

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Косенок Сергей Михайлович
Должность: ректор
Дата подписания: 11.06.2024 08:58:07
Уникальный программный ключ:
e3a68f3eaa1e62674b54f4998099d3d6bfdcf836

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

УТВЕРЖДАЮ:
Проректор по учебно-методической работе
_____ Е.В. Коновалова
«13» июня 2024 г.

Институт среднего медицинского образования

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
по дисциплине**

СГ.04. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Специальность	<u>31.02.01 Лечебное дело</u>
Форма обучения	<u>очная</u>

Сургут, 2024 г.

Фонд оценочных средств разработан на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 31.02.01 Лечебное дело, утвержденного Министерством Просвещения Российской Федерации Приказ от 04 июля 2022 г. № 526.

Разработчик:

Михайлина Р.И., преподаватель

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

Фонд оценочных средств рассмотрен и одобрен на заседании МО «Социально-гуманитарные дисциплины»

«12» апреля 2024 года, протокол № 4

Председатель МО _____ Домбровская О.В., преподаватель

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

Фонд оценочных средств рассмотрен и одобрен на заседании учебно-методического совета института среднего медицинского образования

«15» апреля 2024 года, протокол № 5

Директор _____ Бубович Е.В., к.м.н., доцент

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

СОДЕРЖАНИЕ

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

1. Паспорт фонда оценочных средств

В результате освоения учебной дисциплины «Физическая культура» обучающийся должен обладать предусмотренными ФГОС СПО по специальности 31.02.01 Лечебное дело, следующими умениями, знаниями, которые формируют общие и профессиональные компетенции, а также позволяют достигнуть личностных результатов:

1. Уметь:

У1. использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

У2. применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;

У3. пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности;

У4. выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма

2. Знать:

З1. основы здорового образа жизни;

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

З3. условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной специальности;

правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности

Код	Наименование результата обучения
Общие компетенции	
ОК 04	Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде.
ОК 08	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности;

Формирование личностных результатов реализации программы воспитания по специальности 31.02.01 Лечебное дело:

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

Форма аттестации по дисциплине: зачет, дифференцированный зачет.

2. Результаты освоения учебной дисциплины, подлежащие проверке

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

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
<p>Знания:</p> <p>31. основы здорового образа жизни;</p> <p>32. роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</p> <p>33. условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной специальности;</p> <p>34. правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности</p>	<p>- свободное ориентирование в основных понятиях физических качеств и физической подготовки (сила, быстрота, выносливость, координация, гибкость);</p> <p>- правильность выполнения физических упражнений, четкость, быстрота</p> <p>- логичное обоснование роли физической культуры для формирования личности профессионала, профилактики профзаболеваний</p> <p>- применение правил оздоровительных систем физического воспитания для укрепления здоровья</p>	<p>Текущий контроль: Экспертное наблюдение и оценка знаний студентов в ходе выполнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - практических заданий; - индивидуальной физкультурно-спортивной деятельности студента; - спортивного тестирования; - написания реферата <p>Диагностическое тестирование. Итоговый контроль: зачет, дифференцированный зачет</p>
<p>Умения:</p> <p>У1. использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</p> <p>У2. применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности.</p> <p>У3. пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности;</p> <p>У4. выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего</p>	<p>- выполнение контрольных нормативов, предусмотренных государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма;</p> <p>- демонстрация приверженности к здоровому образу жизни;</p> <p>- применение рациональных приемов двигательных функций в профессиональной деятельности;</p>	<p>Оценка уровня физической подготовленности обучающихся, используя соответствующую задачам контроля систему нормативов и методик контроля;</p> <ul style="list-style-type: none"> - оценка техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе занятий); - выполнение нормативов общей физической подготовки

организма		
-----------	--	--

Результаты (освоенные общие компетенции)	Основные показатели оценки результата	Формы и методы контроля и оценки
ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде.	Умения: организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности Знания: психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности; основы проектной деятельности	Экспертное наблюдение и оценка знаний студентов в ходе выполнения: - практических заданий; - индивидуальной физкультурно-спортивной деятельности студента; - спортивного тестирования; - написания реферата; Диагностическое тестирование.
ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности;	Умения: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности 31.02.01. Лечебное дело Знания: роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности 31.02.01. Лечебное дело; средства профилактики перенапряжения	Экспертное наблюдение и оценка знаний студентов в ходе выполнения: - практических заданий; - индивидуальной физкультурно-спортивной деятельности студента; - спортивного тестирования; - написания реферата; Диагностическое тестирование.

3. Оценка освоения учебной дисциплины

Элемент учебной дисциплины	Формы и методы контроля					
	Текущий контроль		Рубежный контроль		Промежуточная аттестация	
	Форма контроля	Проверяемые умения, знания, ОК, ПК, ЛР	Форма контроля	Проверяемые умения, знания, ОК, ПК, ЛР	Форма контроля	Проверяемые умения, знания, ОК, ПК, ЛР
1 курс						
1 семестр						
<i>Раздел 1. Легкая атлетика</i>						
Тема 1.1. Легкая атлетика Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике. Бег на короткие дистанции	Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий; Спортивное тестирование.	31, 32, 33, 34 У1, У2, У3, У4. ОК08, ОК04. ЛР1, ЛР4, ЛР9, ЛР11.				
Тема 1.2. Совершенствование техники бега на короткие дистанции, технике спортивной ходьбы	Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий;	31, 32, 33, 34 У1, У2, У3, У4. ОК08, ОК04. ЛР1, ЛР4, ЛР9, ЛР11				
Тема 1.3. Техника бега на средние и длинные дистанции	Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий;	31, 32, 33, 34 У1, У2, У3, У4. ОК08, ОК04. ЛР1, ЛР4, ЛР9, ЛР11				
Тема 1.4. Техника бега на средние и длинные дистанции	Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий;	31, 32, 33, 34 У1, У2, У3, У4. ОК08, ОК04. ЛР1, ЛР4, ЛР9, ЛР11				
Тема 1.4.	Выполнение упражнений	31, 32, 33, 34				

Техника бега на средние и длинные дистанции	для оценки техники выполнения двигательных действий;	У1, У2, У3, У4. ОК08, ОК04. ЛР1, ЛР4, ЛР9, ЛР11				
Тема 1.5. Техника бега по пересеченной местности Выполнение контрольных нормативов.	Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий;	31, 32, 33, 34 У1, У2, У3, У4. ОК08, ОК04. ЛР1, ЛР4, ЛР9, ЛР11				
Тема 1.6. Эстафетный бег. Обучение передачи эстафеты снизу и сверху, левой и правой рукой	Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий;	31, 32, 33, 34 У1, У2, У3, У4. ОК08, ОК04. ЛР1, ЛР4, ЛР9, ЛР11				
Тема 1.7. Техника спортивной ходьбы	Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий;	31, 32, 33, 34 У1, У2, У3, У4. ОК08, ОК04. ЛР1, ЛР4, ЛР9, ЛР11				
Тема 1.8 Техника выполнения прыжка с разбега и с места.	Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий;	31, 32, 33, 34 У1, У2, У3, У4. ОК08, ОК04. ЛР1, ЛР4, ЛР9, ЛР11				
<i>Раздел 2. Оздоровительная Скандинавская ходьба</i>						
Тема 2.1. Оздоровительная скандинавская ходьба Техника ходьбы.	Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий.	31, 32, 33, 34 У1, У2, У3, У4. ОК08, ОК04. ЛР1, ЛР4, ЛР9, ЛР11				
Тема 2.2. Техника ходьбы.	Выполнение упражнений для оценки	31, 32, 33, 34 У1, У2, У3, У4.				

Разучивание, отработка, закрепление и совершенствование техники двигательных действий при ходьбе.	техники выполнения двигательных действий.	ОК08, ОК04. ЛР1, ЛР4, ЛР9, ЛР11				
Тема 2.3. Техника ходьбы, техника дыхания при ходьбе	Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий.	31, 32, 33, 34 У1, У2, У3, У4. ОК08, ОК04. ЛР1, ЛР4, ЛР9, ЛР11				
Тема 2.4. Ходьба на длинные дистанции М-3 км, Д-2км.	Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий.	31, 32, 33, 34 У1, У2, У3, У4. ОК08, ОК04. ЛР1, ЛР4, ЛР9, ЛР11				
2 семестр						
<i>Раздел 3. Атлетическая гимнастика</i>						
Тема 3.1. Атлетическая гимнастика и развитие физических качеств человека	Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий.	31, 32, 33, 34 У1, У2, У3, У4. ОК08, ОК04. ЛР1, ЛР4, ЛР9, ЛР11				
Тема 3.2. Упражнений на основные мышечные группы. Упражнения на тренажерах.	Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий.	31, 32, 33, 34 У1, У2, У3, У4. ОК08, ОК04. ЛР1, ЛР4, ЛР9, ЛР11				
Тема 3.3 Упражнения на развитие силовых способностей упражнений на развитие силовой выносливости	Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий.	31, 32, 33, 34 У1, У2, У3, У4. ОК08, ОК04. ЛР1, ЛР4, ЛР9, ЛР11				

Упражнения на тренажерах						
Тема 3.4. Упражнения на развитие быстроты.	Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий.	31, 32, 33, 34 У1, У2, У3, У4. ОК08, ОК04. ЛР1, ЛР4, ЛР9, ЛР11				
Тема 3.5 Упражнения на развитие гибкости	Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий.	31, 32, 33, 34 У1, У2, У3, У4. ОК08, ОК04. ЛР1, ЛР4, ЛР9, ЛР11				
Раздел 4. Спортивные игры						
Тема 4.1. Баскетбол. Ведение и ловля мяча.	Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий.	31, 32, 33, 34 У1, У2, У3, У4. ОК08, ОК04. ЛР1, ЛР4, ЛР9, ЛР11				
Тема 4.2. Овладение техникой ведения мяча, передачи и броска мяча в корзину с места	Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий.	31, 32, 33, 34 У1, У2, У3, У4. ОК08, ОК04. ЛР1, ЛР4, ЛР9, ЛР11				
Тема 4.3. Совершенствование техники бросков в корзину с близкой, средней и дальней дистанции.	Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий.	31, 32, 33, 34 У1, У2, У3, У4. ОК08, ОК04. ЛР1, ЛР4, ЛР9, ЛР11				
Тема 4.4. Техника защиты. Обучение технике перехвата при передачах	Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных	31, 32, 33, 34 У1, У2, У3, У4. ОК08, ОК04. ЛР1, ЛР4,				

мяча, выбивание мяча при ведении.	действий.	ЛР9, ЛР11				
Тема 4.5. Техника нападения и защиты. Обучение тактики нападения и защиты в индивидуальных, групповых и командных действиях.	Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий.	31, 32, 33, 34 У1, У2, У3, У4. ОК08, ОК04. ЛР1, ЛР4, ЛР9, ЛР11				
Промежуточная аттестация (зачет)	Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий.	31, 32, 33, 34 У1, У2, У3, У4. ОК08, ОК04. ЛР1, ЛР4, ЛР9, ЛР11				
2 курс						
3 семестр						
Раздел 5. Спортивные игры						
Тема 5.1. Волейбол	Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий.	31, 32, 33, 34 У1, У2, У3, У4. ОК08, ОК04. ЛР1, ЛР4, ЛР9, ЛР11				
Тема 5.2. Техника стоек и перемещений	Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий.	31, 32, 33, 34 У1, У2, У3, У4. ОК08, ОК04. ЛР1, ЛР4, ЛР9, ЛР11				
Тема 5.3. Обучение технике приема и передачи мяча.	Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий.	31, 32, 33, 34 У1, У2, У3, У4. ОК08, ОК04. ЛР1, ЛР4, ЛР9, ЛР11				

Тема 5.4. Обучение технике нападающего удара и блокирования.	Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий.	31, 32, 33, 34 У1, У2, У3, У4. ОК08, ОК04. ЛР1, ЛР4, ЛР9, ЛР11				
Тема 5.5. Техника нападения и защиты. Обучение индивидуальным и групповым тактическим действиям в защите и нападении.	Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий.	31, 32, 33, 34 У1, У2, У3, У4. ОК08, ОК04. ЛР1, ЛР4, ЛР9, ЛР11				
4 семестр						
<i>Раздел 6. Лыжная подготовка</i>						
Тема 6.1. Техника безопасности на занятиях лыжной подготовки лыжам	Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий.	31, 32, 33, 34 У1, У2, У3, У4. ОК08, ОК04. ЛР1, ЛР4, ЛР9, ЛР11				
Тема 6.2. Техника передвижения бесшажным ходом.	Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий.	31, 32, 33, 34 У1, У2, У3, У4. ОК08, ОК04. ЛР1, ЛР4, ЛР9, ЛР11				
Тема 6.3. Техника передвижения одношажным попеременным ходом	Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий.	31, 32, 33, 34 У1, У2, У3, У4. ОК08, ОК04. ЛР1, ЛР4, ЛР9, ЛР11				
Тема 6.4. Техника передвижения двухшажным попеременным ходом	Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий.	31, 32, 33, 34 У1, У2, У3, У4. ОК08, ОК04. ЛР1, ЛР4,				

	действий.	ЛР9, ЛР11				
Тема 6.5 Выполнение контрольных нормативов. Демонстрация владения всех классических ходов.	Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий.	31, 32, 33, 34 У1, У2, У3, У4. ОК08, ОК04. ЛР1, ЛР4, ЛР9, ЛР11				
Тема 6.6. Техника преодоления подъемов	Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий.	31, 32, 33, 34 У1, У2, У3, У4. ОК08, ОК04. ЛР1, ЛР4, ЛР9, ЛР11				
Раздел 7. Оздоровительная скандинавская ходьба						
Тема 7.1. Разучивание техники ходьбы	Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий.	31, 32, 33, 34 У1, У2, У3, У4. ОК08, ОК04. ЛР1, ЛР4, ЛР9, ЛР11				
Тема 7.2. Закрепление и совершенствование техники двигательных действий при ходьбе.	Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий.	31, 32, 33, 34 У1, У2, У3, У4. ОК08, ОК04. ЛР1, ЛР4, ЛР9, ЛР11				
Тема 7.3. Выполнение контрольных нормативов	Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий.	31, 32, 33, 34 У1, У2, У3, У4. ОК08, ОК04. ЛР1, ЛР4, ЛР9, ЛР11				
Тема 7.4. Выполнение контрольных нормативов	Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных	31, 32, 33, 34 У1, У2, У3, У4. ОК08, ОК04. ЛР1, ЛР4,				

	действий.	ЛР9, ЛР11				
Промежуточная аттестация						31, 32, 33. У1, У2, У3, У4. ОК08, ОК04. ЛР1, ЛР4, ЛР9, ЛР11
3 курс						
5 семестр						
<i>Раздел 8. Легкая атлетика</i>						
Тема 8.1 Техника бега на короткие дистанции.	Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий.	31, 32, 33, 34 У1, У2, У3, У4. ОК08, ОК04. ЛР1, ЛР4, ЛР9, ЛР11				
Тема 8.2 Старт, стартовый разгон с низкого и высокого старта.	Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий.	31, 32, 33, 34 У1, У2, У3, У4. ОК08, ОК04. ЛР1, ЛР4, ЛР9, ЛР11				
Тема 8.3 Техника бега на средние и длинные дистанции	Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий.	31, 32, 33, 34 У1, У2, У3, У4. ОК08, ОК04. ЛР1, ЛР4, ЛР9, ЛР11				
Тема 8.4. Техника бега по пересеченной местности.	Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий.	31, 32, 33, 34 У1, У2, У3, У4. ОК08, ОК04. ЛР1, ЛР4, ЛР9, ЛР11				
Тема 8.5. Эстафетный бег	Выполнение упражнений для оценки техники выполнения	31, 32, 33, 34 У1, У2, У3, У4. ОК08, ОК04.				

	двигательных действий.	ЛР1, ЛР4, ЛР9, ЛР11				
Тема 8.6. Техника спортивной ходьбы	Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий.	31, 32, 33, 34 У1, У2, У3, У4. ОК08, ОК04. ЛР1, ЛР4, ЛР9, ЛР11				
Тема 8.7 Техника выполнения прыжка с места.	Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий.	31, 32, 33, 34 У1, У2, У3, У4. ОК08, ОК04. ЛР1, ЛР4, ЛР9, ЛР11				
Тема 8.8 Техника спортивной ходьбы	Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий.	31, 32, 33, 34 У1, У2, У3, У4. ОК08, ОК04. ЛР1, ЛР4, ЛР9, ЛР11				
6 семестр						
<i>Раздел 9. Атлетическая гимнастика</i>						
Тема 9.1. Упражнений на основные мышечные группы. Упражнения на тренажерах.	Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий.	31, 32, 33, 34 У1, У2, У3, У4. ОК08, ОК04. ЛР1, ЛР4, ЛР9, ЛР11				
Тема 9.2 Упражнения на развитие силовых способностей	Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий.	31, 32, 33, 34 У1, У2, У3, У4. ОК08, ОК04. ЛР1, ЛР4, ЛР9, ЛР11				
Тема 9.3 Упражнения на развитие быстроты.	Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных	31, 32, 33, 34 У1, У2, У3, У4. ОК08, ОК04. ЛР1, ЛР4,				

	действий.	ЛР9, ЛР11				
Тема 9.4 Упражнения на развитие гибкости	Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий.	31, 32, 33, 34 У1, У2, У3, У4. ОК08, ОК04. ЛР1, ЛР4, ЛР9, ЛР11				
Тема 9.5 Упражнений дыхательной гимнастики	Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий.	31, 32, 33, 34 У1, У2, У3, У4. ОК08, ОК04. ЛР1, ЛР4, ЛР9, ЛР11				
Раздел 10. Оздоровительная скандинавская ходьба						
Тема 10.1. Закрепление и совершенствование техники двигательных действий при ходьбе.	Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий.	31, 32, 33, 34 У1, У2, У3, У4. ОК08, ОК04. ЛР1, ЛР4, ЛР9, ЛР11				
Тема 10.2 Закрепление и совершенствование техники двигательных действий при ходьбе.	Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий.	31, 32, 33, 34 У1, У2, У3, У4. ОК08, ОК04. ЛР1, ЛР4, ЛР9, ЛР11				
Тема 10.3. Выполнение контрольных нормативов	Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий.	31, 32, 33, 34 У1, У2, У3, У4. ОК08, ОК04. ЛР1, ЛР4, ЛР9, ЛР11				
			Диагностическое тестирование	ОК 04 ОК 08	Дифференцированный зачёт	31, 32, 33, 34 У1, У2, У3, У4. ОК08, ОК04. ЛР1, ЛР4, ЛР9, ЛР11

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

4.1 Типовые задания для текущего контроля

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

Темы рефератов текущего контроля для студентов, освобождённых по состоянию здоровья

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

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

4.2 Типовые задания для рубежного контроля

ТЕСТЫ

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

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

ТЕСТЫ

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

№ п/п	Вид упражнений	Семестр	Оценка		
			5	4	3
1	Бег 100 м (сек.)	1	14,0	14,05	14,3
		3	13,9	14,03	14,4
		5	13,2	13,9	14,4
2	Бег 500 м (сек)	1	1,30	1,40	1,47
		3	1,30	1,40	1,47
		5	1,30	1,40	1,47
3	Бег 3000 м (мин.)	1	13,25	13,50	14,00
		3	12,50	13,0	13,30

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

4.3 Типовые задания для промежуточной аттестации по дисциплине – дифференцированный зачет

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

Задания для оценки освоения дисциплины

Задание №1

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

Задание №2

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

Задание №3

Продемонстрировать комплекс физических упражнений, для укрепления мышц брюшного пресса.
Критерии оценки: составить, продемонстрировать и обосновать комплекс

Задание №4

Продемонстрировать комплекс физических упражнений, для укрепления мышц груди.

Критерии оценки: составить, продемонстрировать и обосновать комплекс.

Задание №5

Продемонстрировать комплекс физических упражнений, производственная гимнастика для медицинских работников.

Критерии оценки: составить, продемонстрировать и обосновать комплекс.

Задание №6

Продемонстрировать комплекс физических упражнений, производственная гимнастика для офисных работников.

Критерии оценки: составить, продемонстрировать и обосновать комплекс.

Задание №7

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

Критерии оценки: составить, продемонстрировать и обосновать комплекс.

Задание №8

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

Критерии оценки: составить, продемонстрировать и обосновать комплекс.

Задание №9

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

Критерии оценки: составить, продемонстрировать и обосновать комплекс.

Задание №10

Продемонстрировать комплекс физических упражнений, для развития выносливости.

Критерии оценки: составить, продемонстрировать и обосновать комплекс.

Задание №11

Продемонстрировать комплекс физических упражнений, для развития силы.

Критерии оценки: составить, продемонстрировать и обосновать комплекс.

Задание №12

Продемонстрировать комплекс физических упражнений, для развития ловкости.

Критерии оценки: составить, продемонстрировать и обосновать комплекс.

Задание №13

Продемонстрировать комплекс физических упражнений, для развития быстроты реакции.

Критерии оценки: составить, продемонстрировать и обосновать комплекс.

Задание №14

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

Критерии оценки: составить, продемонстрировать и обосновать комплекс.

Здание №15

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

Задание №16

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

Критерии оценки: составить, продемонстрировать и обосновать комплекс.

Задание №17

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

Критерии оценки: составить, продемонстрировать и обосновать комплекс.

Задание №18

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

Критерии оценки: составить, продемонстрировать и обосновать комплекс.

Задание №19

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

Критерии оценки: составить, продемонстрировать и обосновать комплекс.

Задание №20

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

Критерии оценки: составить, продемонстрировать и обосновать комплекс.

Задание №21

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

Критерии оценки: составить, продемонстрировать и обосновать комплекс.

Задание №22

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

Критерии оценки: составить, продемонстрировать и обосновать комплекс.

Задание №23

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

Критерии оценки: составить, продемонстрировать и обосновать комплекс.

Задание №24

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

Критерии оценки: составить, продемонстрировать и обосновать комплекс.

Задание №25

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

Критерии оценки: составить, продемонстрировать и обосновать комплекс.

Задание №26

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

Критерии оценки: составить, продемонстрировать и обосновать комплекс.

Задание №27

Продемонстрировать комплекс физических упражнений, общеукрепляющих физических упражнений утренней зарядки.

Критерии оценки: составить, продемонстрировать и обосновать комплекс.

Задание №28

Продемонстрировать комплекс физических упражнений, общеукрепляющих оздоровительных упражнений на воде.

Критерии оценки: составить, продемонстрировать и обосновать комплекс.

Задание №29

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

Критерии оценки: составить, продемонстрировать и обосновать комплекс.

Критерии оценки

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

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

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

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

4.4. Тестовые задания для диагностического тестирования по дисциплине:

2 семестр

Оздоровительная ходьба скандинавские палки

Проверяемая компетенция	Задание	Варианты ответов	Тип сложности вопроса	Кол-во баллов за правильный ответ
ОК 04	1.Где зародилась	а) Германии	низкий	2

	скандинавская ходьба	б) Финляндии в) Франции г) Польше		
ОК 08	2. Чем отличаются палки для скандинавской ходьбы от лыжных палок	а) ремнями б) длиной в) наличием сапожка г) ничем	низкий	2
ОК 04	3. Спортсмены каких видов спорта используют скандинавскую ходьбу в тренировочном процессе	а) легкая атлетика б) лыжные гонки в) гребля	низкий	2
ОК 08	4. Как правильно ставить стопу на поверхность в скандинавской ходьбе	а) на носок б) на пятку в) на всю стопу г) ставить на пятку и перекатываться на носок.	низкий	2
ОК 08	5. Как правильно держать корпус при скандинавской ходьбе	а) с наклоном вперед б) с наклоном назад в) прямо г) с наклоном в сторону	низкий	2
ОК 08	6. Можно ли сгибать спину или наклонять в сторону при скандинавской ходьбе	а) да б) нет в) да, нет г) ни знаю	средний	5
ОК 04	7. При каких заболеваниях используют скандинавскую ходьбу в центрах реабилитации?	а) при заболеваниях опорно-двигательного аппарата б) при заболеваниях сердечно-сосудистой системы в) при заболеваниях дыхательных путей г) нервных заболеваниях д) кожных заболеваниях	средний	5
ОК 04	8. В каких странах скандинавская	а) Польше б) России в) Германии	средний	5

	ходьба была использована вместо бега на длинные дистанции в школьной программе	г) Франции д) Финляндии		
ОК 04	9. По мнению ученых сколько процентов мышц участвует в работе во время скандинавской ходьбы	а) 30 б) 50 в) 70 г) 90	средний	5
ОК 08	10. Нужно ли до конца разгибать ноги во время скандинавской ходьбы	а) да б) нет в) только во время отталкивания г) всё вышеперечисленное	средний	5
ОК 04	11. Нужно ли выпрямлять и расслаблять руку во время скандинавской ходьбы	а) да б) нет в) две руки г) всё вышеперечисленное	средний	5
ОК 04	12. Нужно ли надевать теплую одежду во время ходьбы	а) Да, всегда б) в зимнее время	средний	5
ОК 08	13. Во что необходимо положить бутылочку, телефон и другие необходимые вещи для ношения во время скандинавской ходьбы	а) в портфель б) сумку через плечо в) в рюкзак г) оставить дома	средний	5
ОК 08	14. В какой обуви надо выполнять скандинавскую ходьбу	а) в босоножках или сланцах б) в сапогах в) в кроссовках г) в кедах д) в шиповках	средний	5
ОК 08	15. Как ставится палка при скандинавской ходьбе	а) под наклоном вперед б) прямо в) под наклоном назад.	средний	5

ОК 08	16. Кто может заниматься скандинавской ходьбой	а) дошкольники б) школьники в) студенты г) пожилые люди д) все люди	высокий	8
ОК 08	17. При каких заболеваниях нельзя заниматься скандинавской ходьбой	а) При простудных заболеваниях с высокой температурой. б) После операции. в) При нервных, астматических приступах. г) После тяжелых травм опорно-двигательного аппарата.	высокий	8
ОК 08	18. Нужно ли разжимать кисть и отпускать палку во время скандинавской ходьбы	а) да б) нет в) возможно г) все вышеперечисленные	высокий	8
ОК 04	19. Сколько времени рекомендуют ходить начинающему ходоку	а) 10-15 минут б) 30-40 мин в) 1 час г) сколько захочет	высокий	8
ОК 08	20. Сколько времени рекомендуют ходить начинающему ходоку	а) 10-15 минут б) 30-40 мин в) 1 час г) сколько захочет	высокий	8

**4 семестр
Гимнастика**

Проверяемая компетенция	Задание	Варианты ответов	Тип сложности вопроса	Кол-во баллов за правильный ответ
ОК 08	1.Разновидности ходьбы.	а) в полу приседе б) на руках в) выпадами г) полу шпагатами д) на носках	низкий	2
ОК 04	2.Гимнастика – это ...	а) Общедоступное средство физического воспитания, совершенствования	низкий	2

		<p>двигательных способностей и спортивной тренировки</p> <p>б) Система разнообразных движений телом и его частями, выполняемых с целью развития физических качеств, формирования двигательных умений и навыков</p> <p>в) Система специально подобранных физических упражнений и методических приемов, применяемых для укрепления здоровья, гармонического физического воспитания и совершенствования двигательных способностей</p>		
ОК 08	3.Основное средство гимнастики	<p>а) соревнования</p> <p>б) гигиенические факторы</p> <p>в) оздоровительные силы природы</p> <p>г) разминка</p> <p>д) общеразвивающие упражнения</p> <p>е) методы обучения гимнастическим упражнениям</p>	низкий	2
ОК 04	4.Строй, в котором занимающиеся размещены один возле другого плечом к плечу на одной линии	<p>а) колонна</p> <p>б) шеренга</p> <p>в) сомкнутый</p> <p>г) разомкнутый</p>	низкий	2
ОК 08	5.Продолжительность физкультурной паузы	<p>а) 15-20 мин</p> <p>б) 10-15 мин</p> <p>в) 5-10 мин</p> <p>г) 2-5 мин</p>	низкий	2
ОК 04	6. К видам	а) упражнения со	средний	5

	многоборья в художественной гимнастике относятся	<p>скакалкой</p> <p>б) упражнения с булавами</p> <p>в) упражнение с мячом</p> <p>г) упражнения с лентой</p> <p>д) упражнения с обручем</p> <p>е) упражнения без предметов</p>		
ОК 08	7. Направления в развитии гимнастики начала 19 века	<p>а) гигиеническое</p> <p>б) атлетическое</p> <p>в) физическое</p> <p>г) прикладное</p>	средний	5
ОК 04	8. В программу олимпийских игр гимнастика была включена	<p>а) 1896г.</p> <p>б) 1952г.</p> <p>в) 1904г.</p> <p>г) 1928г.</p> <p>д) 1908г.</p>	средний	5
ОК 08	9. Длительность занятий гигиенической гимнастикой ... минут.	<p>а) 5 – 10</p> <p>б) 15 – 20</p> <p>в) 20 – 25</p> <p>г) 25 – 30</p>	средний	5
ОК 04	10. Признаки физической переутомления	<p>а) ухудшение самочувствия</p> <p>б) резкое снижение внимания</p> <p>в) нарушение координации движений</p> <p>г) плохой сон</p>	средний	5
ОК 08	11. Гимнастика учитывает особенности организма и психологического склада женщин. При подборе упражнений, методических приемов учитываются прежде всего функции материнства, поэтому специальное внимание обращается на развитие силы, быстроты, выносливости мышц ног, таза, живота и спины. О какой гимнастике идет речь	<p>а) Французская</p> <p>б) Железная</p> <p>в) Женская</p> <p>г) Мужская</p>	средний	5

ОК 04	12 В него входят: у мужчин — вольные упражнения, упражнения на коне, на кольцах, на брусьях, на перекладине, опорные прыжки; у женщин — опорные прыжки, упражнения на разновысоких брусьях, на гимнастическом бревне и вольные упражнения. О какой гимнастике идет речь	а) Художественная б) Мужская в) Спортивная	средний	5
ОК 08	13. Задачи гимнастики как научной дисциплины	а) разработка и применение специальных тренажеров б) укрепление здоровья занимающихся в) обучение профессиональной деятельности педагога г) разработка методик обучения	средний	5
ОК 04	14. Какое тестовое упражнение помогает определить уровень гибкости человека	а) наклон вперед из положения стоя б) наклон вперед из положения сидя в) сгибание и разгибание рук в упоре лежа г) подъем туловища в верх	средний	5
ОК 08	15. «Выпад» — это	а) положение занимающегося на согнутых ногах б) движение с выставлением и сгибанием опорной ноги в) положение занимающегося сидя на полу или на снаряде г) положение занимающегося с опорой руками	средний	5

ОК 04	16. Несмотря на ожесточенные сражения на фронтах в Москве были проведены Всесоюзные соревнования по спортивной гимнастике в	а) 1944 б) 1942 в) 1943 г) 1945	высокий	8
ОК 08	17. Для развития мышечной силы используются: 1) упражнения с преодолением веса собственного тела; 2) подтягивание в висе, сгибание и разгибание рук в упоре; 3) лазание по канату, шесту, лестнице; 4) прыжки в длину, в высоту, в глубину с последующим отскоком и др	а) 1, 2, 3 б) 2, 3, 4 в) 1, 2, 3, 4 г) 1,3	высокий	8
ОК 04	18. Ведущим отечественным ученым, который внес большой вклад в развитие гимнастики, является	а) 1934-1935 б) 1924-1925 в) 1936-1937 г) 1937-1938	высокий	8
ОК 08	19. Способность человека запечатлевать, сохранять, воспроизводить наибольшее количество движений и способов их исполнения, усвоенных в прошлом, характеризуется как	а) память на движения б) кинестетическое движение в) условный рефлекс г) всё вышеперечисленное	высокий	8
ОК 04	20. Процесс сознательного и активного превращения систематизированных научных данных и практического опыта преподавания гимнастики в личное достояние – это ...	а) прохождение б) штудирование в) усвоение г) всё вышеперечисленное	высокий	8

	знаний обучаемыми			
--	-------------------	--	--	--

6 семестр

Оздоровительная ходьба скандинавские палки

Проверяемая компетенция	Задание	Варианты ответов	Тип сложност и вопроса	Кол-во баллов за правильный ответ
ОК 08	1.Официально атлетическая гимнастика была признана одним из общеразвивающих видов в	а) 1968 б) 1978 в) 1958 г)1986	низкий	2
ОК 04	2 Специальные упражнения с предметами для развития мускулатуры, сочетая с гимнастическими элементами разработали	а) американцы б) древние греки в) древние римляне г) казаки.	низкий	2
ОК 08	3 Зарождение атлетической гимнастики в России как системы упражнений с отягощениями связано с именем	а) Бертил Фокс б) Краевого В. М в) Соколова А. В г) Терри Филпс	низкий	2
ОК 04	4 Победитель конкурса «Мастер Валенсия» по версии NABVA	а) Терри Филпс б) Джефф Кинг в) Гери Стридэм, г)Мохамед Маккави	низкий	2
ОК 08	5 Направление в физическом совершенствования, преследующее цель достижения высокого уровня силового развития высоких результатов в силовых упражнениях «спортивного типа» называется	а) атлетизм б) атлетической гимнастикой в) бодибилдинг г) пауэрлифтинг	низкий	2
ОК 04	6 Система упражнений с различными отягощениями,	а) армрестлингом б) бодибилдингом в) атлетической гимнастикой,	средний	5

	направленная на укрепление здоровья, развитие силы и выносливости, формирование красивого атлетического телосложения называется	г) пауэрлифтингом.		
ОК 08	7 Во время выполнения упражнения борцовский «мост» задействованы мышцы	а) широчайшие б) ягодичные в) дельтовидные г) шеи.	средний	5
ОК 04	8 Упражнение «французский жим» развивает	а) трапециевидные мышцы б) трехглавые мышцы рук в) дельтовидные мышцы г) грудные мышцы.	средний	5
ОК 08	9 Упражнение «пулувер» развивает мышцы	а) грудные б) дельтовидные в) широчайшие г) трапециевидные.	средний	5
ОК 04	10 Основным источником энергии при занятиях силовыми упражнениями является	а) белки и витамины б) углеводы и жиры в) углеводы и минеральные элементы г) белки и жиры.	средний	5
ОК 08	11 В «троеборье» по пауэрлифтингу не входят упражнения	а) приседания со штангой б) рывок штанги в) становая «тяга» штанги г) толчок штанги д) жим штанги лежа.	средний	5
ОК 04	12 При составлении комплексов упражнений для увеличения мышечной массы рекомендуется	а) полностью проработать одну группу мышц и только затем переходить к упражнениям, нагружающими другую группу мышц б) чередовать серии упражнений,	средний	5

		включающие в работу разные мышечные группы в) использовать упражнения с относительно небольшим отягощением и большим количеством повторений г) планировать большое количество подходов и ограничивать количество повторений в одном подходе.		
ОК 08	13 Наиболее распространенным методом совершенствования скоростно-силовых способностей является	а) интервальная тренировка б) метод повторного выполнения упражнений в) метод выполнения упражнений с переменной интенсивностью г) метод расчленено-конструктивного упражнения.	средний	5
ОК 04	14 Что является результатом выполнения силовых упражнений с небольшим отягощением и предельным количеством повторений	а) быстрый рост абсолютной силы б) функциональная гипертрофия мышц в) увеличение собственного веса г) повышается опасность перенапряжения.	средний	5
ОК 08	15 Основу двигательных способностей составляют	а) двигательные автоматизмы б) сила, быстрота, выносливость в) гибкость и координация г) физические качества и двигательные умения.	средний	5
ОК 04	16 Структура процесса обучения двигательным действиям обусловлена	а) индивидуальными особенностями обучаемого б) биомеханические характеристики	высокий	8

		двигательного действия в) соотношением методов обучения и воспитания г) закономерностями формирования двигательных навыков		
ОК 08	17 Под физическим развитием понимается	а) комплекс таких показателей, как рост, вес, окружность грудной клетки, ЖЕЛ, динамометрия б) уровень, обусловленный наследственностью и регулярностью занятий физической культурой и спортом в) процесс изменения морфофункциональных свойств организма г) как при удержании клюшки в хоккее	высокий	8
ОК 04	18 Под силой как физическим качеством понимается	а) комплекс свойств мышц, создающие большое напряжение, позволяющее преодолевать сопротивление б) комплекс свойств организма позволяющий преодолевать внешнее сопротивление либо противодействовать ему в) свойства мышц, за счет которых реализуется возможность перемещения большой массы с определенной скоростью г) свойства человека воздействовать на внешние силы за счет мышечных напряжений.	высокий	8

ОК 08	19 При каком режиме работы мышц силовые способности проявляются максимально	а) при уступающем б) при удерживающем в) при преодолевающем г) при статическом.	высокий	8
ОК 04	20 Разгибает руку в плечевом суставе	а) трехглавая мышца плеча б) двуглавая мышца плеча в) мышцы предплечья г) дельтовидная.	высокий	8

Критерии оценивания диагностического тестирования.

Успешное прохождение диагностического тестирования - выполнение 70 % заданий и более