

РОСЖЕЛДОР
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
Ростовский государственный университет путей сообщения
(ФГБОУ ВО РГУПС)
Лиховской техникум железнодорожного транспорта
(ЛиТЖТ – филиал РГУПС)



ФОНД
ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

по физической культуре для специальности

23.02.01 Организация перевозок и управление на транспорте (по видам)

23.02.06 Техническая эксплуатация подвижного состава железных дорог;

27.02.03 Автоматика и телемеханика на транспорте

для 2-4 курсов
базовая подготовка
среднего профессионального образования

очная форма обучения

г. Каменск-Шахтинский

г.

Рассмотрена
цикловой методической
комиссией ОГСЭ

протокол от 19.06.2023 №1

председатель ЦМК:

_____ Е.В. Шураختенко

Утверждаю:

Заместитель директора по УР



_____ В.И. Полухина

Разработчик: Туякова Л.П., преподаватель ЛиТЖТ – филиала РГУПС

Председатель цикловой методической комиссии _____ Е.В. Шураختенко.

Содержание

| | |
|------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| 1.Паспорт фонда оценочных средств | 5 |
| 2.Результаты освоения учебной дисциплины, подлежащие проверке | 5 |
| 3.Оценка освоения учебной дисциплины | 7 |
| 3.1. Описание системы оценивания | 7 |
| 3.2. Перечень оценочных средств | 9 |
| 3.3 Формы и методы оценивания | 10 |
| 4. Фонд оценочных средств | 12 |
| 4.1. Задания для текущего контроля | 12 |
| 4.2. Задания для проведения рубежной аттестации | 24 |
| 4.3. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации (пакет экзаменатора) | 34 |

1. Паспорт фонда оценочных средств на весь срок изучения дисциплины Физическая культура

Фонд оценочных средств (далее – ФОС) предназначен для контроля и оценки образовательных достижений обучающихся, 2 – 4 курсов освоивших программу учебной дисциплины Физическая культура.

ФОС разработан на основе Основной профессиональной образовательной программы по специальностям 23.02.01 Организация перевозок и управление на транспорте (по видам), 23.02.06 Техническая эксплуатация подвижного состава железных дорог; 27.02.03 Автоматика и телемеханика на транспорте (железнодорожном транспорте) и включает контрольные материалы для проведения текущего и рубежного контроля. В структуре основной профессиональной образовательной программы данная дисциплина относится к основному гуманитарному и социально-экономическому циклу.

Формой промежуточной аттестации по учебной дисциплине является дифференцированный зачет.

2. Результаты освоения учебной дисциплины, подлежащие проверке

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется в процессе проведения устных опросов, практических занятий, подготовки обучающимися рефератов по изучаемым темам, экзамена.

3. Оценка освоения учебной дисциплины

3.1. Описание системы оценивания.

Предметом оценки служат знания и умения, предусмотренные по дисциплине Физическая культура, направленные на формирование общих компетенций.

Текущая, рубежная и промежуточная аттестации студентов по дисциплине проводятся в соответствии с существующими нормативными документами и являются обязательными.

Текущий контроль по дисциплине проводится в форме контрольных мероприятий по оцениванию фактических результатов изучения студентами дисциплины.

Объектами оценивания выступают:

- учебная дисциплина (активность на занятиях, своевременность выполнения различных видов заданий, посещаемость всех видов занятий по аттестуемой дисциплине);
- степень усвоения теоретических знаний;
- уровень овладения практическими умениями и навыками по всем видам учебной работы;
- результаты самостоятельной работы.

Текущий контроль должен обеспечивать количественную оценку знаний, умений и навыков студентов и отражаться в учебном журнале.

Текущий контроль осуществляется в форме устных опросов, подготовки рефератов, выполнения тестов.

Рубежный контроль – это проверка уровня усвоения очередного раздела или темы по дисциплине.

Задания должны быть адекватны этапу познавательной деятельности обучающихся, каждому элементу структуры которой может соответствовать серия из нескольких заданий.

Рубежный контроль представлен в виде практических работ по дисциплине.

Промежуточная аттестация в форме Дифференцированного зачета проводится путем выставления оценки после сдачи всех заданий текущей и рубежной аттестации. При желании студента повысить оценку может быть проведен дополнительный опрос. К Дифференцированному зачету допускаются студенты, не имеющие задолженности по изучаемым темам. При явке на Дифференцированный зачет (по окончании изучения дисциплины) студентам необходимо иметь зачетную книжку. Шкала оценок Дифференцированного зачета: «отлично», «хорошо», «удовлетворительно», «неудовлетворительно».

Отметка «неудовлетворительно» в зачетку не ставится.

Студенты, не сдавшие Дифференцированный зачет в установленное время по уважительной причине, подтвержденной соответствующим документом, сдают экзамен индивидуально, в сроки, установленные отделением.

3.2. Перечень оценочных средств

| № п/ п | Формы оценива ния | Общая характеристика формы оценивания | Способ представи ния формы оценивания в фонде оценочных средств |
|--------------|-------------------------|---------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|
|--------------|-------------------------|---------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|

| | | | |
|----|-------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1. | Устный опрос (УО) | Цель устного опроса – оценить знания и кругозор студента, умение логически построить ответ, владение монологической и диалогической речью, уровень развития мышления. Обучающая функция устного опроса состоит в выявлении вопросов, которые по каким-то причинам оказались недостаточно осмысленными в ходе учебных занятий и при подготовке к зачёту или экзамену, и определении способов коррекции пробелов в знаниях и умениях студентов. Устный опрос может осуществляться в различных видах (индивидуальный, групповой, фронтальный, комбинированный) | Тема опроса. Вопросы для индивидуального опроса. Критерии оценки ответа. Шкала оценивания. |
| 2. | Реферат (Р) | Творческая исследовательская работа, основанная, прежде всего, на изучении значительного количества научной и иной литературы по теме исследования. Другие методы исследования могут применяться (и поощряться), но достаточным является работа с литературными источниками и собственные размышления, связанные с темой. Цель написания реферата – формирование умений краткого и лаконичного представления собранных материалов и фактов в соответствии с требованиями, предъявляемыми к научным отчетам, обзорам и статьям. Если предполагается публичная защита реферата, необходимо сформулировать требования не только к её оформлению, но и к защите. В этом случае будут оцениваться дополнительно коммуникативные компетенции студентов. | Перечень тем рефератов. Требования к оформлению и макет оформления. Порядок защиты. Критерии оценки. Шкала оценивания. |
| 3. | Тест (ТО) | Педагогический тест определяется как система параллельных стандартизированных заданий равномерно возрастающей трудности, специфической формы, позволяющая качественно и эффективно измерить уровень и оценить структуру подготовленности обучающихся. По степени однородности задач тесты делятся на: гомогенные, предназначенные для контроля знаний и умений по одной дисциплине; гетерогенный, предназначенный для измерения уровня подготовленности по нескольким учебным дисциплинам, междисциплинарным курсам и профессиональным модулям. | Образцы и варианты тестовых заданий. Критерии оценки. Шкала оценивания. Формы оценочных листов. |

| | | | |
|--|--------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|
| | Практическая работа (ПР) | Практическое задание - это задание, с помощью которых у студентов формируются и развиваются правильные практические действия, четкое и ясное задание по конкретной предметной области, требующее однозначно определяемого ответа или выполнения определенного алгоритма действий. | Задания |
|--|--------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|

3.3 Формы и методы оценивания

| Элемент учебной дисциплины | Формы и методы контроля | | | | | |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|--------------------------|-------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| | Текущий контроль | | Рубежный контроль | | Промежуточная аттестация | |
| | Форма контроля | Проверяемые ПК, ОК, У, З | Форма контроля | Проверяемые ПК, ОК, У, З | Форма контроля | Проверяемые ПК, ОК, У, З |
| Введение | | | | | | |
| Тема 1.1 Введение | УО | У2, З3 | ТО. УО | У3, 4, З3 | | |
| Тема 1.2 Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. | УО ПР | У2, З3 | | | | |
| Тема 1.3. Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности. | УО | У2, З3 | | | | |
| Тема 2. Лёгкая атлетика. Кроссовая подготовка. | ТО. | У2, З3 | | | | |
| Тема 2.1 Обучение и совершенствование техники | ТО. | У2,4, З3,5 | | | | |

| | | | | | | |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|--------------|-----|----------|--|--|
| высокого и низкого старта, стартового разгона и финиширования. | | | | | | |
| Тема 2.2 Обучение и совершенствование техники бега на 100 м, эстафетному бегу 4x100, 4x200, 4x400 м. | ТО. | | | | | |
| . Тема 2.3 Обучение и совершенствование техники бега по прямой с различной скоростью, равномерному бегу на дистанции 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши). | ТО. | У3, 34 | ТО. | У3 31 | | |
| Тема 2.4 Обучение и совершенствование прыжкам в длину с разбега способом «согнув ноги». | ТО. | У3, 34, 5 | | | | |
| Тема 2.5 Обучение и совершенствование техники метания гранаты и толкания ядра. | ТО. | | | | | |
| Тема 3.1. Обучение и | ТО. | У2,4, 33,5 | | | | |

| | | | | | | |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|------------|-----|-----------|--|--|
| совершенствование техники ловли техники ловли ведения, броска мяча в корзину, вырывание и выбивание мяча. | | | ТО. | У2, 34 | | |
| Тема 3.2. Обучение и совершенствование защиты и нападения. Игра по упрощенным правилам | ТО. | У2,4, 33,5 | | | | |
| Тема 3.3 Обучение и совершенствование основным стойкам и перемещениям игрока в волейболе, передача двумя руками и приём мяча. | ТО. | | | | | |
| Тема 3.4 Обучение приёму мяча снизу двумя руками, подача мяча. | ТО. | У1,2, 35 | | | | |
| Тема 3.5 Обучение нападающему удару, блокирование мяча. | ТО. | У2, 34 | | | | |
| Тема 4.1 Обучение и совершенствование упражнений в паре с | ТО. | У2,4, 33,5 | | | | |

| | | | | | | |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|-----------|-----|-------------|--|--|
| партнёром, с различными гимнастическими снарядами. | | | | | | |
| Тема 4.2 Облучение и совершенствование упражнений на высокой перекладине. | ТО. | | ТО. | У3, 31 | | |
| Тема 4.3 Обучение и совершенствование упражнений на брусьях параллельных. | ТО. | | | | | |
| Тема 4.4 Обучение и совершенствование техники выполнения вольных упражнений | ТО. | У2, 34 | | | | |
| Тема 5. Обучение и совершенствование комплексам упражнений ритмической и атлетической гимнастики. | ТО. | У2, 34 | ТО. | У2, 3 35 | | |
| Тема: 5.1. Обучение и совершенствование | ТО. | | | | | |

| | | | | | | |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|-------------|--|--|-----------|----------------|
| комплексных упражнений ритмической и атлетической гимнастики для развития двигательных качеств. | | | | | | |
| Тема 6. Обучение и совершенствование приёмов защиты и самообороны, страховки и самостраховки. | ТО. | У2, 4 32 | | | | |
| Тема: 6.1.Обучение и совершенствование приемов страховки и самостраховки. | ТО. | | | | | |
| Тема: 6.3. Обучение и совершенствование техники ударов руками и ногами. | ТО. | | | | | |
| Тема: 6.4. Обучение и совершенствование приемов борьбы. | ТО. | | | | | |
| | ТО. | | | | Диф.зачет | У 1-4 3 1-5 |

4. Задания для оценки освоения учебной дисциплины

Задания для текущего контроля

Задания для оценки освоения учебной дисциплины (текущий контроль)

Общая физическая, спортивно-техническая, профессионально-прикладная подготовка и овладение жизненно необходимыми умениями и навыками оцениваются по результатам выполнения контрольных упражнений и тестов, разработанных и утвержденных предметно-цикловой комиссией на основании рекомендуемых требований ФГОС к результатам освоения учебной дисциплины «Физическая культура».

Оценка освоения дисциплины предусматривает использование традиционной системы отметок в баллах, полученных обучающимися за все составляющие: знания, двигательные умения и навыки, умения осуществлять физкультурно-оздоровительную и методико-практическую деятельность, уровень физической подготовленности, на основе которых выставляется зачет.

Условием допуска к зачетным упражнениям является регулярность посещения учебных занятий. Контрольные тесты и контрольные упражнения обучающиеся сдают с учетом медицинской группы.

Студенты, отнесённые по состоянию здоровья к подготовительной группе, оцениваются на общих основаниях, за исключением тех видов двигательных действий и нормативов, которые им противопоказаны по состоянию здоровья.

Структура контрольного задания

Тема 1.1. Введение. Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни.

1) Темы творческой работы (по выбору).

1. Основы здорового образа жизни студента, физическая культура в обеспечении здоровья.
2. Понятие здоровья, его содержание и критерии.
3. Здоровый образ жизни студента и его составляющие.
4. Культура межличностных отношений.
5. Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие.
6. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни.

2) Вопросы устного опроса.

Тема 1.2 Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.

1. Дайте определение - физическая культура- это...
2. Гиподинамия.
3. Средства физической культуры.
4. Общефизическая подготовка (ОФП).
5. Самоконтроль при занятиях физической культуры.
6. Современные виды спорта.
7. История Олимпийских игр.
8. Первые Олимпийские игры современности.
9. Какие основные разделы включает в себя программа по дисциплине «Физическая культура»?
10. Перечислите формы занятий физической культурой.
11. Дайте определение понятию «здоровье».
12. Факторы, влияющие на здоровье.
13. Основные элементы ЗОЖ.
14. Режим дня студента.
15. Каким должно быть правильное питание?
16. Эффективные средства восстановления работоспособности.
17. Что включает в себя личная гигиена?
18. Оптимальный режим занятий физической культурой.
19. Вредные привычки.
20. Средства закаливания.

Тема 2.1 Легкая атлетика.

1. Какие виды спорта включает в себя легкая атлетика?
2. Перечислите беговые виды легкой атлетики.
3. Спринтерские дистанции.
4. На каких дистанциях используют низкий старт.
6. Перечислите прыжковые виды легкой атлетики.
7. Перечислите виды легкоатлетических метаний.

8. Специальные беговые упражнения легкоатлета.
9. Стайерские дистанции.
10. Легкая атлетика-королева спорта.

Тема 2.2. Кроссовая подготовка.

1. Как называется бег по пересеченной местности?
2. Какое физическое качество развивает кроссовая подготовка?
3. Перечислите кроссовые дистанции.
4. Способы преодоления вертикальных препятствий.
5. Способы преодоления горизонтальных препятствий.

Тема 2.3. Спортивные игры.

Волейбол.

1. Размеры волейбольной площадки.
2. Сколько волейболистов находится во время игры на площадке?
3. Как осуществляется переход?
4. Перечислите основные приёмы игры в волейбол.
5. Сколько партий играется в волейболе?
6. Может ли в волейболе быть ничейный результат?
7. Сколько времени даётся игроку на подачу?
8. До какого счёта ведётся игра в одной партии?
9. Какова высота сетки у мужчин, у женщин?
10. Какие физические качества развивает игра.

Баскетбол.

1. Размеры баскетбольной площадки?
2. Сколько игроков находится во время игры на площадке?
3. Сколько длится баскетбольный матч?
4. Что такое тайм-аут?
5. Что такое «фол»?
6. Что такое «заслон»?
7. Что такое «дриблинг»?
8. Перечислите основные технические приемы игры в баскетбол.

9. Какие физические качества развивает игра?
10. Правило «24 секунд», «3 секунд», «5 секунд»

Настольный теннис

1. Какие способы держания ракетки вы знаете?
2. Перечислите основные технические приемы игры в настольный теннис?
3. С чего начинается игра?
4. Сколько партий в игре?
5. До какого счета играется одна партия?
6. Сколько подач подряд выполняет один игрок?
7. Какие физические качества развивает игра?
8. Что такое «подрезка»?
9. Что такое «накат»?
10. Что такое «топ-спин»?

Тема 2.4. Атлетическая гимнастика.

1. Техника безопасности на занятиях атлетической гимнастикой. Оборудование и инвентарь для тренажерных залов.
2. Атлетизм, атлетическая гимнастика, атлетическая тренировка.
3. Какие физические качества развиваются при занятиях атлетической гимнастикой?
4. Специальные упражнения в атлетической гимнастике.
5. С какими физическими упражнениями рекомендуется сочетать силовые упражнения?
6. Как избежать травм при занятиях атлетической гимнастикой?
7. Атлетизм и питание.
8. Базовые упражнения. Жим штанги из положения лёжа
9. Базовые упражнения. Приседания со штангой.
10. Базовые упражнения. Тяга штанги.

Тема 3.1. Профессионально-прикладная физическая подготовка.

1. Дайте определение ППФП?
2. Основная цель ППФП.
3. Перечислите средства ППФП.

- 4.Перечислите формы занятий ППФП.
- 5.Что влияет на содержание ППФП?
6. Дайте определение профессиограмма?
- 7.Какие профессионально - важные физические качества необходимы в избранной профессии?
- 8.Что называется «работоспособностью»?
- 9.Что является целью военно-прикладной физической подготовки?
- 10.Каковы критерии эффективности занятий ППФП?

Контрольные упражнения и тесты.

| Физические способности | Контрольные упражнения | Оценка | 2-4 курс | |
|------------------------|-------------------------|--------|----------|---------|
| | | | Юноши | Девушки |
| Быстрота | Бег 100м | 5 | 14,0 | 16,5 |
| | | 4 | 14,5 | 17,5 |
| | | 3 | 15,0 | 18,0 |
| Скоростно-силовые | Прыжок в длину с места | 5 | 230 | 165 |
| | | 4 | 220 | 145 |
| | | 3 | 210 | 140 |
| Выносливости | Бег 500 метров | 5 | | 2.00 |
| | | 4 | | 2.05 |
| | | 3 | | 2.15 |
| | Бег 1000 метров | 5 | 3.30 | |
| | | 4 | 3.40 | |
| | | 3 | 4.00 | |
| Скоростно-силовые | Метание мяча (вес 150г) | 5 | 45 | 28 |
| | | 4 | 40 | 23 |

| | | | | | |
|--------------|-------------------------|---|-------|-------|----|
| | | | 3 | 31 | 18 |
| Выносливость | Бег 3000 м (юноши) | 5 | 13,30 | 11,30 | |
| | | 4 | 14,00 | 12,00 | |
| | Бег 2000 м (девушки) | 3 | 15,00 | 13,00 | |

Спортивные игры. Баскетбол

| Контрольные упражнения | Оценка | | | | | |
|-----------------------------------------------------------|--------|-----|-----|---------|-----|------|
| | Юноши | | | Девушки | | |
| | 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| 2-4курс | | | | | | |
| 1. Ведение мяча на 20 м (сек) | 8,2 | 8,6 | 9,0 | 9,2 | 9,6 | 10,2 |
| 2. Ведение по трапеции, 2 шага, бросок левой (правой), с. | 15 | 20 | 25 | 15 | 20 | 25 |
| 3. Штрафные броски: 10 бросков - оценка | 5 | 4 | 2 | 4 | 3 | 2 |
| 4. Двухсторонняя игра. | | | | | | |
| | | | | | | |

Спортивные игры. Настольный теннис.

| Контрольные упражнения | Оценка | | | | | |
|----------------------------------------------------------------------------------------|--------|---|---|---------|---|---|
| | Юноши | | | Девушки | | |
| | 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| 2-4 курс | | | | | | |
| Подача, выполняется любым способом:6 подач | 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| Учебная игра | | | | | | |
| | | | | | | |
| 1. подача выполняется любым способом, поочередно в правую и левую часть стола: 6 подач | 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| Учебная игра | | | | | | |

Спортивные игры. Волейбол

| Контрольные упражнения | Оценка | | | | | |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|---|---|---------|---|---|
| | Юноши | | | Девушки | | |
| | 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| 2-4 курс | | | | | | |
| 1. Подача, выполняется любым способом: 10 подач | 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| 2. Прием-передача – выполняется 30 приемов-передач с партнером, зачет/незачет. | | | | | | |
| Двухсторонняя игра. | | | | | | |
| | | | | | | |
| Подача: – верхняя прямая (юноши), нижняя прямая (девушки): 10 подач | 6 | 5 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| 2. Передача – выполняется 10 передач (верхняя, нижняя 5+5) над собой (высота 1 метр). | 9 | 7 | 5 | 8 | 6 | 4 |
| Двухсторонняя игра. | | | | | | |
| | | | | | | |
| 1. Верхняя прямая подача : из 6 подач попасть в зоны 1-6-5 (по заданию) | 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| 2. . Чередование верхней и нижней передачи –10 передач над собой с перемещением по ширине площадки. | 9 | 7 | 5 | 8 | 6 | 4 |
| 3. Двухсторонняя игра. | | | | | | |

Тема 2.4.Атлетическая гимнастика

1. Правильное выполнение обучающимися базовых и специальных упражнений

| Контрольные упражнения | Оценка | 2 курс | | 3 курс | | 4 курс | |
|------------------------------------|--------|--------|---------|--------|---------|--------|---------|
| | | Юноши | Девушки | Юноши | Девушки | Юноши | Девушки |
| Поднимание туловища за 1 мин. | 5 | 45 | 35 | 50 | 40 | 55 | 45 |
| | 4 | 40 | 30 | 45 | 35 | 50 | 40 |
| | 3 | 35 | 25 | 40 | 30 | 45 | 35 |
| Приседание за 1 минуту | 5 | 60 | 50 | 65 | 55 | 70 | 50 |
| | 4 | 55 | 45 | 60 | 50 | 65 | 45 |
| | 3 | 50 | 40 | 55 | 45 | 60 | 40 |
| Проба Штанге (задержка дыхания), с | 5 | | | 45 | 40 | 50 | 45 |
| | 4 | | | 40 | 35 | 45 | 40 |
| | 3 | | | 35 | 30 | 35 | 35 |
| Вис на согнутых руках, с. | 5 | 38 | 30 | 40 | 35 | 45 | 38 |
| | 4 | 30 | 23 | 32 | 28 | 37 | 30 |
| | 3 | 15 | 12 | 18 | 15 | 30 | 18 |
| Прыжки на скакалке за 1 минуту | 5 | 130 | 135 | 135 | 140 | 140 | 145 |
| | 4 | 120 | 125 | 125 | 130 | 130 | 135 |
| | 3 | 100 | 115 | 105 | 120 | 125 | 125 |

для различных групп мышц.

2. Оценивание методико-практической деятельности обучающегося

Профессионально-прикладная физическая подготовка

Тема3.2. Военно-прикладная физическая подготовка

1.Правильное выполнение обучающимися строевых приёмов на месте и в движении.

2.Выполнение контрольного упражнения (полоса препятствий).

Зачётное время: Юноши: 1 мин 30 с

Девушки: 1мин 45 с

4.2 Типовые задания для оценки знаний и умений (итоговый контроль)

Итоговая аттестация после завершения обучения обучающимися дисциплины «Физическая культура» в восьмом семестре проводится в форме дифференцированного зачета. К аттестации допускаются обучающиеся при условии выполнения предусмотренных контрольных тестов по профессионально-прикладной физической подготовке с оценкой не менее «удовлетворительно». Итоговая отметка складывается из оценки практических умений и навыков и теоретических знаний. Итоговая отметка выставляется в пользу студента.

1) Текст задания для дифференцированного зачёта

Проверяемые знания - 31, 32

Для контроля качества знаний предлагаются задания с выбором правильного ответа.

Вариант-1

Задания с выбором варианта ответа. К каждому заданию дается 4 варианта ответа, один из них верный. Внимательно прочитайте каждое задание и все варианты ответов. Отметьте выбранный вариант ответа.

1. Необходимость подготовки людей к жизни, труду, другим необходимым видам деятельности исторически обусловила возникновение

- а) *физической культуры;*
- б) физического воспитания;
- в) физического совершенства;
- г) видов спорта.

2. Регулярные занятия физическими упражнениями способствуют повышению работоспособности, потому что...

- а) во время занятий выполняются двигательные действия, способствующие развитию силы и выносливости;
- б) достигаемое при этом утомление активизирует процессы восстановления и адаптации;
- в) в результате повышается эффективность и экономичность дыхания и кровообращения;
- г) *человек, занимающийся физическими упражнениями, способен выполнить больший объем физической работы за отведенный отрезок времени.*

3. Способность выполнять движения с большой амплитудой называется:

- а) растяжкой

б) стретчингом

в) *гибкостью*

г) акробатикой

4. Какую пробу используют для определения состояния сердечнососудистой системы?

а) ортостатическую;

б) антропометрическую;

в) физическую;

г) *функциональную.*

5. Здоровый образ жизни – это способ жизнедеятельности, направленный на.....

а) развитие физических качеств людей;

б) поддержание высокой работоспособности людей;

в) *сохранение и улучшение здоровья людей;*

г) подготовку к профессиональной деятельности

6. При планировании и проведении самостоятельных занятий надо учитывать, что в период подготовки и сдачи зачетов и экзаменов интенсивность и объем физических нагрузок следует:

а) повышать;

б) *снижать;*

в) оставить на старом уровне;

г) прекратить.

7. Бег на длинные дистанции развивает:

а) гибкость;

б) ловкость;

в) быстроту;

г) *выносливость.*

8. Силовые упражнения рекомендуется сочетать с упражнениями на

а) координацию;

б) быстроту;

в) **ВЫНОСЛИВОСТЬ**

г) гибкость.

9. Формами производственной гимнастики являются:

а) вводная гимнастика, физкультурная пауза, физкультурная минутка;

б) упражнения на снарядах;

в) игра в настольный теннис;

г) подвижные игры.

10. Основными признаками физического развития являются:

а) антропометрические показатели;

б) социальные особенности человека;

в) особенности интенсивности работы;

г) хорошо развитая мускулатура..

Вариант №2

Задания с выбором варианта ответа. К каждому заданию дается 4 варианта ответа, один из них верный. Внимательно прочитайте каждое задание и все варианты ответов. Отметьте выбранный вариант ответа.

1. Дайте определение физической культуры:

а) Физическая культура удовлетворяет биологические потребности;

б) Физическая культура – средство отдыха;

в) *Физическая культура – специфический процесс и результат человеческой деятельности, средство и способ физического совершенствования личности;*

г) Физическая культура – средство физической подготовки.

2. Самоконтроль и учет при проведении самостоятельных занятий могут быть представлены в виде количественных показателей:

а) частота сердечных сокращений;

б) результаты выполнения тестов;

в) тренировочные нагрузки;

г) все вместе.

3. Что такое закаливание?

а). *Повышение устойчивости организма к факторам среды, путем систематического их воздействия на организм.*

б). Длительное пребывание на холоде, с целью привыкания к низким температурам

в). Перечень процедур для воздействия на организм холода

г). Купание в зимнее время

4. Пульс у взрослого нетренированного человека в состоянии покоя составляет:

а) 60–90 уд./мин.;

б) 90–150 уд./мин.;

в) 150–170 уд./мин.;

г) 170–200 уд./мин.

5. Наиболее распространенные средства самостоятельных занятий - это:

а) бокс;

б) ходьба и бег;

в) спортивная гимнастика;

г) единоборства.

6. Выберите правильное распределение перечисленных ниже упражнений в занятии по общей физической подготовке (ОФП).

1. ходьба или спокойный бег в чередовании с «дыхательными» упражнениями.

2. упражнения, постепенно включающие в работу все большее количество мышечных групп.

3. упражнения «на выносливость».

4. упражнения «на быстроту и гибкость».

5. упражнения «на силу».

6. дыхательные упражнения.

а) 1,2,5,4,3,6; ; б) 6,2,3,1,4,5; в) 2, 6,4,5,3,1 г) 2,1,3,4,5,6

7. Что такое здоровый образ жизни?

а). Перечень мероприятий, направленных на сохранение и укрепление здоровья

б). Лечебно-физкультурный оздоровительный комплекс

в). *Индивидуальная система поведения, направленная на сохранение и укрепление здоровья*

г) Отсутствие болезней.

8. 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.

9. Что такое личная гигиена?

а) перечень правил для предотвращения инфекционных заболеваний.

б) *совокупность гигиенических правил, выполнение которых способствует сохранению и укреплению здоровья.*

в) правила ухода за телом, кожей, зубами.

г) выполнение медицинских мероприятий по профилактике заболеваний.

10. Назовите основные двигательные качества?

а) умение играть в спортивные игры, бегать и выполнять гимнастические упражнения.

б) количество движений в единицу времени, максимальная амплитуда движений, мышечная сила.

в) *гибкость, выносливость, быстрота, сила, ловкость.*

г) состояние мышц, выражающая их готовность к выполнению движений.

Вариант №3

Задания с выбором варианта ответа. К каждому заданию дается 4 варианта ответа, один из них верный. Внимательно прочитайте каждое задание и все варианты ответов. Отметьте выбранный вариант ответа.

1. Процесс психофизической подготовки к будущей профессиональной деятельности называется:

а) профессиональная подготовка;

б) профессионально-прикладная подготовка;

в) *профессионально-прикладная физическая подготовка;*

г) спортивно – техническая подготовка.

2. Целью ППФП является:

- а) повышение устойчивости организма к внешним воздействиям условий труда;
- б) содействие формированию физической культуры личности;
- в) достижение психофизической готовности человека к успешной профессиональной деятельности;
- г) все вышеперечисленное.

3. Что такое двигательная активность?

- а) количество движений, необходимых для работы организма.
- б) занятие физической культурой и спортом.
- в) выполнение каких-либо движений в повседневной деятельности.
- г) любая мышечная активность, обеспечивающая оптимальную работу организма и хорошее самочувствие.

4. Регулярные наблюдения за состоянием своего здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью и их изменения под влиянием регулярных занятий упражнениями и спортом называются:

- а) самонаблюдение;
- б) самоконтроль;
- в) самочувствие;
- г) все вышеперечисленное.

5. Укажите, какая последовательность в комплексе утренней гигиенической гимнастики должна выполняться (используя перечисленные ниже упражнения).

1. Прыжки и бег
 2. Потягивания.
 3. Упражнения для мышц ног
 4. Упражнения для мышц туловища
 5. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса
 6. Дыхательные упражнения, спокойная ходьба
- а) 1,2,3,4,5,6, ; б)3,5,1,4,2,6; в)2,5,4,3,1,6; г)6,4,1,3,2,5.

6. Недостаток двигательной активности людей называется:

- а) гипертонией
- б) гипердинамией
- в) *гиподинамией*
- г) гипотонией

7. Под гибкостью как физическим качеством понимается...

- а) комплекс морфофункциональных свойств опорно-двигательного аппарата человека, определяющий глубину наклона;
- б) *способность выполнять движения с большой амплитудой за счет мышечных напряжений;*
- в) комплекс физических свойств двигательного аппарата, определяющих подвижность его звеньев.
- г) эластичность мышц и связок.

8. Под выносливостью как физическим качеством понимается...

- а) комплекс психофизических свойств человека, обуславливающий возможность выполнять разнообразные физические нагрузки;
- б) комплекс психофизических свойств человека, определяющих способность противостоять утомлению;
- в) *способность длительно совершать физическую работу, практически не снижая её интенсивности;*
- г) способность сохранять заданные параметры работы.

9. Если частота сердечных сокращений после выполнения упражнения восстанавливается до уровня, который был в начале занятия, за 60 секунд, то это свидетельствует, что нагрузка...

- а) *мала и ее следует увеличить;*
- б) переносится организмом относительно легко;
- в) достаточно большая, но ее можно повторить;
- г) чрезмерная и ее надо уменьшить

10. Что относится к основным составляющим здорового образа жизни ?

- а) рациональное использование свободного времени; организация сна; режим питания; контроль врачей; выполнение требований санитарии, гигиены, закаливания.

б) режим учебы и отдыха; организация сна; режим питания; организация двигательной активности; выполнение требований гигиены, закаливания; профилактика вредных привычек.

в) режим работы и отдыха; организация сна; режим питания; занятия спортом; выполнение требований санитарии, профилактика вредных привычек.

Вариант №4

Задания с выбором варианта ответа. К каждому заданию дается 4 варианта ответа, один из них верный. Внимательно прочитайте каждое задание и все варианты ответов. Отметьте выбранный вариант ответа.

1. Физическая культура представляет собой...

- а) учебный предмет;
- б) выполнение упражнений;
- в) процесс совершенствования возможностей человека;
- г) *часть человеческой культуры.*

2. Физическими упражнениями называются...

- а) двигательные действия, с помощью которых развивают физические качества и укрепляют здоровье;
- б) *двигательные действия, дозируемые по величине нагрузки и продолжительности выполнения;*
- в) движения, выполняемые на уроках физической культуры и во время утренней гимнастики;
- г) формы двигательных действий, способствующие решению задач физического воспитания.

3. Интенсивность выполнения упражнений можно определить по частоте сердечных сокращений. Укажите, какую частоту пульса вызывает большая интенсивность упражнений:

- а) 120 — 130 ударов в минуту;
- б) 130 — 140 ударов в минуту;
- в) *140 — 150 ударов в минуту;*
- г) свыше 150 ударов в минуту.

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. Среди факторов риска для здоровья ставится на первое место:

а) перегруженность учебно-профессиональными и домашними обязанностями;

б) конфликты с окружающими;

в) *злоупотребление алкоголем;*

г) несоблюдение режима дня.

6. 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.

7. Бег на длинные дистанции развивает:

а) гибкость;

б) ловкость;

в) быстроту;

г) *выносливость.*

8. Назовите питательные вещества, имеющие энергетическую ценность?

а). Белки, жиры, углеводы и минеральные соли.

б). Вода, белки, жиры и углеводы.

в). Белки, жиры, углеводы.

г). *Жиры и углеводы.*

9. Под общей физической подготовкой (ОФП) понимают тренировочный процесс, направленный:

а) на формирование правильной осанки;

б) на гармоническое развитие человека;

в) *на всестороннее развитие физических качеств;*

г) на достижение высоких спортивных результатов.

10. Динамометр служит для измерения показателей:

а) роста;

б) жизненной емкости легких;

в) силы воли;

г) силы кисти.

Время на подготовку и выполнение:

- подготовка 5 мин.;
- выполнение 60 мин.;
- оформление и сдача 5 мин.;
- всего 70 мин.

Практические умения и навыки оцениваются по результатам выполнения контрольных тестов.

Обязательные контрольные тесты для оценки физической подготовленности.

| Характеристика тестов | Оценка в баллах | | | | |
|----------------------------------------------------------------------------|-----------------|-------|-------|-------|-------|
| | юноши | | | | |
| | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| Тест на быстроту бег 100м (сек) | 13,2 | 13,6 | 14,2 | 14,4 | 14,8 |
| Тест на общую выносливость- бег 3000м (мин,сек) | 11,30 | 12,00 | 13,30 | 14,00 | 14,30 |
| Тест на силовую подготовленность- подтягивание на перекладине (кол-во раз) | 15 | 13 | 11 | 8 | 6 |

| Характеристика тестов | Оценка в баллах | | | | |
|--------------------------------------------------|-----------------|-------|-------|-------|-------|
| | девушки | | | | |
| | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| Тест на быстроту бег 100м (сек) | 16,4 | 16,8 | 17,5 | 18,0 | 18,5 |
| Тест на общую выносливость- бег 2000м (мин, сек) | 11,00 | 12,00 | 12,20 | 12,30 | 12,40 |

| | | | | | |
|------------------------------------------------------------------------------------------------|----|----|----|----|----|
| Тест на силовую подготовленность - сгибание- разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз) | 18 | 16 | 14 | 12 | 10 |
|------------------------------------------------------------------------------------------------|----|----|----|----|----|

Критерии оценки заданий

Все задания оцениваются одинаково:

- правильный ответ - 1 балл;
- отсутствие ответа или неправильный ответ - 0 баллов.

Всего 10 заданий, можно набрать - 10 баллов.

Шкала оценки образовательных достижений.

| Процент результативности (правильных ответов) | Оценка уровня подготовки | |
|--------------------------------------------------------|--------------------------|---------------------|
| | балл (отметка) | вербальный аналог |
| 75-100 (8-10) | 5 | отлично |
| 50-74 (5-7) | 4 | хорошо |
| 25 -49 (3-5) | 3 | удовлетворительно |
| менее 25 (0-3) | 2 | неудовлетворительно |

Обучающийся, выполняя обязательные контрольные тесты для оценки физической подготовленности, максимально может набрать 15 очков.

Шкала оценки физической подготовленности студентов.

| Процент результативности (набранных баллов) | Оценка уровня подготовки | |
|------------------------------------------------------|--------------------------|---------------------|
| | балл (отметка) | вербальный аналог |
| 85-100 (13-15) | 5 | отлично |
| 70-84 (10-12) | 4 | хорошо |
| 50-69 (7-9) | 3 | удовлетворительно |
| Менее 50% (0-6) | 2 | неудовлетворительно |

Критерии оценки качества выполнения методико-практического задания:

Оценка «5» - обучающийся демонстрирует полный и разнообразный комплекс упражнений, направленный на развитие конкретной физической (двигательной) способности, или комплекс упражнений утренней, атлетической или производственной гимнастики, может самостоятельно организовывать место занятия, подобрать инвентарь и применить в конкретных условиях, проконтролировать ход выполнения заданий и оценить его.

Оценка «4» - имеются незначительные ошибки или неточности в осуществлении методико-практической деятельности.

Оценка «3» - допускает грубые ошибки в подборе и демонстрации упражнений, направленных конкретной физической (двигательной) способности. Испытывает затруднения в организации мест занятий, подборе инвентаря. Удовлетворительно контролирует ход и итоги задания.

Оценка «2» - учащийся не владеет умением осуществлять методико-практическую деятельность.

Критерии оценки успеваемости по технике владения двигательными действиями (умениями и навыками)

Оценка «5» - двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко.

Оценка «4» - двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.

Оценка «3» - двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

Оценка «2» - двигательное действие выполнено неправильно, с грубыми ошибками, неуверенно, нечетко.

Критерии оценки успеваемости по основам знаний

Оценка «5» - выставляется за ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает приводя примеры из практики или своего опыта.

Оценка «4» - ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

Оценка «3» - выставляется за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются проблемы в материале, нет должной аргументации и умения применить знания в своем опыте.

Оценка «2» - выставляется за непонимание материала программы.

Оценивание уровня физической подготовленности.

Проводится по двум показателям:

1. исходный уровень развития физических качеств студента;
2. реальные сдвиги студента в показателях физической подготовленности за определённый период.

Оценке «5» соответствует высокий уровень физической подготовленности.

Оценке «4» - средний уровень.

Оценке «3» - низкий уровень.

Критерии оценки творческой работы.

Творческая работа оценивается по следующим критериям:

- умение видеть проблему, разбираться в её сути;
- научной эрудиции (в первую очередь, важна степень знакомства с литературой по выбранной теме);
- умению критически оценивать используемый материал;
- свободе и логичности изложения;
- соответствию требованиям к внешнему оформлению.

В соответствии с этими критериями возможны следующие варианты оценок:

«отлично» - все требования выполнены;

«хорошо» - требования выполнены, но допущены незначительные ошибки, существуют пробелы или недостаточна самостоятельность в раскрытии темы;

«удовлетворительно» - допущены серьёзные ошибки, нарушена последовательность в изложении, есть серьёзные пробелы, хотя продемонстрировано знакомство с литературой по теме в рамках необходимого минимума, основные моменты темы раскрыты (хотя самостоятельность в их оценке мала);

«неудовлетворительно» - тема не раскрыта.

4.3 Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации

Пакет экзаменатора)

ПАКЕТ ЭКЗАМЕНАТОРА

Дисциплина ОУД.04 Физическая культура

Специальность:

23. 02.01 Организация перевозок и управление на транспорте (по видам);

23.02.06 Техническая эксплуатация подвижного состава железных дорог;

27.02.03 Автоматика и телемеханика на транспорте (железнодорожном транспорте)

Группы: Д-23, Д-31, Д-32, Д-41, Д-42, А-21, А-31, А-41, Т-21, Т-22, Т-23, Т-31, Т-32, Т-33, Т-34, Т-41, Т-42, Т-43.

Форма контроля – Диф. зачет и зачет.

Преподаватель: Л.П. Туякова

Количество теоретических вопросов: 20

- Раздел I. Лёгкая атлетика.
- Раздел II. Спортивные игры. Баскетбол.
- Раздел III. Спортивные игры. Волейбол.
- Раздел IV. Теория физической культуры.

Максимальное время проведения зачета 90 мин.

КРИТЕРИИ ОЦЕНОК по ОУД.04 Физическая культура

| | |
|-------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Оценка «5» | ответ полный и правильный на основании изученных теорий; материал изложен в определенной логической последовательности; |
| Оценка «4» | ответ полный и правильный на основании изученных теорий; материал изложен в определенной логической последовательности, при этом допущены две-три несущественные ошибки, исправленные по требованию преподавателя. |
| Оценка «3» | ответ неполный, несвязный. |
| Оценка | при ответе обнаружено непонимание студентом основного |

| | |
|-----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| «2» | содержания учебного материала или допущены существенные ошибки, которые студент не смог исправить при наводящих вопросах преподавателя. |
|-----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

Используемые источники, наглядные пособия, оборудование:

Учебник и практикум для сред. проф. образования / А.Б. Муллер - М.: Издательство Юрайт, 2017. // www.biblio-online.ru,

Карточки и плакаты, проектор, гранаты, секундомер, рулетка, скакалки.

Перечень вопросов к зачету по дисциплине «Физическая культура»

- Расскажите о понятии физической культуры и спорта?
- Расскажите о развитие физической культуры и спорта в России?
- Расскажите об участие России в олимпийском движении?
- Что такое профессионально-прикладная физическая подготовка?
- Что такое производственная гимнастика?
- Законодательство России о физической культуре и спорте?
- Что такое что такое единая российская спортивная квалификация?
- Расскажите понятии работоспособности и методы ее восполнения?
- Что такое массаж и самомассаж?
- Расскажите понятии профессионального спорта?
- Назовите основы методики самостоятельных занятий спортом?
- Расскажите о методах релаксации и аутотренинга?
- Назовите виды закаливания и их основную цель?
- Что такое личная и общественная гигиена?
- Расскажите о мерах предупреждения простудных заболеваний?
- Физическая подготовка – как основа для занятий спортом?
- Что такое врачебный контроль и формы его организации?
- Что такое допинг-контроль?
- Сформулируйте основы лечебной физкультуры?
- Сформулируйте основы спортивной тренировки?

Критерии для оценки физической подготовленности студентов в конце обучения.

| Вид упражнений | Оценки | | | | | |
|------------------------------------------------------------|--------|-------|-------|---------|-------|-------|
| | юноши | | | девушки | | |
| | 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| Бег 100 м (сек) | 13,6 | 14,5 | 15,0 | 16,2 | 17,0 | 17,8 |
| Бег 500 м (мин. сек) | - | - | - | 1.50 | 2.00 | 2.10 |
| Бег 1000 м (мин. сек) | 3.20 | 3.35 | 4.00 | - | - | - |
| Бег 2000 м (мин. сек) | - | - | - | 10.30 | 11.00 | 11.30 |
| Бег 3000 м (мин. сек) | 13.00 | 14.00 | 15.00 | - | - | - |
| Метание гранаты: | | | | | | |
| 500 г (м) | - | - | - | 21 | 18 | 14 |
| 700 г (м) | 36 | 34 | 32 | - | - | - |
| Прыжки в длину с разбега (м. см) | 4.40 | 4.20 | 4.00 | 3.45 | 3.20 | 3.00 |
| Подтягивание (раз) | 12 | 10 | 8 | - | - | - |
| Поднимание туловища из положения лёжа на спине (раз в мин) | - | - | - | 37 | 32 | 27 |
| Сгибание и разгибание рук (раз) | - | - | - | 12 | 10 | 8 |

Перечень вопросов к зачету по дисциплине «Физическая культура»

- Расскажите о понятии физической культуры и спорта?
- Расскажите о развитие физической культуры и спорта в России?
- Расскажите об участие России в олимпийском движении?
- Что такое профессионально-прикладная физическая подготовка?
- Что такое производственная гимнастика?
- Законодательство России о физической культуре и спорте?
- Что такое что такое единая российская спортивная квалификация?
- Расскажите понятии работоспособности и методы ее восполнения?
- Что такое массаж и самомассаж?
- Расскажите понятии профессионального спорта?
- Назовите основы методики самостоятельных занятий спортом?
- Расскажите о методах релаксации и аутотренинга?
- Назовите виды закаливания и их основную цель?
- Что такое личная и общественная гигиена?
- Расскажите о мерах предупреждения простудных заболеваний?
- Физическая подготовка – как основа для занятий спортом?
- Что такое врачебный контроль и формы его организации?
- Что такое допинг-контроль?
- Сформулируйте основы лечебной физкультуры?
- Сформулируйте основы спортивной тренировки?

Критерии для оценки физической подготовленности студентов в конце обучения.

| Вид упражнений | Оценки | | | | | |
|------------------------------------------------------------|--------|-------|-------|---------|-------|-------|
| | юноши | | | девушки | | |
| | 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| Бег 100 м (сек) | 13,6 | 14,5 | 15,0 | 16,2 | 17,0 | 17,8 |
| Бег 500 м (мин. сек) | - | - | - | 1.50 | 2.00 | 2.10 |
| Бег 1000 м (мин. сек) | 3.20 | 3.35 | 4.00 | - | - | - |
| Бег 2000 м (мин) | - | - | - | 10.30 | 11.00 | 11.30 |
| Бег 3000 м (мин) | 13.00 | 14.00 | 15.00 | - | - | - |
| Метание гранаты: | | | | | | |
| 500 г (м) | - | - | - | 21 | 18 | 14 |
| 700 г (м) | 36 | 34 | 32 | - | - | - |
| Прыжки в длину с разбега (м. см) | 4.40 | 4.20 | 4.00 | 3.45 | 3.20 | 3.00 |
| Подтягивание (раз) | 12 | 10 | 8 | - | - | - |
| Поднимание туловища из положения лёжа на спине (раз в мин) | - | - | - | 37 | 32 | 27 |
| Сгибание и разгибание рук (раз) | - | - | - | 12 | 10 | 8 |

Перечень вопросов к зачету по дисциплине «Физическая культура»

- Расскажите о понятии физической культуры и спорта?
- Расскажите о развитие физической культуры и спорта в России?
- Расскажите об участие России в олимпийском движении?
- Что такое профессионально-прикладная физическая подготовка?
- Что такое производственная гимнастика?
- Законодательство России о физической культуре и спорте?
- Что такое что такое единая российская спортивная квалификация?
- Расскажите понятии работоспособности и методы ее восполнения?
- Что такое массаж и самомассаж?
- Расскажите понятии профессионального спорта?
- Назовите основы методики самостоятельных занятий спортом?
- Расскажите о методах релаксации и аутотренинга?
- Назовите виды закаливания и их основную цель?
- Что такое личная и общественная гигиена?
- Расскажите о мерах предупреждения простудных заболеваний?
- Физическая подготовка – как основа для занятий спортом?
- Что такое врачебный контроль и формы его организации?
- Что такое допинг-контроль?
- Сформулируйте основы лечебной физкультуры?
- Сформулируйте основы спортивной тренировки?

Преподаватель _____