

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«КАБАРДИНО-БАЛКАРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
АГРАРНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ В.М. КОКОВА»**

Факультет среднего профессионального образования

УТВЕРЖДАЮ
Зав.кафедрой

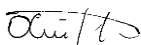
 И.Р. Гучапшева
«30 » 04 2026г.

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

**для текущего контроля и промежуточной аттестации
по учебной дисциплине СГ.04 Физическая культура**

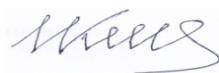
**по профессии
36.01.05 Лаборант в области ветеринарии**

Нальчик 2026

Автор/составитель ФОС по учебной дисциплине:  Шамурзаев О.Х.

Рабочая программа рассмотрена на заседании кафедры «Общеобразовательные дисциплины»
протокол №10 от 27.04.2026 г.

в.ф.завкафедрой

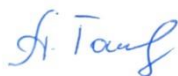


Гучапшева И.Р.

Одобрено ПС факультета СПО

протокол №7 от 29.04.2026г.

Председатель ПС факультета СПО



Тагузлов А.Х.

1. Паспорт фонда оценочных средств по общеобразовательной подготовке по дисциплине СГ.04 Физическая культура

1.1 Область применения

Фонд оценочных средств предназначен для проверки результатов освоения дисциплины СГ.04 Физическая культура основной профессиональной образовательной программы среднего профессионального образования по профессии 36.01.05 Лаборант в области ветеринарии.

Код	Наименование общих компетенций
ОК 8	Выполнять работы по сбору, упаковке, хранению и утилизации проб материалов

В результате освоения профессионального модуля студент должен

Код компетенций	Наименование компетенции	Результаты обучения по дисциплине
ОК 8	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	<p>Умения:</p> <ul style="list-style-type: none"> -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 <p>Знания:</p> <ul style="list-style-type: none"> -роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; -основы здорового образа жизни; -условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии; -средства профилактики перенапряжения

1.2. Система контроля и оценки освоения программы учебной дисциплины

При оценивании теоретических знаний по «Физическая культура» учитываются такие показатели: глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

С целью проверки теоретических знаний могут использоваться методы устного и письменного контроля в следующих формах:

- выполнение творческих заданий (подготовка докладов и рефератов);
- создание мультимедийных презентаций;
- ответы на контрольные вопросы;
- тестирование;
- составление словаря терминов либо кроссворда;
- составление профессиограммы;
- составление комплекса упражнений для производственной и профилактической гимнастики.

Контроль усвоения программного материала посредством ответов на контрольные вопросы, тестирования или выполнения реферата возможно для обучающихся подготовительной медицинской группы, обучающихся отсутствующих на учебных занятиях по уважительной причине, обучающихся с низким уровнем физического развития.

2. Организация контроля и оценки освоения программы

Требования к оформлению доклада

Доклад предоставляется в распечатанном виде, объёмом 3-5 страниц. Текст доклада должен быть представлен в текстовом редакторе Word, шрифт - Times New Roman 14, межстрочный интервал - 1.5 (полуторный). Поля: верхнее - 2, нижнее - 2, левое - 3, правое - 1,5.

Доклад должен включать в себя: введение, основную часть, заключение, список литературы (не менее 5 источников).

Критерии оценки доклада:

Оценка	Условия, при которых выставляется оценка
Оценка 5 («отлично»)	материал изложен в определенной логической последовательности. Тема доклада раскрыта полностью.
Оценка 4 («хорошо»)	тема раскрыта, но при этом допущены не существенные ошибки, исправленные по требованию преподавателя.
Оценка 3 («удовлетворительно»)	тема раскрыта не полностью, допущена существенная ошибка.
Оценка 2 («неудовлетворительно»)	содержании доклада не раскрывает рассматриваемую тему, обнаружено не понимание основного содержания учебного материала

Доклад может быть представлен как доклад-презентация. Необходимо представить 5-7 слайдов. Время доклада -5 минут. Критерии оценки доклада такие же. Дополнительно оценивается презентация.

Оформление слайдов	Параметры
Стиль	Соблюдать единого стиля оформления.
Фон	Фон не должен быть слишком темным или ярким, чтобы не отвлекать внимания от содержания слайдов.
Использование цвета	Слайд не должен содержать более трех цветов. Фон и текст должны быть оформлены контрастными цветами.
Анимационные эффекты	При оформлении слайда использовать возможности анимации. Анимационные эффекты не должны отвлекать внимание от содержания слайдов.
Представление информации	Параметры
Содержание информации	Слайд должен содержать минимум информации. Информация должна быть изложена доступным языком. Содержание текста должно точно отражать этапы выполненной работы. Текст должен быть расположен на слайде так, чтобы его удобно было читать. В содержании текста должны быть ответы на проблемные вопросы. Текст должен соответствовать теме презентации.
Расположение информации на странице	Предпочтительно горизонтальное расположение информации. Наиболее важная информация должна располагаться в центре. Надпись должна располагаться под картинкой.
Размер шрифта	Для заголовка - не менее 24. Для информации не менее – 18. Лучше использовать один тип шрифта. Важную информацию лучше выделять жирным шрифтом, курсивом, подчеркиванием На слайде не должно быть много текста, оформленного прописными буквами.
Выделения информации	На слайде не должно быть много выделенного текста (заголовки, важная информация).
Объем информации	Слайд не должен содержать большого количества информации. Лучше ключевые пункты располагать по одному на слайде.

Виды слайдов	Для обеспечения разнообразия следует использовать разные виды слайдов: - с таблицами - с текстом - с диаграммами
--------------	---

Критерии оценивания презентаций:

Оценка	Условия, при которых выставляется оценка
Оценка 5 («отлично»)	выполненная презентация отвечает всем требованиям критериев
Оценка 4 («хорошо»)	в презентации имеются незначительные нарушения или отсутствуют какие-либо параметры
Оценка 3 («удовлетворительно»)	при оценивании половина критериев отсутствует

Требования к оформлению реферата

Реферат предоставляется в распечатанном виде, объемом 10-15 страниц. Текст реферата должен быть представлен в текстовом редакторе Word, шрифт - Times New Roman 14, межстрочный интервал - 1.5 (полуторный), в таблицах возможен межстрочный интервал - 1 (одинарный), поля: верхнее - 2, нижнее - 2, левое - 3, правое - 1,5.

Реферат должен включать в себя: содержание, введение, основную часть, заключение, список литературы (не менее 5 источников).

Время на защиту реферата: 5 минут.

Критерии оценивания

Оценка	Условия, при которых выставляется оценка
Оценка 5 («отлично»)	материал изложен в определенной логической последовательности. Тема реферата раскрыта полностью.
Оценка 4 («хорошо»)	тема реферата раскрыта, при этом допущены не существенные ошибки, исправленные по требованию преподавателя
Оценка 3 («удовлетворительно»)	тема раскрыта не полностью, допущена существенная ошибка
Оценка 2 («неудовлетворительно»)	при защите реферата обнаружено не понимание основного содержания учебного материала

Выполнение тестирования

Критерии оценивания:

Оценка	Условия, при которых выставляется оценка
Оценка 5 («отлично»)	если студент при тестировании дал 85-100% правильных ответов
Оценка 4 («хорошо»)	если студент при тестировании дал 69-84% правильных ответов
Оценка 3 («удовлетворительно»)	если студент при тестировании дал 51-68% правильных ответов
Оценка 2 («неудовлетворительно»)	если студент при тестировании дал менее 50% правильных ответов

Критерии оценивания практических знаний

Техника владения двигательными умениями и навыками

Для оценивания техники владения двигательными умениями и навыками используются следующие методы: наблюдение, вызов для показа, выполнение упражнений, комбинированный метод, в том числе и в ходе учебной игры.

Уровень владения техникой упражнения:

К выполнению практических заданий по демонстрации двигательных умений и навыков допускаются обучающиеся, не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья. При оценивании уровня владения техникой физического упражнения выявляется способность обучающегося выполнять двигательные действия рациональным способом учетом применения полученных в ходе учебного процесса знаний.

Оценка	Критерии оценивания
Оценка 5 («отлично»)	движения или отдельные его элементы выполнены в соответствии с заданием правильно, без напряжения, уверенно, с соблюдением всех требований; обучающийся понимает сущность движения, может объяснить условия успешного выполнения и продемонстрировать в нестандартных условиях
Оценка 4 («хорошо»)	движения или отдельные его элементы выполнены в соответствии с заданием правильно, но с некоторым напряжением, недостаточно уверенно; в выполнении содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки
Оценка 3 («удовлетворительно»)	движения или отдельные его элементы выполнены в основном правильно, но недостаточно точно, с большим напряжением; в выполнении допущена одна грубая или несколько незначительных ошибок, приведших к скованности движений
Оценка 2 («неудовлетворительно»)	движения или отдельные его элементы выполнены неправильно; в выполнении допущены грубые ошибки

Владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность

При оценивании способов и умения осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность учитываются такие показатели, как умение применять полученные знания, выбирать средства и методы двигательной деятельности с учетом индивидуальных особенностей (в том числе и для коррекции состояния здоровья).

Оценка	Критерии оценивания
Оценка 5 («отлично»)	Обучающийся умеет самостоятельно организовывать место занятий; подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях; контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги.
Оценка 4 («хорошо»)	обучающийся организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью; допускает незначительные ошибки в подборе средств с целью применения их в конкретных условиях; недостаточно уверенно умеет контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги.
Оценка 3 («удовлетворительно»)	более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью преподавателя; обучающийся владеет знаниями, но не может применить их самостоятельно
Оценка 2 («неудовлетворительно»)	обучающийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов; не владеет достаточным уровнем знаний

Уровень физической подготовленности

Контроль физической подготовленности обучающихся по развитию двигательных (физических) качеств осуществляется с учетом принадлежности обучающихся к разным медицинским группам и рекомендаций врача.

К выполнению учебных контрольных упражнений допускаются обучающиеся, не имеющие противопоказаний и ограничений по состоянию здоровья. При оценивании уровня физической подготовленности выявляются способности в проявлении физических качеств, приоритетным показателем которого является темп прироста результата. Задания, улучшение показателей физической подготовленности (темпа прироста) должны представлять определенную трудность для обучающегося, но быть реально выполнимыми. Достижение положительных изменений в

результатах при условии систематических занятий дает основание для выставления положительной оценки. Для оценивания уровня физической подготовленности может использоваться метод практического контроля в форме *тестирования*.

Оценка	Критерии оценивания
Оценка 5 («отлично»)	уровень физической подготовленности обучающегося соответствуют высокому уровню развития двигательных качеств
Оценка 4 («хорошо»)	уровень физической подготовленности обучающегося соответствуют среднему уровню развития двигательных качеств и/или наблюдается темп прироста результата
Оценка 3 («удовлетворительно»)	уровень физической подготовленности обучающегося соответствуют низкому уровню развития двигательных качеств

При оценке физической подготовленности приоритетным показателем является темп прироста результатов. Задание, улучшение показателей физической подготовленности (темп прироста) должны представлять определённую трудность для каждого обучающегося, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий даёт основание для выставления высокой оценки.

Общая оценка успеваемости складывается по всем укрупненным темам программы путём сложения итоговых оценок, полученных обучающимся по всем видам движений, и оценок за выполнение контрольных упражнений.

Контрольно-измерительный материал для текущего контроля

Текущий контроль осуществляется в ходе учебных занятий в т. ч в форме наблюдения.

Текущий контроль осуществляется в ходе обучения новым двигательным действиям и выполнении технико-тактических приёмов в игровой деятельности и используется для корректировки техники выполнения двигательных действий на этапе их освоения.

Выполнение контрольных упражнений осуществляется в заключительной части учебного занятия индивидуально и оценивается в соответствие с критериями. Задания, имеющие практико-ориентированное содержание, также оцениваются в ходе текущего контроля.

Составить профессиограмму выбранной специальности.

Критерии оценивая профессиограммы

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
Даны ответы на все поставленные вопросы, содержание ответов полное, исчерпывающее	Даны ответы на все поставленные вопросы, но содержание ответов не совсем полное	Даны ответы на более половину (50%) поставленных вопросов, содержание ответов не полное.	Даны ответы меньше чем на половину поставленных вопросов, содержание ответов краткое.

Разработать конспект производственной /или профилактической гимнастики.

Форма конспекта для производственной и профилактической гимнастики

Вводная гимнастика включает 6-8 упражнений, физкультурная минутка - 57 упражнений. Физкульт-пауза - 2-3 упражнения. Профилактическая гимнастика - 9-10 упражнений. Для составления комплексов производственной гимнастики можно использовать эластичные ленты, стулья. Для составления комплексов

№ п/п	Описание упражнения	Дозировка	Графическое изображение (схематично)	Организационно - методические указания
1.				
2.	И.п.- о.с	3-4 раза		Спина прямая, руки в локтях не сгибать
	1			
	2			
	3			
	4			

Дополнительно учитывается:

- для профилактической гимнастики-изменение исходных положений, использование профилактических упражнений, дополнительного инвентаря и оборудования;

- для вводной гимнастики-наличие упражнений, сходных с рабочими;
- для физкультурной паузы - нагрузка на мышечные группы-антагонисты.

Разработать конспект профессионально-прикладной физической подготовки для первой группы труда.

Форма конспекта профессионально-прикладной физической подготовки (9-10 упражнений)

№ n/n	Описание упражнения	Дозировка	Графическое изображение (схематично)	Организационно - методические указания
1.				
2.	И.п. - о.с 1 2	3-4 раза		Спина прямая, руки в локтях не сгибать

Критерии оценивая комплексов производственной и профилактической гимнастики

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
соответствие комплекса упражнений профессии, разностороннее воздействие на все мышечные группы, последовательность выполнения упражнений, соблюдение требований к оформлению и терминологии, правильно подобранная дозировка, наличие графического изображения, правильно сформулированные методические указания.	соответствие комплекса упражнений профессии, разностороннее воздействие на все мышечные группы, последовательность выполнения упражнений, соблюдение требований к оформлению и терминологии, правильно подобранная дозировка, отсутствует графическое изображение, правильно сформулированные методические указания.	соответствие комплекса упражнений профессии, разностороннее воздействие на все мышечные группы, последовательность выполнения упражнений, правильно подобранная дозировка, отсутствует графическое изображение, допущены ошибки в терминологии и формулировке методических указаний.	полное несоответствие поставленным требованиям

Текущий контроль теоретических знаний может осуществляется также в форме контроля выполнения творческих заданий (доклад, реферат), устных опросов и письменного теоретического тестирования.

Выполнение творческого задания - подготовка доклада к **теоретическому занятию по теме: «Здоровье и здоровый образ жизни».**

Темы доклада:

- 1.Профилактика вредных привычек средствами физической культуры.
- 2.Психосоматические заболевания и их профилактика.
- 3.Режим труда и отдыха - залог долголетия.
- 4.Здоровье населения России
- 5.Роль двигательной активности в сохранении и укреплении здоровья.
- 6.Формирование культуры здоровья студентов СПО.
- 7.Проблема культуры здоровья современной молодежи.
- 8.Гиподинамия - проблема современного мира.
- 9.Роль физической культуры в сохранении психического здоровья студентов.
- 10.Стресс и здоровье.
- 11.Физическая культура как фактор здорового образа жизни.
- 12.Нарциссизм как проблема психического здоровья.
- 13.Компьютерная зависимость как проблема психического здоровья.
- 14.Двигательная рекреация и ее роль в организации здорового образа жизни современного человека.
- 15.Оздоровительное воздействие физических упражнений
- 16.Рациональное питание как фактор 30Ж.
- 17.Правила личной гигиены.

18. Методические основы закаливания.
19. Здоровый образ жизни и его значение в профессиональной деятельности
20. Здоровый студент - востребованный специалист
21. Физическая культура как средство профилактики заболеваний.

Темы рефератов:

1. Развитие физических качеств средствами футбола (на выбор обучающегося)
2. История развития футбола в России.
3. История развития футбола в регионе.
4. Методика судейства в футболе.
5. Техника игры вратаря.
6. Влияние футбола на развитие физических качеств обучающихся.
7. Влияние футбола на всестороннее развитие обучающихся.
8. Развитие физических качеств обучающихся средствами баскетбола (по выбору).
9. История развития баскетбола в России.
10. История развития баскетбола в регионе.
11. Методика судейства в баскетболе.
12. Тактика защиты в игровых ситуациях при игре в баскетбол.
13. Тактика нападения в игровых ситуациях при игре в баскетбол.
14. Влияние баскетбола на развитие физических качеств обучающихся.
15. Влияние баскетбола на всестороннее развитие личности.
16. Самоконтроль функционального состояния организма во время игры в баскетбол.
17. Варианты внеаудиторных занятий физической культурой.
18. Развитие физических качеств обучающихся средствами волейбола (по выбору).
19. История развития волейбола в России.
20. История развития волейбола в регионе.
21. Методика судейства в волейболе.
22. Тактика защиты в игровых ситуациях при игре в волейбол.
23. Тактика нападения в игровых ситуациях при игре в волейбол.
24. Влияние волейбола на развитие физических качеств обучающихся.
25. Влияние волейбола на всестороннее развитие личности.
26. Самоконтроль функционального состояния организма при игре в волейбол.

Приложение 1

3. Контрольно-оценочные материалы для текущего контроля

1	<p><i>физическая культура - это</i></p> <p>1) использование физических упражнений для отдыха и восстановления работоспособности после трудовой или учебной деятельности;</p> <p>2) часть общей культуры, направленная на физическое совершенствование, сохранение и укрепление здоровья человека в процессе осознанной двигательной активности;</p> <p>3) использование физических упражнений для восстановления после перенесенных заболеваний и травм.</p> <p>образовательный урок в школе или колледже.</p>
2	<p>Расшифруйте аббревиатуру ____ <i>ВФСК ГТО</i> ____</p> <p>Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»</p>
3	<p><i>Здоровье - это (по определению ВОЗ):</i></p> <p>1) полное физическое и психическое благополучие, а не только отсутствие болезней или физических дефектов.</p> <p>2) полное физическое, психическое и социальное благополучие, а не только отсутствие болезней или физических дефектов.</p> <p>3) отсутствие болезней или физических дефектов.</p>

4	<p><i>Применение физических упражнений в режиме трудового дня называется:</i></p> <p>1) рекреативной гимнастикой;</p> <p>2) производственной гимнастикой;</p> <p>3) лечебной гимнастикой;</p> <p>4) гигиенической гимнастикой;</p> <p>5) оздоровительной гимнастикой</p>
5	<p><i>Способы регулирования физической нагрузки при проведении самостоятельных занятий:</i></p> <p>1) чередование нагрузки и отдыха;</p> <p>2) выполнение физических упражнений до «отказа»;</p> <p>3) изменение интенсивности выполнения упражнений;</p> <p>4) несоблюдение техники безопасности</p>
6	<p><i>Основными ошибками в питании современного человека являются:</i></p> <p>1) высокая калорийность продуктов;</p> <p>2) большое количество рафинированных продуктов;</p> <p>3) соблюдение режима питания;</p> <p>4) недостаточное потребление фруктов и овощей;</p> <p>5) потребление продуктов с высоким содержанием веществ с индексом Е.</p>
7	<p><i>компонентам здорового образа жизни не относится:</i></p> <p>1) ежедневная двигательная активность;</p> <p>2) закаливание;</p> <p>3) наличие вредных привычек</p> <p>4) соблюдение режима труда и отдыха</p> <p>5) рациональное питание;</p> <p>6) гиподинамия</p>
8	<p><i>Укажите опасные заболевания, возникающие при употреблении табачных изделий:</i></p> <p>1) заболевания пищеварительной системы;</p> <p>2) сердечно-сосудистые заболевания;</p> <p>3) заболевания опорно-двигательного аппарата;</p> <p>4) заболевания органов дыхания</p> <p>5) физическая и психическая зависимость</p>
9	<p><i>Физическая подготовка, обеспечивающая необходимый уровень развития физических качеств для выполнения трудовой деятельности, называется:</i></p> <p>Профессионально-прикладная</p>
10	<p><i>Оценка реакции организма на нагрузки при занятиях физической культурой определяется с помощью:</i></p> <p>1) антропометрических показателей;</p> <p>2) пульсометрии;</p> <p>3) динамометрии;</p> <p>4) спирометрии.</p>
11	<p><i>Физическое воспитание - это:</i></p> <p>1) тренировочный процесс, направленный на морфологическое и функциональное совершенствование организма человека, повышение уровня физических качеств, формирование и развитие двигательных навыков, сохранение и укрепление здоровья.</p> <p>2) педагогический процесс, направленный на морфологическое и функциональное совершенствование организма человека, повышение уровня физических качеств, формирование и развитие двигательных навыков, сохранение и укрепление здоровья.</p> <p>3) образовательный процесс, направленный на морфологическое и функциональное совершенствование организма человека, повышение уровня физических качеств, формирование и развитие двигательных</p>
12	<p><i>Цели внедрения ВФСК ГТО:</i></p> <p>1) сохранение и укрепление здоровья нации;</p> <p>2) развитие массового спорта;</p> <p>3) развитие массового спорта и оздоровление нации;</p> <p>4) профилактика вредных привычек.</p>
13	<p><i>Факторы, отрицательно влияющие на здоровье человека:</i></p> <p>1) гиподинамия;</p>

	<p>2)рациональное питание;</p> <p>3)стрессы;</p> <p>4)проживание в крупных мегаполисах;</p> <p>5)систематические физические нагрузки.</p>
14	<p><i>Физическое здоровье: человека - это:</i></p> <p>1)естественное состояние организма, обусловленное нормальным функционированием всех его органов и систем, но не обеспечивающее адаптацию к факторам внешней среды;</p> <p>2)естественное состояние организма, обусловленное нормальным функционированием всех его органов и систем и обеспечивающее адаптацию к факторам внешней среды.</p>
15	<p><i>Рациональное питание не должно:</i></p> <p>1)восполнять энергетические затраты организма;</p> <p>2)вызывать ожирение;</p> <p>3)обеспечивать витаминами и микроэлементами;</p> <p>4)вызывать интоксикацию организма.</p>
16	<p><i>Культура здорового и безопасного образа жизни как система складывается из основных взаимосвязанных элементов:</i></p> <p>1)культуры питания;</p> <p>2)культуры движения;</p> <p>3)культуры безопасного поведения;</p> <p>4)культуры эмоций;</p> <p>5)культуры труда и отдыха.</p> <p>6)культуры опасного поведения</p> <p>7)все вышеперечисленное.</p>
17	<p><i>Укажите последствия воздействия употребления наркотиков на организм человека'.</i></p> <p>1)оздоровительное воздействие на работу внутренних органов и систем;</p> <p>2)ВИЧ/СПИД;</p> <p>3)физическая и психологическая зависимость;</p> <p>4)нарушение работы всех внутренних органов и систем.</p>
18	<p><i>Физические упражнения влияют на</i></p> <p>1)улучшение состояния сердечно-сосудистой системы;</p> <p>2)снижение уровня развития физических качеств;</p> <p>3)повышение умственной работоспособности;</p> <p>4)улучшение состояние дыхательной системы;</p> <p>5)снижение работоспособности сердечно-сосудистой системы</p>
19	<p><i>Внешние признаки утомления для контроля переносимости физических нагрузок</i></p> <p>1)покраснение кожных покровов;</p> <p>2)повышение частоты сердечных сокращений;</p> <p>3)повышение частоты дыхания;</p> <p>4)«синюшность» носогубного треугольника</p> <p>5)нарушение координации движений</p>
20	<p><i>К основным задачам физического воспитания относятся:</i></p> <p>1)оздоровительные, воспитательные, коррекционные;</p> <p>2)оздоровительные, образовательные, воспитательные;</p> <p>3)развивающие, оздоровительные, профилактические</p>
21	<p><i>В физкультурно-спортивный комплекс ГТО не входят следующие испытания</i></p> <p>1)челночный и обычный бег;</p> <p>2)дартс;</p> <p>3)самооборона без оружия;</p> <p>4)прыжки в длину с места и с разбега;</p> <p>5)стрельба из пневматической винтовки или электронного оружия сидя и стоя;</p> <p>6)стрельба из лука</p>
22	<p><i>Производственная физическая культура используется с целью:</i></p> <p>1)развития профессионально-значимых физических и психических качеств;</p> <p>2)снижения воздействия факторов риска трудовой деятельности для здоровья;</p> <p>3)восстановления после полученных травм на производстве.</p> <p>4)повышения работоспособности</p>
23	<p><i>Человек не ведет здоровый образ жизни, если:</i></p>

	1)положительно и результативно снижает или устраняет воздействие факторов риска; 2)рационально организывает и распределяет свое свободное время с обязательным использованием средств и методов активного отдыха; 3)занимается физической культурой и имеет вредные привычки; 4)систематически занимается физической культурой; 5)имеет компьютерную зависимость
24	Основные условия организации и проведения безопасных занятий по физической культуре: 1)выполнение высокоинтенсивных упражнений; 2)контроль за переносимостью физической нагрузки; 3)несоблюдение техники безопасности; 4)применение исправного спортивного инвентаря и оборудования
25	Применение самоконтроля на занятиях физической культурой необходимо: 1)для коррекции физической нагрузки; 2)для профилактики вредных привычек; 3)для оценки воздействия физических упражнений на организм; 4)все вышеперечисленное
26	Укажите отрицательные последствия воздействия употребления алкоголя на организм человека: 1)риск возникновения инфарктов миокарда; 2)оздоровительное воздействие на организм 3) разрушение клеток мозга; 4) физическая и психологическая зависимость
27	Двигательная рекреация на производстве представлена в следующих формах: 1)утренняя гимнастика; 2)физкультурные паузы; 3)оздоровительный бег; 4)физкультурные минутки
28	При подборе физических упражнений в первую очередь нужно учитывать: 1)личные предпочтения; 2)состояние здоровья; 3)состояние функциональных систем; 4)климато-географические условия для занятий; 5)все вышеперечисленное.
29	Перечислите антропометрические показатели: 1)спирометрия 2)пульсометрия 3)динамометрия; 4)проба Штанге 5)измерение окружности грудной клетки
30	Средствами профессионально-прикладной физической подготовки являются:- _____упражнения Специальные

Приложение 2

4. Контрольно-оценочные материалы для промежуточного контроля

Гимнастика

- Строевые упражнения - это:
 - совместные действия в строю**
 - поточные комбинации;
 - сочетания движениями различными частями тела;
 - метания, лазания и т.д.
- Назовите средства в гимнастике:
 - упражнения**
 - фитотерапия
 - препараты

- Г. процедуры
3. Команда «Вольно!» относится к:
- А. строевым приемам**
 Б. строевым перестроениям
 В. строевым передвижениям
 Г. размыканиям, смыканиям
4. Разновидности ходьбы и бега относят к:
- А. строевым передвижениям**
 Б. строевым перестроениям
 В. строевым приемам
 Г. смыканиям.
5. Движения «змейкой» относят к:
- А. строевым передвижениям**
 Б. строевым перестроениям
 В. строевым приемам
 Г. смыканиям.
6. Упражнения художественной гимнастики - это
- А. упражнения без предметов
 Б. упражнения на снарядах
В. без предметов и с предметами
 Г. прикладные упражнения.
7. Средства в гимнастике - это:
- А. строевые упражнения**
Б. ОРУ
В. прыжки
Г. прикладные упражнения
8. Перестроение уступом относится к
- А. строевым перестроениям**
 Б. строевым передвижениям
 В. строевым приемам
 Г. размыканиям
9. Движения по кругу относят к:
- А. строевым передвижениям**
 Б. строевым перестроениям
 В. строевым приемам
 Г. смыканиям
10. Акробатические упражнения - это:
- А. упражнения с лентой
 Б. упражнения на перекладине
В. прыжки и упражнения в балансировании
 Г. эстафеты
11. Методические особенности гимнастики:
- А. каждое упражнение выполняется только с одной целью
Б. строгая регламентация действий
 В. упражнения выполняются без музыкального сопровождения
 Г. гимнастика используется только в детском возрасте
12. Повороты и полуповороты на месте относят к:
- А. строевым перестроениям
 Б. строевым передвижениям
В. строевым приемам
 Г. Размыканиям
13. Группы строевых упражнения:
- А. строевые перестроения**
Б. строевые передвижения;
В. строевые приемы
 Г. упражнения без предметов
14. Вольные упражнения - это:
- А. упражнения по разделениям
Б. поточные комбинации

- В. прыжки
- Г. эстафеты
- 15. Прикладные задачи, решаемые в гимнастике:
 - А. поддержание работоспособности
 - Б. воспитание нравственных качеств
 - В. приобретение умений и навыков, необходимых в жизни**
 - Г. совершенствование двигательных умений и навыков
- 16. Виды расчета относят к:
 - А. строевым перестроениям
 - Б. строевым передвижениям
 - В. строевым приемам**
 - Г. размыканиям.
- 17. Команды подаются в стойке:
 - А. «Смирно!»
 - Б. «Вольно!»
 - В. «Равняйсь!»
 - Г. все**
- 18. Движение на месте и остановка группы относят к:
 - А. размыканиям и смыканиям
 - Б. строевым передвижениям**
 - В. строевым приемам
 - Г. все
- 19. Упражнения на снарядах - это:
 - А. упражнения со скакалкой
 - Б. упражнения на перекладине**
 - В. перестроения
 - Г. все.
- 20. Общеразвивающие упражнения - это:
 - А. упражнения для различных частей тела**
 - Б. упражнения в переползании
 - В. упражнения на кольцах
 - Г. упражнения в балансировании

Баскетбол

- 1. Техника владения мячом включает в себя следующие приемы:
 - А. ловлю, остановки, повороты, ведение мяча
 - Б. передачи мяча, броски в корзину, ловлю, остановки, повороты
 - В. ловлю, передачи, ведение мяча, броски в корзину**
- 2. Технику передвижений в баскетболе составляют:
 - А. ходьба, бег, прыжки, остановки, повороты**
 - Б. бег, прыжки, передачи мяча, бросок мяча
 - В. бег, ведение, остановки, передачи мяча, повороты
- 3. Сколько человек играют на площадке?
 - А. 4
 - Б. 5**
 - В. 6
 - Г. 11
- 4. Размеры баскетбольной площадки?
 - А. 9м. х 18м.
 - Б. 14м. х 26м.**
 - В. 12м. х 24м.
- 6. На какой высоте находится баскетбольное кольцо(корзина)?
 - А. 305 см.**
 - Б. 260 см.
 - В. 310 см.
 - Г. 300 см.
- 7. Сколько времени может владеть команда мячом, до того как произвести бросок по кольцу?

- А. 30 сек.
 - Б. 24 сек.**
 - В. 20 сек.
8. Сколько шагов можно делать после ведения мяча?
- А. 3 шага
 - Б. 2 шага**
 - В. 1 шаг
9. Сколько времени команда может владеть мячом на своей стороне площадки?
- А. 10 сек.
 - Б. 8 сек.**
 - В. 24 сек.
10. Продолжительность игры в баскетбол?
- А. 2 тайма по 20 минут
 - Б. 4 тайма по 10 минут**
 - В. 4 тайма по 12 минут
11. Сколько очков даётся за забитый мяч со штрафной линии?
- А. 2 очка
 - Б. 1 очко**
 - В. 3 очка
12. Сколько времени даётся игроку на выбрасывание мяча?
- А. 3 сек.
 - Б. 5 сек.**
 - В. 10 сек.

Волейбол

1. Площадка для игры в волейбол делится на ...
- А. 4 зоны
 - Б. 7 зон
 - В. 6 зон**
 - Г. 5 зон
1. Такие средства защиты как наколенники при игре в волейбол ...
- А. необходимы**
 - Б. желательны
 - В. необязательны
3. Волейбол состоит из следующих элементов:
- А. подача, прием, блок
 - Б. подача, пас, прием, блок
 - В. подача, пас, прием, нападающий удар, блок**
 - Г. подача, прием, нападающий удар
4. Укажите верное утверждение:
- А. подача в волейболе производится из-за лицевой линии**
- Б. Если обе команды набрали по 24 очка, игра идет до тех пор пока одна из команд не наберет преимущество в 3 очка
- В при планирующей подаче мяч идет по прямой траектории без вращения
5. В каких вариантах может выполняться верхняя прямая подача?
- А. только без вращения мяча
 - Б. только с вращением мяча
 - В. с вращением и без вращения мяча**
6. Разбег при прямом нападающем ударе...
- А. не выполняется
 - Б. выполняется с 2-3 шагов**
 - В. выполняется с 4-5 шагов

Легкая атлетика

1. Как традиционно называют легкую атлетику?
- А. «царица полей»
 - Б. «царица наук»
 - В. «королева спорта»**

- Г. «королева без королевства»
2. Какой из перечисленных видов не является легкоатлетическим?
- А. эстафетный бег
Б. метание копья
В. фристайл
Г. марафонский бег
3. Сколько этапов эстафеты имеет право бежать каждый участник эстафетного бега?
- А. только один**
Б. не больше двух
В. не больше трех
Г. не имеет значения
4. Сколько попыток дается каждому участнику соревнований по прыжкам в длину?
- А. одна
Б. две
В. три
Г. Четыре
5. Какой вид легкой атлетики может быть «гладким», «с препятствиями», «эстафетным», «по пересеченной местности»?
- А. бег**
Б. прыжки в длину
В. прыжки в высоту
Г. метание молота
6. СПРИНТ-это...?
- А. судья на старте
Б. бег на короткие дистанции
В. бег на длинные дистанции метание мяч
Г. 7. Что нужно делать после завершения бега на длинную дистанцию?
- А. лечь отдохнуть
Б. перейти на ходьбу до восстановления дыхания
В. выпить как можно больше воды
Г. плотно поесть
8. Назовите фазы прыжка в длину с разбега:
- А. разбег, отталкивание, полет, приземление**
Б. толчок, подпрыгивание, полет, приземление
В. разбег, подпрыгивание, приземление
Г. разбег, толчок, приземление
9. Назовите фазы прыжка в высоту:
- А. разбег, отталкивание, перелет через планку, приземление
Б. разбег, подготовка к отталкиванию, отталкивание, переход через планку, приземление
В. пробежка, толчок, перепрыгивание через планку, падение на маты
Г. разбег, апробация прыжка, отталкивание, приземление
10. Какое из данных утверждений НЕ относится к правилам техники безопасности при занятиях легкой атлетикой и является НЕВЕРНЫМ?
- А. при плохом самочувствии необходимо прекратить занятия и сообщить об этом преподавателю
Б. снаряд для метания необходимо передавать друг другу броском.
В. во избежание столкновений при беге исключить резко стопорящую остановку.
Г. после занятий снять спортивный костюм и спортивную обувь, принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.
11. Впервые в истории человечества Олимпийские игры состоялись:
- А. в V в. до н.э.;
Б. в 776 г. до н.э.;
В. в I в. н.э.;
Г. в 394 г. н.э.
12. Что такое фальстарт?
- А. толчок соперника в спину
Б. резкий старт
В. преждевременный старт
Г. задержка старта
13. Сколько фальстартов без дисквалификации спортсмена допустимо в забеге?

- А. ни одного
Б. один
В. два
Г. за это не дисквалифицируют
14. «Плечом», «грудью», «пробеганием» - это...
А. способы финиширования в спринте
Б. способы финиширования в беге на средние дистанции
В. способы финиширования в беге на длинные дистанции
Г. способы финиширования в беге на любые дистанции
15. Кто во время эстафетного бега должен поднять эстафетную палочку, если она упала в момент передачи?
А. передающий
Б. принимающий
В. главный тренер команды
Г. упавшую эстафетную палочку поднимать нельзя

Основная гимнастика

Перечень контрольных упражнений «Строевые упражнения»

1. Построение группы в одну шеренгу; в колонну по одному (используя условные точки зала).
2. Строевые приемы: команды «РАВНЯЙСЯ!», «СМИРНО!», «ОТСТАВИТЬ!», «ВОЛЬНО!», «РАЗойДИСЬ!».
3. Виды расчетов.
4. Повороты и полуповороты на месте (с изменением способа выполнения).
5. Перестроение из одной шеренги в две и обратно; из колонны по одному в колонну по два и обратно.
6. Ходьба на месте и остановка группы.
7. Строевые приемы: «ВОЛЬНО!», «РАЗойДИСЬ!».
8. Движение в обход.
9. Движение по диагонали.
10. Движение противоходом, «змейкой», движение в обход.
11. Остановка группы.
12. Переход с шага на бег и обратно с бега на шаг.

Задание «Общеразвивающие упражнения»

- 1 Составить комплекс ОРУ из восьми упражнений и провести его на группе.
- 2 Комплекс должен быть составлен по анатомическому признаку подбора упражнений:
 - упражнение на потягивание или для мышц шеи;
 - упражнение для мышц рук и плечевого пояса;
 - повороты туловища или наклоны;
 - полуприседы, приседы;
 - выпады или пружинные выпады (их сочетания);
 - упражнение общего воздействия;
 - махи;
 - подскоки или прыжки с переходом на ходьбу и остановкой группы.
- 3 Разучить и выполнить комплекс ОРУ с гимнастической палкой (с учетом гимнастического стиля выполнения упражнений).
- 4 Разучить и выполнить комплекс ОРУ с набивным мячом (с учетом гимнастического стиля выполнения упражнений).

Спортивная гимнастика

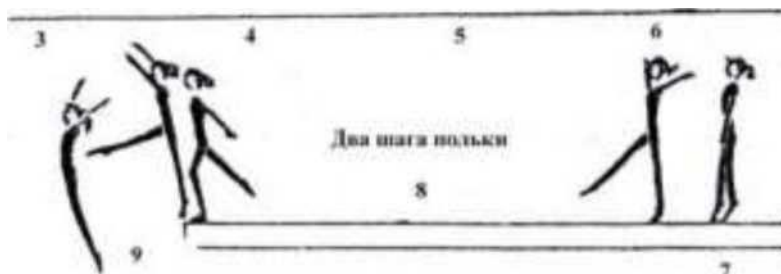
Перечень контрольных упражнений

Упражнений на бревне (девушки):

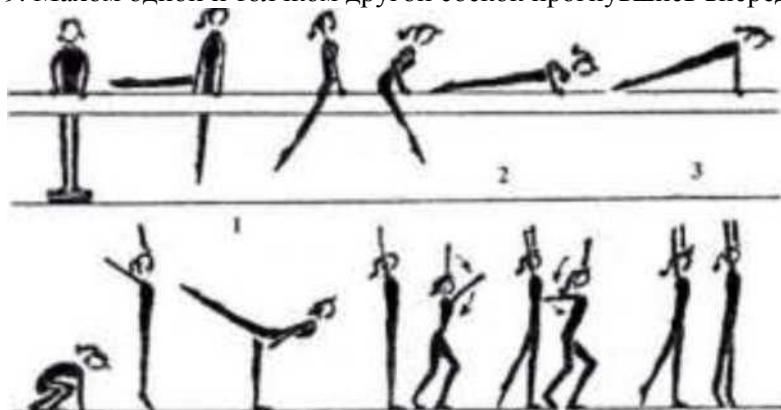
Комбинация №1

1. Из стойки на мостике продольно махом правой и толчком левой перемах с поворотом налево в сед ноги врозь, опорой спереди.
2. Махом назад упор лежа на согнутых руках.

3. Выпрямляя руки, упор лежа и толчком двумя упор присев, правая нога впереди.
4. Стойка на носках, руки вверх-кнаружи и шагом левой равновесие на ней, руки в стороны-книзу, держать.
5. Выпрямиться, руки вверх и шаг правой, полуприседая и выпрямляясь, круг левой рукой книзу.
6. Шаг левой, полуприседая и выпрямляясь, круг правой рукой книзу.
7. Встать на левой, приставить правую и поворот на носках кругом, руки дугами наружу вниз.
8. Шаг полки с правой, шаг полки с левой.

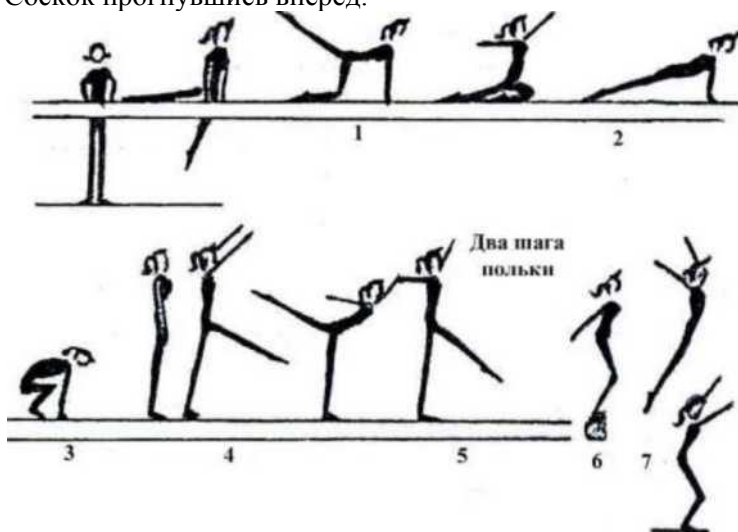


9. Махом одной и толчком другой соскок прогнувшись вперед с конца бревна.



Комбинация №2

1. Из стойки продольно опорой двумя руками прыжком упор, правая в сторону на носок; поворотом налево стойка на левом колене, правая назад и полушпагат, руки в стороны.
 2. Опорой спереди, выпрямляя левую ногу, упор лежа.
 3. Толчком двумя упор присев и встать.
 4. Шагом вперед равновесие на левой, держать.
 5. Выпрямляясь, шаг полки с правой и шаг полки с левой.
 6. Приставляя правую, полуприседая и вставая, поворот на 90° в стойку продольно.
- Соскок прогнувшись вперед.



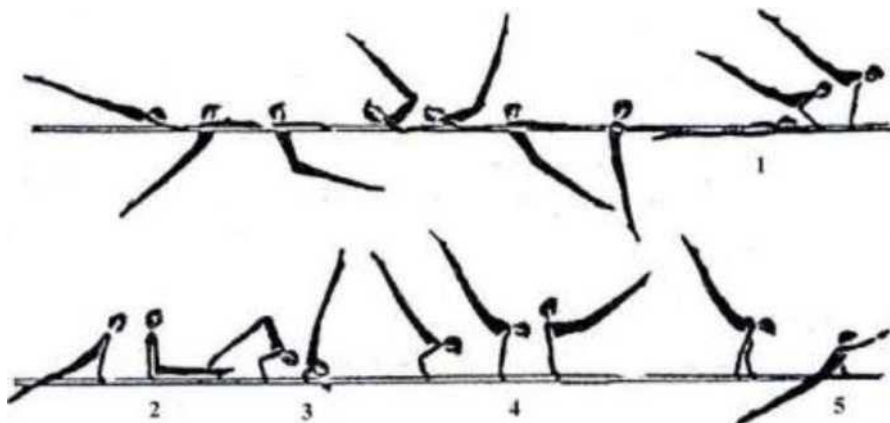
Брусья (юноши):

Комбинация №1

1. Из размахивания в упоре на руках подъем махом назад.
2. Махом вперед угол, держать.

3. Силой согнувшись стойка на плечах.
4. Выпрямляя руки, упор и мах вперед.
5. Махом назад соскок прогнувшись в сторону.

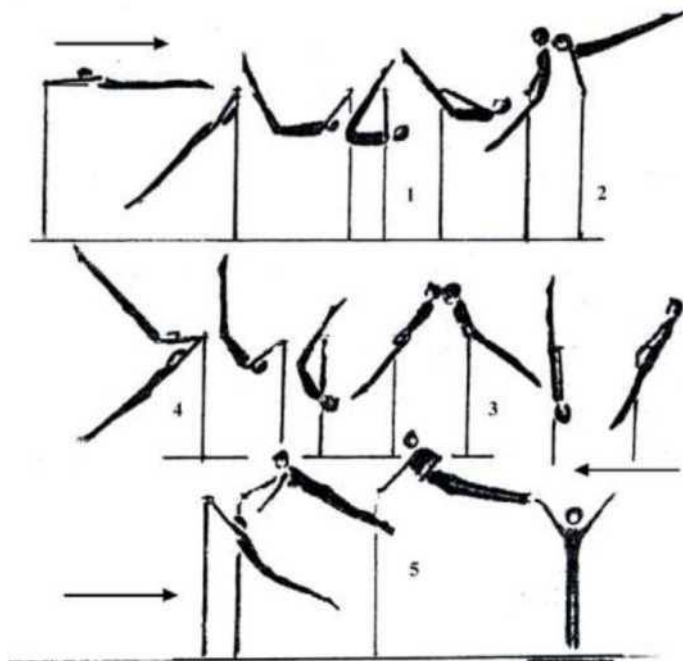
Примечание. Комбинацию можно выполнять на низких брусьях, заменяя упражнение №1 подъемом махом вперед из упора на предплечьях.



Перекладина (юноши)

Комбинация №1

1. Из размахивания в висе подъем разгибом.
2. Мах назад.
3. Оборот назад в упоре.
4. Мах дугой в упоре.
5. Махом назад соскок прогнувшись с поворотом на 90°.



Атлетическая гимнастика Перечень контрольных упражнений

№ пп	Контрольное упражнение	Дозировка	ОМУ
1.	Жим гантелей лёжа на полу	3 подхода по 20 30 раз	Вес гантелей подбирается индивидуально. Для девушек со средним уровнем физического развития - 3-4 кг, для юношей - 6-8 кг.
2.	Разведение гантелей в стороны	3 подхода по 10 раз	Вес гантелей подбирается индивидуально. Для девушек со средним уровнем физического развития - 1,5 -2 кг, для юношей - 3-5 кг.
3.	Разведение гантелей в	3 подхода по 10	Вес гантелей подбирается индивидуально. Для

	стороны в наклоне	раз	девушек со средним уровнем физического развития - 1,5 -2 кг, для юношей - 3-5 кг.
--	-------------------	-----	--

Баскетбол

Перечень контрольных упражнений:

- челночный бег с ведением мяча,
- атаки кольца,
- подбор мяча,
- передача мяча игроку,
- имитация тактического взаимодействия игроков

Волейбол

Перечень контрольных упражнений:

- броски набивного мяча способом «двумя руками сверху»;
- замах и имитация ударного движения по подвешенному мячу;
- подача мяча на расстояние 8-10 метров;
- верхней прямой подачи мяча через сетку.

Лёгкая атлетика

Перечень контрольных нормативов:

№	Нормативы	юноши			девушки		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1.	Бег 60 м. (сек.)	8,4	8,8	9,2	9,7	10,0	10,5
2.	Бег 100м. (сек.)	14,0	14,5	15,0	16,0	17,0	17,5
3.	Бег 200 м. (сек.)	30	32	35	36	38	41
4.	Бег 2000 м. 3000 м. (мин.	13.3	14.3	15.3	10.0	11.0	12.0
5.	Кросс 500 м. (мин. сек.)	1.30	1.35	1.45	1.45	1.50	2.00
6.	Кросс 1000 м. (мин. сек.)	3.36	3.50	4.00	4.23	4.40	4.30
7.	Шестиминутный бег (М.)	1500	1450	1350	1250	1200	1100
8.	Челночный бег 4х9 м. (сек.)	9,2	9,8	10,4	10,4	11,0	11,6
9.	Прыжок в длину с места (см.)	230	215	210	185	175	165
10	Прыжок в длину с разбега (см)	440	410	380	380	350	320
11	Прыжки со скакалкой (раз в 1 минуту)	140	125	110	150	135	120
12	Метание гранаты 700 гр. 500 гр.(м.)	38	32	26	22	19	16

Контрольно-измерительные материалы для промежуточной аттестации

Промежуточная аттестация в форме зачета с оценкой проводится с использованием нормативов ФВСК «Готов к труду и обороне», соответствующих уровню «Бронза».

N п/п	Испытания (тесты)	Нормативы	
		Юноши	Девушки
1.	Бег на 30 м (с)	4,9	5,7
	или бег на 60 м (с)	8,8	10,5
	или бег на 100 м (с)	14,6	17,6
2.	Бег на 2000 м (мин, с)	-	12.00
	или бег на 3000 м (мин, с)	15.00	-

3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	9	-
	или подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	-	11
	или рывок гири 16 кг (количество раз)	15	-
	или сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз)	27	9
4.	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (отуровня скамьи - см)	+6	+7
Испытания (тесты) по выбору			
5.	Челночный бег 3x10 м (с)	7,9	8,9
6.	Прыжок в длину с разбега (см)	375	285
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	195	160
7.	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (количество раз за 1 мин)	36	33
8.	Метание спортивного снаряда: весом 700 г (м)	27	-
	весом 500 г (м)	-	13
	Кросс на 3 км (бег по пересечённой местности) (мин, с)	-	19.00
	или кросс на 5 км (бег по пересечённой местности) (мин, с)	26.30	-
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе		13	13
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)		7	7

Оценка «Отлично» ставится, если обучающийся выполнил нормативы не менее 7 испытаний;
оценка «хорошо» ставится при выполнении 5-6 испытаний;
оценка «удовлетворительно» - при выполнении 3-4 испытаний;
оценка «неудовлетворительно» - менее 3 испытаний .