Б) подготовке к достижению высоких спортивных результатов;
- В) развитии умений, знаний и навыков;
- Г) все вышеперечисленное.

Задания на 1 рубежный контроль (2 курс) 1семестр

Результаты освоения учебной дисциплины:

ОК 04 , ОК 08

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 профессии;

Знать:

- основы здорового образа жизни;
- условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии;
- средства профилактики перенапряжения.

Легкая атлетика					
ОЦЕНКА		5	4	3	2
Задание	Баллы	13-15	12-10	9-6	5-0
Прыжок в длину с места	ю	245	240	230	210
	д	185	175	165	155
Челночный бег 10х10м.	ю	28	30	32	35
	д	32	34	37	40

Критерии оценок

Оценка техники владения двигательными действиями, умений и навыками:

Результаты освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения контрольных работ, практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий.

«13-15 баллов» -Двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащим темпе, легко и четко; учащиеся по заданию учителя используют их в нестандартных условиях;

«12-10 баллов» -Двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений;

«9-6 баллов» --Двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению. Учащийся по заданию учителя не может выполнить его в нестандартных и сложных в сравнении уроком условиях;

«5-0 баллов»- Двигательное действие выполнено.

Задания на 2 рубежный контроль (2 курс)

Результаты освоения учебной дисциплины:

ОК 04., ОК 08.

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 профессии;

Знать:

- основы здорового образа жизни;
- условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии;
- средства профилактики перенапряжения.

Критерии оценок

Оценка техники владения двигательными действиями, умений и навыками:

Результаты освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения контрольных работ, практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий.

«13-15 баллов» -Двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащим темпе, легко и четко; учащиеся по заданию учителя используют их в нестандартных условиях;

«12-10 баллов» -Двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений;

«9-6 баллов» --Двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению. Учащийся по заданию учителя не может выполнить его в нестандартных и сложных в сравнении уроком условиях;

«5-0 баллов»- Двигательное действие выполнено неправильно, с грубыми ошибками, неуверенно, не четко.

Задания на промежуточную аттестацию - дифференцированный зачет

Результаты освоения учебной дисциплины:

ОК 04., ОК 08.

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 профессии;

Знать:

- основы здорового образа жизни;
- условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии;
- средства профилактики перенапряжения.

№5. Профилактические, реабилитационные и восстановительные мероприятия в процессе занятий физическими упражнениями и спортом.

1.Личная гигиена включает:

- а) соблюдение распорядка дня;
- б) уход за телом;
- в) использование одежды и обуви, не оказывающей вредного воздействия на организм;
- г) все перечисленное.

2. Под влиянием какого фактора закаливания повышается тонус центральной нервной системы, улучшается защитная функция кожи, активизируется деятельность желез внутренней секреции, улучшается обмен веществ и состав крови, в коже образуется витамин Д, регулирующий обмен веществ?

- а) солнце

- б) воздух
- в) вода.

3. Какой рекомендацией руководствоваться не стоит при организации индивидуальных занятий с закаливающими процедурами:

- а) когда принимаются солнечные ванны, надо использовать головной убор
- б) не рекомендуется тренироваться при интенсивном солнечном излучении
- в) после занятия надо принять холодный душ
- г) чем выше температура воздуха, тем короче должны быть занятия

4. При физической работе в душном помещении или одежде, которая плохо пропускает воздух, может возникнуть:

- а) ожог
- б) тепловой удар
- в) перегревание
- г) солнечный удар.

5. Активный отдых — это:

- а) специфическая подготовка спортсмена к предстоящим соревнованиям
- б) двигательная деятельность, снимающая утомление и способствующая восстановлению работоспособности
- в) деятельность, направленная на совершенствование двигательного действия в изменяющихся условиях.

6. К средству восстановления организма после умственного утомления относится:

- а) интенсивная физическая нагрузка
- б) сочетание работы с активным отдыхом
- в) тренировочные занятия играми, единоборствами

7. Эффективное средство восстановления работоспособности -это:

- а) массаж, контрастный душ
- б) гигиена одежды и обуви
- в) уход за полостью рта и зубами
- г) здоровый образ жизни

8. К средствам восстановления организма после физического и умственного утомления относятся:

- а) паровая и суховоздушная бани
- б) солнечные ванны
- в) смена нательного белья
- г) дискотека.

9. Наиболее оптимальными условиями в сауне являются:

- а) температура воздуха 80-90°C и относительная влажность воздуха 5-10%;
- б) температура воздуха 90-100°C и относительная влажность воздуха 5-10%;
- в) температура воздуха 100-110°C и относительная влажность воздуха 10-15%

10. К дополнительным средствам повышения работоспособности относятся:

- а) консультация с врачом физкультурного диспансера
- б) тренажеры, скакалки, набивные мячи
- в) изучение специальной литературы по методике занятий
- г) имитация упражнений без снаряда.

11. Самостоятельная медицинская дисциплина, использующая средства физической культуры для лечения заболеваний и повреждений, профилактики их осложнений и обострений, восстановления трудоспособности, называется

- а) валеология
- б) лечебная физическая культура
- в) здравоведение

12. Для максимального эффекта лед (криотерапия) нужно приложить в первые (с момента повреждения): а) 10 – 15 минут

- б) 1 – 1,5 часа
- в) 6 часов
- г) 12 часов.

13. Первая помощь при растяжении:

- а) наложить шину;
- б) согреть и наложить давящую повязку;
- в) приложить холод и наложить шину;
- г) приложить холод и наложить давящую повязку.

14. Выберите правильную последовательность действий по оказанию доврачебной помощи при обмороке:

- а) положить пострадавшего в прохладное место, обмахивать полотенцем, дать обильное теплое питье
- б) холодный компресс на голову, покой, ногам придают возвышенное положение
- в) теплый компресс на голову, расстегнуть стесняющую дыхание одежду неглубокий массаж области шеи, холодное питье
- г) придать пострадавшему горизонтальное положение, обеспечить приток свежего воздуха, обтереть лицо холодной водой, дать понюхать нашатырь.

15. Какие физические упражнения, наиболее эффективны для повышения умственной работоспособности и профилактики переутомления в течение учебного (трудового) дня:

- а) упражнения на внимание
- б) простые и легкие кратковременные физические упражнения разной направленности
- г) упражнения на развитие силы мышц спины.

Задания на 1 рубежный контроль (2 курс) 2 семестр

Результаты освоения учебной дисциплины:

ОК 04., ОК 08.

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 профессии;

Знать:

- основы здорового образа жизни;

- условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии;
- средства профилактики перенапряжения.

Волейбол					
ОЦЕНКА		5	4	3	2
Задание	Баллы				
Верхняя передача в парах ч\з сетку на точность		13-15	12-10	9-6	5-0
	ю	25	20	15	12
	д	25	20	15	12
Нижняя передача в парах ч\з сетку на точность		д	15	12	10
	ю	20	15	12	10
Передача в/б мяча попеременно сверху, снизу у стены доп.		ю	25	20	15
	д	20	15	12	10

Критерии оценок

Оценка техники владения двигательными действиями, умений и навыками:

Результаты освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения контрольных работ, практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий.

«13-15 баллов» -Двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащим темпе, легко и четко; учащиеся по заданию учителя используют их в нестандартных условиях;

«12-10 баллов» -Двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений;

«9-6 баллов» -Двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению. Учащийся по заданию учителя не может выполнить его в нестандартных и сложных в сравнении уроком условиях;

«5-0 баллов»- Двигательное действие выполнено.

Задания на 2 рубежный контроль (2 курс)

Результаты освоения учебной дисциплины:

ОК 04., ОК 08.

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 профессии;

Знать:

- основы здорового образа жизни;

- условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии;
- средства профилактики перенапряжения.

Волейбол					
ОЦЕНКА		5	4	3	2
Задание	Баллы	13-15	12-10	9-6	5-0
Челночный бег 10x10м (2-3-4к) доп	ю	26	28	30	35
	д	31	33	35	40
Нижняя прямая подача в/б мяча в зону (из -10)	ю	6	5	4	2-3
	д	6	5	4	2-3
Верхняя передача в тройках назад за голову (из 10 раз)	ю	7	6	5	3
	д	6	5	4	2

Критерии оценок

Оценка техники владения двигательными действиями, умений и навыками:

Результаты освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения контрольных работ, практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий.

«13-15 баллов» -Двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащим темпе, легко и четко; учащиеся по заданию учителя используют их в нестандартных условиях;

«12-10 баллов» -Двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений;

«9-6 баллов» --Двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению. Учащийся по заданию учителя не может выполнить его в нестандартных и сложных в сравнении уроком условиях;

«5-0 баллов»- Двигательное действие выполнено неправильно, с грубыми ошибками, неуверенно, не четко.

Задания на итоговую аттестацию - дифференцированный зачет.

Результаты освоения учебной дисциплины:

ОК 04., ОК 08.

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 профессии;

Знать:

- основы здорового образа жизни;

- условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии;
- средства профилактики перенапряжения.

№ 6. Итоговое тестирование (дифференцированный зачет)
1 вариант

1. Под физической культурой понимается:

- а — педагогический процесс по физическому совершенствованию человека;
- б — регулярные занятия физическими упражнениями, закаливание организма;
- в — достижения общества, отражающие физическое и духовное развитие человека.

2. Какое из понятий является наиболее емким (включающим все остальные):

- а — спорт;
- б — система физического воспитания;
- в — физическая культура.

3 Процесс, направленный на разностороннее воспитание физических качеств человека, обеспечивающий формирование с детского возраста физически крепкого молодого поколения с гармоничным развитием, называется:

- а — общей физической подготовкой;
- б — специальной физической подготовкой;
- в — гармонической физической подготовкой;
- г — прикладной физической подготовкой.

4. Состояние организма, характеризующееся прогрессивными функциональными изменениями, произошедшими под влиянием повторения двигательных действий, обозначается как:

- а — развитие;
- б — закаленность;
- в — тренированность;
- г — подготовленность.

5. К показателям физической подготовленности относятся:

- а — сила, быстрота, выносливость;
- б — рост, вес, окружность грудной клетки;
- в — артериальное давление, пульс;
- г — частота сердечных сокращений, частота дыхания.

6. Совокупность упражнений, приемов и методов, направленных на обучение двигательными и другим умениям и навыкам, а также их дальнейшее совершенствование обозначается как:

- а — тренировка;
- б — методика;
- в — система знаний;
- г — педагогическое воздействие.

7. Какая страна является родиной Олимпийских игр:

- а — Рим;
- б — Китай;
- в — Греция;
- г — Египет.

8. Где проводились древнегреческие Олимпийские игры:

- а — в Олимпии;
- б — в Спарте;
- в — в Афинах.

10. Почему античные Олимпийские игры называли праздниками мира:

- а — они имели мировую известность;
- б — в них принимали участие атлеты со всего мира;
- в — в период проведения игр прекращались войны;
- г — они отличались миролюбивым характером соревнований.

11. Олимпийские игры (летние или зимние) проводятся через каждые:

- а — 5 лет; б — 4 года; в — 2 года; г — 3 года.

12. Зимние игры проводятся:

- а — в зависимости от решения МОК;
- б — в третий год празднуемой Олимпиады;
- в — в течении последнего года празднуемой Олимпиады;
- г — в течении второго календарного года, следующего после года начала Олимпиады.

13. Здоровый образ жизни (ЗОЖ) предполагает:

- а — упорядоченный режим труда и отдыха, отказ от вредных привычек;
- б — регулярное обращение к врачу;
- в — физическую и интеллектуальную активность;
- г — рациональное питание и закаливание.

14. Какой фактор играет определяющую роль для состояния здоровья человека:

- а — образ жизни; б — наследственность; в — климат.

15. При физической работе в душном помещении или одежде, которая плохо пропускает воздух, может возникнуть:

- а — ожог;
- б — тепловой удар;
- в — перегревание;
- г — солнечный удар.

15. Основными источниками энергии для организма являются:

- а — белки и минеральные вещества;
- б — углеводы и жиры;
- в — жиры и витамины;
- г — углеводы и белки.

2 вариант

Рациональное питание обеспечивает:

- а — правильный рост и формирование организма;
- б — сохранение здоровья;
- в — высокую работоспособность и продление жизни;
- г — все перечисленное.

1. Физическая работоспособность — это:

- а — способность человека быстро выполнять работу;
- б — способность разные по структуре типы работ;
- в — способность к быстрому восстановлению после работы;
- г — способность выполнять большой объем работы.

2. Люди, систематически занимающиеся физическими упражнениями в сочетании с использованием оздоровительных сил природы, отличаются:

- а — фагоцитарной устойчивостью;
- б — бактерицидной устойчивостью;

- в — специфической устойчивостью;
- г — не специфической устойчивостью.

3. Что понимается под закаливанием:

- а — посещение бани, сауны;
- б — повышение устойчивости организма к воздействию неблагоприятных условий окружающей среды;
- в — купание, принятие воздушных и солнечных ванн в летнее время;
- г — укрепление здоровья.

4. К объективным критериям самоконтроля можно отнести:

- а — самочувствие, аппетит, работоспособность;
- б — частоту дыхания, ЖЕЛ, антропометрию;
- в — нарушение режима, наличие болевых ощущений.

5. Назовите основные факторы риска в образе жизни людей:

- а — малая двигательная активность (гипокинезия), психологические стрессы;
- б — нарушение в питании, переедание, алкоголизм, наркомания, курение; в — все перечисленное.

5. Вероятность травм при занятиях физическими упражнениями снижается, если занимающиеся:

- а — переоценивают свои возможности;
- б — следуют указаниям преподавателя;
- в — владеют навыками выполнения движений;
- г — не умеют владеть своими эмоциями.

6. При получении травмы или ухудшении самочувствия на уроке учащийся должен прекратить занятие и поставить в известность:

- а — преподавателя, проводящего урок;
- б — классного руководителя;
- в — своих сверстников по группе;
- г — врача.

7. Какими показателями характеризуется физическое развитие:

- а — антропометрическими показателями;
- б — росто-весовыми показателями, физической подготовленностью;
- в — телосложением, развитием физических качеств, состоянием здоровья.

8. Формирование человеческого организма заканчивается к:

- а — 14-15 годам;
- б — 17-18 годам;
- в — 19-20 годам;
- г — 22-25 годам.

9. Главным отличием физических упражнений от других двигательных действий является то, что они:

- а — строго регламентированы;
- б — представляют собой игровую деятельность;
- в — не ориентированы на производство материальных ценностей;
- г — создают развивающий эффект.

10. Техникой движений принято называть:

- а — рациональную организацию двигательных действий;

- б — состав и последовательность движений при выполнении упражнений;
 в — способ организации движений при выполнении упражнений;
 г — способ целесообразного решения двигательной задачи.

11. Назовите из предложенного списка неправильно названные физические качества (несколько ответов):

- | | |
|----------------|-------------------|
| а — стойкость; | д — выносливость; |
| б — гибкость; | е — быстрота; |
| в — ловкость; | ж — сила. |
| г — бодрость; | |

12. Это физическое качество проверяют тестом «челночный бег 3 по 10» у учащихся учебных заведений:

- а — выносливость;
 б — скоростно-силовые и координационные;
 в — гибкость.

13. Нагрузка физических упражнений характеризуется:

- а — величиной их воздействия на организм;
 б — напряжением определенных мышечных групп;
 в — временем и количеством повторений двигательных действий;
 г — подготовленностью занимающихся, их возрастом и состоянием здоровья.

Баллы	Оценка
25-30 баллов	5
20-25 баллов	4
15-20 баллов	3
До 15 баллов	2

4. Информационное обеспечение реализации программы

4.1 Основные электронные издания:

- Быченков, С. В. Физическая культура: учебное пособие для СПО // С. В. Быченков, О. В. Везеницын. — 2-е изд. — Саратов: Профобразование, Ай Пи Эр Медиа, 2018. — 122 с. — ISBN 978-5-4486-0374-7, 978-5-4488-0195-2. — Текст: электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО - PROФобразование: [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/77006>
- Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования // А. Б. Муллер [и др.]. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/469681>
- Физическая культура: учебное пособие для среднего профессионального образования // Е. В. Конеева [и др.]; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/475342>

4. Журин, А. В. Волейбол. Техника игры / А. В. Журин. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург: Лань, 2022. — 56 с. — ISBN 978-5-507-44156-3. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/209126> — Режим доступа: для авториз. пользователей.
5. Агеева, Г. Ф. Плавание: учебное пособие для СПО // Г. Ф. Агеева, В. И. Величко, И. В. Тихонова. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург: Лань, 2022. — 64 с. — ISBN 978-5-8114-9471-2. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/195475> — Режим доступа: для авториз. пользователей.
6. Безбородов, А. А. Практические занятия по волейболу: учебное пособие для СПО // А. А. Безбородов. — Санкт-Петербург: Лань, 2022. — 92 с. — ISBN 978-5-8114-8344-0. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/193301> — Режим доступа: для авториз. пользователей.
7. Коновалов, В. Л. Баскетбол / В. Л. Коновалов, В. А. Погодин. — 1-е изд. — Санкт-Петербург: Лань, 2022. — 84 с. — ISBN 978-5-8114-9723-2. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/207539> — Режим доступа: для авториз. пользователей.
8. Мелентьева, Н. Н. Лыжный спорт. Методика обучения спускам со склонов и торможениям на лыжах // Н. Н. Мелентьева, Н. В. Румянцева. — Санкт-Петербург: Лань, 2022. — 76 с. — ISBN 978-5-8114-9720-1. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/207548> — Режим доступа: для авториз. пользователей.
9. Корольков, А. Н. Теория и методика избранного вида спорта. Спортивная подготовка в гольфе // А. Н. Корольков. — 1-е изд. — Санкт-Петербург: Лань, 2022. — 144 с. — ISBN 978-5-507-44056-6. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/207542> — Режим доступа: для авториз. пользователей.
10. Томилин, К. Г. Парусный спорт: годичный цикл подготовки квалифицированных гонщиков // К. Г. Томилин, Т. В. Михайлова, М. М. Кузнецова. — 1-е изд. — Санкт-Петербург: Лань, 2022. — 220 с. — ISBN 978-5-8114-9756-0. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/209108> — Режим доступа: для авториз. пользователей.
11. Корольков, А. Н. Теоретические и методические основы мини - гольфа // А. Н. Корольков. — 1-е изд. — Санкт-Петербург: Лань, 2022. — 208 с. — ISBN 978-5-507-44098-6. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/209102> — Режим доступа: для авториз. пользователей.
12. Журин, А. В. Основы здоровья и здорового образа жизни студента: учебное пособие для СПО // А. В. Журин. — Санкт-Петербург: Лань, 2022. — 48 с. — ISBN 978-5-8114-9294-7. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/221195> — Режим доступа: для авториз. пользователей.
13. Агеева, Г. Ф. Теория и методика физической культуры и спорта: учебное пособие для СПО // Г. Ф. Агеева, Е. Н. Карпенкова. — Санкт-Петербург: Лань, 2021. — 68 с. — ISBN 978-5-8114-7558-2. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/174984> — Режим доступа: для авториз. пользователей.
14. Орлова, Л. Т. Настольный теннис: учебное пособие для СПО // Л. Т. Орлова, А. Ю. Марков. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург: Лань, 2021. — 40 с. — ISBN 978-5-8114-

7886-6. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/166937> — Режим доступа: для авториз. пользователей.

15. Бардамов, Г. Б. Базовая подготовка к сдаче нормативов комплекса ГТО // Г. Б. Бардамов, А. Г. Шаргаев, С. В. Бадлуева. — Санкт-Петербург: Лань, 2022. — 144 с. — ISBN 978-5-507-44133-4. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/255971> — Режим доступа: для авториз. пользователей.

16. Тихонова, И. В. Лыжный спорт. Методика обучения основам горнолыжной техники: учебное пособие для СПО // И. В. Тихонова, В. И. Величко. — Санкт-Петербург: Лань, 2021. — 36 с. — ISBN 978-5-8114-7547-6. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/174988> — Режим доступа: для авториз. пользователей.

17. Зобкова, Е. А. Основы спортивной тренировки: учебное пособие для СПО // Е. А. Зобкова. — Санкт-Петербург: Лань, 2021. — 44 с. — ISBN 978-5-8114-7549-0. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/174986> — Режим доступа: для авториз. пользователей.

4.2 Интернет- источники:

1. Официальный сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации: <http://minstmr.gov.ru>
2. Федеральный портал «Российское образование»: <http://edu.ru>
3. Национальная информационная сеть «Спортивная Россия»: <http://infosport.ru/xml/t/default.xml>
4. Официальный сайт Олимпийского комитета России: <http://olympic.ru>

4.3 Перечень информационных технологий, используемых для образовательной деятельности в период практики, информационно-справочных систем, лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного производства:

	Наименование права на использование программы	Наименование страны происхождения	Номер реестровой записи о программном обеспечении в соответствии с постановлением Правительства Российской Федерации от 23.12.2024 г. № 1875	Кол-во (шт.)	Срок действия лицензии
1.	Антивирус	Российская Федерация	Реестровая запись №205 от 18.03.2016	1200	1 год
2.	Простая (неисключительная) лицензия на право использования операционной системы. Конфигурация Рабочая станция.	Российская Федерация	Реестровая запись №3751 от 23.07.2017	100	1 год

3.	Офисное программное приложение.	Российская Федерация	Реестровая запись №5256 от 26.02.2019	300	1 год
4.	Программное обеспечение для компьютерного моделирования стоматологических реставраций	Российская Федерация	Реестровая запись №11065 от 12.07.2021	5	год

5. Комплексная образовательная среда на базе MOODLE – «Открытый университет»
<https://open.kbsu.ru>

Перечень актуальных электронных информационных баз данных, к которым обеспечен доступ пользователям КБГУ (2025-2026 уч.г.)

№ п/п	Наименование электронного ресурса	Краткая характеристика	Адрес сайта	Наименование организации-владельца; реквизиты договора	Условия доступа
РЕСУРСЫ ДЛЯ ОБРАЗОВАНИЯ					
1.	ЭБС «Консультант студента»	13800 изданий по всем областям знаний, включает более чем 12000 учебников и учебных пособий для ВО и СПО, 864 наименований журналов и 917 монографий	http://www.studmed.lib.ru http://www.medcoll.egelib.ru	ООО «Консультант студента» (г. Москва) Договор № 197КС/09-2025 от 01.11.2025 г. Активен по 30.11.2026г.	Полный доступ (регистрация по IP-адресам КБГУ)
2.	«Электронная библиотека технического вуза» (ЭБС «Консультант студента»)	Коллекция «Медицина (ВО) ГЭОТАР-Медиа. Books in English (книги на английском языке)»	http://www.studmed.lib.ru	ООО «Политехресурс» (г. Москва) Договор №01ДКС/04-2025 от 22.04.2025 г. Активен по 23.04.2026г.	Полный доступ (регистрация по IP-адресам КБГУ)
3.	ЭБС «Лань»	Электронные версии книг ведущих издательств учебной и научной литературы (в том числе университетских издательств), так и электронные версии периодических изданий по различным областям знаний.	https://e.lanbook.com/	ООО «ЭБС ЛАНЬ» (г. Санкт-Петербург) Договор №62/ЕП-223 от 11.02.2025 г. Активен по 14.02.2026г.	Полный доступ (регистрация по IP-адресам КБГУ)

4.	Национальная электронная библиотека РГБ	Объединенный электронный каталог фондов российских библиотек, содержащий 4 331 542 электронных документов образовательного и научного характера по различным отраслям знаний	https://rusneb.ru/	ФГБУ «Российская государственная библиотека» Договор №101/НЭБ/1666-п от 10.09.2020г. Бессрочный	Авторизованный доступ с АРМ библиотеки (ИЦ, ауд.№115)
5.	ЭБС «IPSMART»	185146 изданий, из них: книги – 54476; научная периодика – 21359 номеров; аудио-издания – 1171	http://iprbookshop.ru/	ООО «Ай Пи Эр Медиа» (г. Красногорск, Московская обл.) №13331/25П/К от 09.04.2025 г. срок предоставления лицензии: 1 год	Полный доступ (регистрация по IP-адресам КБГУ)
6.	ЭОР «РКИ» (Русский язык как иностранный)	Тематическая коллекция «Русский язык как иностранный» Издательские коллекции: «Златоуст»; «Русский язык. Курсы»; «Русский язык» (Курсы УМК «Русский язык сегодня» - 6 книг)	http://www.ros-edu.ru/	ООО «Ай Пи Эр Медиа» (г. Москва) Договор №13057/25 РКИ от 04.08.2025 г. срок предоставления лицензии: 1 год	Полный доступ (регистрация по IP-адресам КБГУ)
7.	ЭБС «Юрайт» для СПО	Электронные версии учебной и научной литературы издательств «Юрайт» для СПО и электронные версии периодических изданий по различным областям знаний.	https://urait.ru/	ООО «Электронное издательство ЮРАЙТ» (г. Москва) Договор №522/ЕП-223 От 31.10.2025 г. Активен по 28.02.2026 г.	Полный доступ (регистрация по IP-адресам КБГУ)
8.	ЭБС «Юрайт» для ВО	Электронные версии 8000 наименований учебной и научной литературы издательств «Юрайт» для ВО и электронные версии периодических изданий по различным областям знаний.	https://urait.ru/	ООО «Электронное издательство ЮРАЙТ» (г. Москва) Договор №57/ЕП-223 От 11.02.2025 г. Активен по 28.02.2026 г.	Полный доступ (регистрация по IP-адресам КБГУ)

9.	ЭР СПО «PROФобразование»	База данных электронных изданий учебной, учебно-методической и научной литературы для СПО	https://profspo.ru/	ООО «Профобразование» (г. Саратов) Договор №12856/25PROF_FPU от 27.06.2025 г. Активен по 30.09.2026 г.	Полный доступ (регистрация по IP-адресам КБГУ)
----	---------------------------------	---	---	---	--

РЕСУРСЫ ДЛЯ НАУКИ

10.	ЭБД РГБ	Электронная библиотека диссертаций	https://diss.rsl.ru/	ФГБУ «РГБ» Договор №51/ЕП-223 от 07.02.2025 Активен до 31.12.2025	Авторизованный доступ с АРМ библиотеки (ИЦ, ауд. №115)
11.	Научная электронная библиотека (НЭБ РФФИ)	Электр. библиотека научных публикаций - около 4000 иностранных и 3900 отечественных научных журналов, рефераты публикаций 20 тыс. журналов, а также описания 1,5 млн. зарубежных и российских диссертаций; 2800 росс. журналов на безвозмездной основе	http://elibrary.ru	ООО «НЭБ» Лицензионное соглашение №14830 от 01.08.2014г. Бессрочное	Полный доступ
12.	Президентская библиотека им. Б.Н. Ельцина	Более 500 000 электронных документов по истории Отечества, Российской государственности, русскому языку и праву	http://www.prlib.ru	ФГБУ «Президентская библиотека им. Б.Н. Ельцина» (г. Санкт-Петербург) Соглашение от 15.11.2016г. Бессрочный	Авторизованный доступ из библиотеки (ауд. №115, 214)
13.	Polpred.com . Новости. Обзор СМИ. Россия и зарубежье	Обзор СМИ России и зарубежья. Полные тексты + аналитика из 600 изданий по 53 отраслям	http://polpred.com	ООО «Полпред справочники» Безвозмездно (без официального договора)	Доступ по IP-адресам КБГУ