

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Косенок Сергей Михайлович
Должность: ректор
Дата подписания: 31.10.2025 14:17:55
Уникальный программный ключ:
e3a68f3eaa1e62674b54f4998099d3d6bfdcf836

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

УТВЕРЖДАЮ:
Проректор по учебно-методической работе
_____ Е.В. Коновалова
«16» июня 2022 г.

Медицинский колледж

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
по дисциплине**

ОГСЭ.04. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Специальность	34.02.01 Сестринское дело
Программа подготовки	базовая подготовка
Форма обучения	очно-заочная

Сургут, 2022 г.

Фонд оценочных средств разработан на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 34.02.01 Сестринское дело утвержденного Министерством образования и науки Российской Федерации Приказ 12 мая 2014 г. № 502.

Разработчик:

Михайлина Р.И., преподаватель

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

Рыбинцев В.Ю., преподаватель

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

Фонд оценочных средств рассмотрен и одобрен на заседании МО «Общие гуманитарные и социально-экономические дисциплины»
«22» апреля 2022 года, протокол № 3

Председатель МО _____ Домбровская О.В., преподаватель

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

Фонд оценочных средств рассмотрен и одобрен на заседании учебно-методического совета
медицинского колледжа
«12» мая 2022 года, протокол № 6

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

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

СОДЕРЖАНИЕ

1. Паспорт фонда оценочных средств
2. Результаты освоения дисциплины, подлежащие проверке
3. Оценка освоения 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 дисциплины «Физическая культура» обучающийся должен обладать предусмотренными ФГОС СПО по специальности 34.02.01 Сестринское дело (базовая подготовка) следующими умениями, знаниями, которые формируют профессиональные и общие компетенции:

1. Уметь:

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

2. Знать:

З1. о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

З2. основы здорового образа жизни.

Код	Наименование результата обучения
Общие компетенции	
ОК 1	Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес
ОК 2	Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их выполнение и качество.
ОК 3	Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.
ОК 4	Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.
ОК 5	Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности.
ОК 6	Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.
ОК 7	Брать на себя ответственность за работу членов команды (подчиненных), за результат выполнения заданий.
ОК 8	Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.
ОК 9	Ориентироваться в условиях смены технологий в профессиональной деятельности.
ОК 10	Бережно относиться к историческому наследию и культурным традициям народа, уважать социальные, культурные и религиозные различия.
ОК 11	Быть готовым брать на себя нравственные обязательства по отношению к природе, обществу и человеку.
ОК 12	Организовывать рабочее место с соблюдением требований охраны труда, производственной санитарии, инфекционной и противопожарной безопасности.
ОК 13	Вести здоровый образ жизни, заниматься физической культурой и спортом для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

Форма аттестации по дисциплине: зачет, дифференцированный зачет.

2. Результаты освоения дисциплины, подлежащие проверке

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

Результаты обучения		Основные показатели оценки результата	Виды и формы контроля
Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины			Текущий контроль: - выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий на практических занятиях Рубежный контроль: - защита «Паспорта здоровья»; - самостоятельное проведение фрагмента занятия по развитию физических качеств в лёгкой атлетике. - написание реферата -диагностическое тестирование; Промежуточная аттестация: зачет, дифференцированный зачет
У1. Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Знание правильности использования физкультурно-оздоровительной деятельности для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.		
Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины			
31. О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.	Знание применения физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.		
32. Основы здорового образа.	Знание основ здорового образа.		
Для освобожденных студентов от занятий по физической культуре			
Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины			
31. Основы здорового образа жизни	Знать основы здорового образа жизни		
Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины			
У1. Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	Знание правильности использования физкультурно-оздоровительной деятельности для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.		

Формы и методы контроля и оценки результатов обучения позволяют проверять у обучающегося сформированность общих компетенций.

Результаты (освоенные общие компетенции)	Основные показатели оценки результата	Формы и методы контроля и оценки
ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.	Уметь демонстрировать интерес к будущей профессии.	Экспертное наблюдение и оценка результатов: - составления паспорта здоровья; -выполнения физических упражнений; -отслеживания работоспособности на занятиях;

		-написания реферата
ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.	Уметь выбирать и применять методы и способы решения профессиональных задач при проведении профилактических мероприятий; уметь оценивать эффективность и качество выполнения профессиональных задач.	Экспертное наблюдение и оценка результатов: - составления паспорта здоровья; -выполнения физических упражнений; -отслеживания работоспособности на занятиях; -написания реферата
ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.	Уметь решать стандартные и нестандартные профессиональные задачи при проведении профилактических мероприятий.	Экспертное наблюдение и оценка результатов: - составления паспорта здоровья; -выполнения физических упражнений; -отслеживания работоспособности на занятиях; -написания реферата
ОК 4. Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения возложенных на него профессиональных задач, а также для своего профессионального и личностного развития.	Уметь находить и использовать информацию для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного роста. Умеет работать с источниками информации (учебная и методическая литература, периодические медицинские издания, сеть Интернет и др.)	Экспертное наблюдение и оценка результатов: - составления паспорта здоровья; -выполнения физических упражнений; -отслеживания работоспособности на занятиях; -написания реферата
ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности.	Уметь демонстрировать использование информационно-коммуникационных технологий в процессе обучения и в профессиональной деятельности.	Экспертное наблюдение и оценка результатов: - составления паспорта здоровья; -выполнения физических упражнений; -отслеживания работоспособности на занятиях; -написания реферата
ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.	Уметь применять навыки работы в коллективе и в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, пациентами и их окружение.	Экспертное наблюдение и оценка результатов: - составления паспорта здоровья; -выполнения физических упражнений; -отслеживания работоспособности на занятиях;

		-написания реферата
ОК 7. Брать на себя ответственность за работу членов команды (подчиненных), за результат выполнения заданий.	Уметь брать на себя ответственность за работу членов команды (подчиненных), за результат выполнения заданий.	Экспертное наблюдение и оценка результатов: - составления паспорта здоровья; -выполнения физических упражнений; -отслеживания работоспособности на занятиях; -написания реферата
ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать и осуществлять повышение своей квалификации.	Уметь демонстрировать интерес к инновациям в области профессиональной деятельности; демонстрировать стремление к профессиональному и личностному развитию, самообразованию. Владеет методами ораторского искусства.	Экспертное наблюдение и оценка результатов: - составления паспорта здоровья; -выполнения физических упражнений; -отслеживания работоспособности на занятиях; -написания реферата
ОК 9. Ориентироваться в условиях смены технологий в профессиональной деятельности.	Уметь ориентироваться в условиях смены технологий в профессиональной деятельности.	Экспертное наблюдение и оценка результатов: - составления паспорта здоровья; -выполнения физических упражнений; -отслеживания работоспособности на занятиях; -написания реферата
ОК 10. Бережно относиться к историческому наследию и культурным традициям народа, уважать социальные, культурные и религиозные различия.	Уметь бережно относиться к историческому наследию и культурным традициям народа, уважать социальные, культурные и религиозные различия.	Экспертное наблюдение и оценка результатов: - составления паспорта здоровья; -выполнения физических упражнений; -отслеживания работоспособности на занятиях; -написания реферата
ОК 11. Быть готовым брать на себя нравственные обязательства по отношению к природе, обществу, человеку.	Уметь брать на себя нравственные обязательства по отношению к природе, обществу и человеку при осуществлении профилактических сестринских мероприятий.	Экспертное наблюдение и оценка результатов: - составления паспорта здоровья; -выполнения физических упражнений; -отслеживания работоспособности на занятиях; -написания реферата

ОК 12. Организовывать рабочее место с соблюдением требований охраны труда, производственной санитарии, инфекционной и противопожарной безопасности.	Уметь организовывать рабочее место с соблюдением требований охраны труда, производственной санитарии, инфекционной и противопожарной безопасности.	Экспертное наблюдение и оценка результатов: - составления паспорта здоровья; - выполнения физических упражнений; - отслеживания работоспособности на занятиях; - написания реферата
ОК 13. Вести здоровый образ жизни, заниматься физической культурой и спортом для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Уметь вести здоровый образ жизни, заниматься физической культурой и спортом для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Экспертное наблюдение и оценка результатов: - составления паспорта здоровья; - выполнения физических упражнений; - отслеживания работоспособности на занятиях; - написания реферата

3. Оценка освоения дисциплины

Элемент дисциплины	Формы и методы контроля					
	Текущий контроль		Рубежный контроль		Промежуточная аттестация	
	Форма контроля	Проверяемые умения, знания, ОК	Форма контроля	Проверяемые умения, знания, ОК	Форма контроля	Проверяемые умения, знания, ОК
1 семестр						
Раздел 1 Легкая атлетика			Защита «Паспорта здоровья»	У1, 31, 32, ОК 1-13		
Тема 1.1. Техника безопасности на занятиях по лёгкой атлетике.Подвижные игры	Выполнение упражненийдля оценки техники выполнения двигательных действий на практических занятиях	У1, 31, 32, ОК 1-13				
Тема 1.2. Развитие общей выносливости. Контроль уровня физической подготовленности (КУФП)	Выполнение упражненийдля оценки техники выполнения двигательных действий на практических занятиях	У1, 31, 32, ОК 1-13				
Тема 1.3. Эстафетная палочка	Выполнение упражненийдля оценки техники выполнения двигательных действий на практических занятиях	У1, 31, 32, ОК 1-13				
Тема 1.4. Эстафетная палочка. Контроль уровня физической подготовленности (КУФП)	Выполнение упражненийдля оценки техники выполнения двигательных действий на практических занятиях	У1, 31, 32, ОК 1-13				
Тема 1.5. Развитие общей выносливости	Выполнение упражненийдля оценки техники выполнения	У1, 31, 32, ОК 1-13				

	двигательных действий на практических занятиях					
Тема 1.6. Развитие общей выносливости. Контроль уровня физической подготовленности (КУФП)	Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий на практических занятиях	У1, 31, 32, ОК 1-13				
Тема 1.7. Развитие общей выносливости. Контроль уровня физической подготовленности (КУФП)	Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий на практических занятиях	У1, 31, 32, ОК 1-13				
Тема 1.8 Развитие общей выносливости. Контроль уровня физической подготовленности (КУФП)	Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий на практических занятиях	У1, 31, 32, ОК 1-13				
Тема 1.9 Развитие общей выносливости	Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий на практических занятиях	У1, 31, 32, ОК 1-13				
Раздел 2. Гимнастика			Защита «Паспорта здоровья»	У1, 31, 32, ОК 1-13		

Тема 2.1. Техника безопасности на занятиях по гимнастике Контроль уровня физической подготовленности (КУФП)	Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий на практических занятиях	У1, 31, 32, ОК 1-13				
Тема 2.2. Ознакомление с элементами оздоровительной системы К. Ниши	Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий на практических занятиях	У1, 31, 32, ОК 1-13				
Тема 2.3. Развитие физических качеств Контроль уровня физической подготовленности (КУФП)	Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий на практических занятиях	У1, 31, 32, ОК 1-13				
Тема 2.4. Развитие физических качеств. Контроль уровня физической подготовленности (КУФП)	Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий на практических занятиях	У1, 31, 32, ОК 1-13				
Тема 2.5. Закрепление элементов оздоровительной системы К. Ниши	Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий на практических занятиях	У1, 31, 32, ОК 1-13				
Тема 2.6. Развитие физических качеств. Контроль уровня физической подготовленности (КУФП)	Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий на практических занятиях	У1, 31, 32, ОК 1-13				

Тема 2.7. Развитие физических качеств	Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий на практических занятиях	У1, 31, 32, ОК 1-13				
Тема 2.8. Зачет					Зачет	У1, 31, 32, ОК 1-13
	2 семестр					
Раздел 1 Гимнастика			Защита «Паспорта здоровья»	У1, 31, 32, ОК 1-13		
Тема 1.1. Техника безопасности на занятиях по гимнастике	Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий на практических занятиях	У1, 31, 32, ОК 1-13				
Тема 1.2. Формирование правильной осанки	Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий на практических занятиях	У1, 31, 32, ОК 1-13				
Тема 1.3. Формирование правильной осанки	Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий на практических занятиях	У1, 31, 32, ОК 1-13				
Тема 1.4. Формирование правильной осанки	Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий на практических занятиях	У1, 31, 32, ОК 1-13				

Тема 1.5. Формирование правильной осанки	Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий на практических занятиях	У1, 31, 32, ОК 1-13				
Раздел 2 Атлетическая гимнастика, натренажёрах			Защита «Паспорта здоровья»	У1, 31, 32, ОК 1-13		
Тема 2.1. Техника безопасности на занятиях по атлетической гимнастике, работа на тренажёрах	Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий на практических занятиях	У1, 31, 32, ОК 1-13				
Тема 2.2. Работа на тренажёрах	Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий на практических занятиях	У1, 31, 32, ОК 1-13				
Тема 2.3. Работа на тренажёрах	Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий на практических занятиях	У1, 31, 32, ОК 1-13				
Тема 2.4. Работа на тренажёрах	Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий на практических занятиях	У1, 31, 32, ОК 1-13				
Тема 2.5 Работа на тренажёрах	Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий на	У1, 31, 32, ОК 1-13				

	практических занятиях					
Раздел 3 Оздоровительная ходьба, скандинавские палки			Защита «Паспорта здоровья»	У1, 31, 32, ОК 1-13		
Тема 3.1. Техника безопасности на открытых спортивных площадках лесопарковой зоне	Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий на практических занятиях	У1, 31, 32, ОК 1-13				
Тема 3.2. Оздоровительная ходьба. Скандинавские палки	Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий на практических занятиях	У1, 31, 32, ОК 1-13				
Тема 3.3. Оздоровительная ходьба. Скандинавские палки	Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий на практических занятиях	У1, 31, 32, ОК 1-13				
Тема 3.4. Оздоровительная ходьба. Скандинавские палки	Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий на практических занятиях	У1, 31, 32, ОК 1-13				
Тема 3.5. Оздоровительная ходьба. Скандинавские палки	Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий на практических занятиях	У1, 31, 32, ОК 1-13				
Тема 3.6. Оздоровительная ходьба.	Выполнение упражнений для оценки техники выполнения	У1, 31, 32, ОК 1-13				

Скандинавские палки	двигательных действий на практических занятиях					
Тема 3.7. Оздоровительная ходьба. Скандинавские палки	Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий на практических занятиях	У1, 31, 32, ОК 1-13				
Тема 3.8. Оздоровительная ходьба. Скандинавские палки	Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий на практических занятиях	У1, 31, 32, ОК 1-13				
Тема 3.9. Зачет					Зачет	У1, 31, 32, ОК 1-13
3 семестр						
Раздел 1 Лёгкая атлетика			Защита «Паспорта здоровья»	У1, 31, 32, ОК 1-13		
Тема 1.1. Техника безопасности на занятиях по лёгкой атлетике.	Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий на практических занятиях	У1, 31, 32, ОК 1-13				
Тема 1.2. Развитие общей выносливости.	Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий на практических занятиях	У1, 31, 32, ОК 1-13				
Тема 1.3. Развитие общей выносливости. Контроль уровня физической	Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий на	У1, 31, 32, ОК 1-13				

подготовленности (КУФП).	практических занятиях					
Тема 1.4. Развитие общей выносливости. Контроль уровня физической подготовленности (КУФП).	Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий на практических занятиях	У1, 31, 32, ОК 1-13				
Тема 1.5. Развитие общей выносливости. Контроль уровня физической подготовленности (КУФП).	Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий на практических занятиях	У1, 31, 32, ОК 1-13				
Тема 1.6. Развитие общей выносливости.	Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий на практических занятиях	У1, 31, 32, ОК 1-13				
Раздел 2. Гимнастика			Защита «Паспорта здоровья»	У1, 31, 32, ОК 1-13		
Тема 2.1. Техника безопасности на занятиях по гимнастике.	Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий на практических занятиях	У1, 31, 32, ОК 1-13				
Тема 2.2. Развитие физических качеств. Контроль уровня физической подготовленности (КУФП).	Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий на практических занятиях	У1, 31, 32, ОК 1-13				
Тема 2.3. Развитие физических качеств	Выполнение упражнений для оценки техники выполнения	У1, 31, 32, ОК 1-13				

	двигательных действий на практических занятиях					
Тема 2.4. Развитие физических качеств Контроль уровня физической подготовленности (КУФП).	Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий на практических занятиях	У1, 31, 32, ОК 1-13				
Тема 2.5. Развитие физических качеств. Контроль уровня физической подготовленности (КУФП).	Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий на практических занятиях	У1, 31, 32, ОК 1-13				
Тема 2.6. Развитие физических качеств	Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий на практических занятиях	У1, 31, 32, ОК 1-13				
Тема 2.7. Развитие физических качеств.Контроль уровня физической подготовленности (КУФП).	Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий на практических занятиях	У1, 31, 32,ОК 1-13				

	4 семестр					
Раздел 1 Ритмическая гимнастика			Защита «Паспорта здоровья»	У1, 31, 32, ОК 1-13		
Тема 1.1. Техника безопасности на занятиях по ритмической гимнастике	Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий на практических занятиях	У1, 31, 32, ОК 1-13				
Тема 1.2. Развитие физических качеств.	Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий на практических занятиях	У1, 31, 32, ОК 1-13				
Тема 1.3. Развитие физических качеств.	Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий на практических занятиях	У1, 31, 32, ОК 1-13				
Тема 1.4. Развитие физических качеств	Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий на практических занятиях	У1, 31, 32, ОК 1-13				
Раздел 2 Атлетической гимнастике, работа на тренажёрах						
Тема 2.1. Техника безопасности по атлетической гимнастике работа на тренажёрах	Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий на практических занятиях	У1, 31, 32, ОК 1-13				
Тема 2.2. Развитие физических качеств	Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий на практических занятиях	У1, 31, 32, ОК 1-13				

Тема 2.3. Развитие физических качеств	Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий на практических занятиях	У1, 31, 32, ОК 1-13				
Тема 2.4. Развитие физических качеств	Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий на практических занятиях	У1, 31, 32, ОК 1-13				
Тема 2.5. Развитие физических качеств	Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий на практических занятиях	У1, 31, 32, ОК 1-13				
Раздел 3 Лёгкая атлетика			Защита «Паспорта здоровья»	У1, 31, 32, ОК 1-13		
Тема 3.1. Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике.	Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий на практических занятиях	У1, 31, 32, ОК 1-13				
Тема 3.2. Развитие физических качеств	Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий на практических занятиях	У1, 31, 32, ОК 1-13				
Тема 3.3. Развитие физических качеств. Контроль уровня физической подготовленности (КУФП)	Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий на практических занятиях	У1, 31, 32, ОК 1-13				

Тема 3.4. Развитие физических качеств. Контроль уровня физической подготовленности (КУФП)	Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий на практических занятиях	У1, 31, 32, ОК 1-13				
Тема 3.5. Развитие физических качеств. Контроль уровня физической подготовленности (КУФП)	Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий на практических занятиях	У1, 31, 32, ОК 1-13				
Тема 3.6. Развитие физических качеств.	Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий на практических занятиях	У1, 31, 32, ОК 1-13				
Тема 3.7. Зачёт					Зачет	У1, 31, 32, ОК 1-13
5 семестр						
Раздел 1 Лёгкая атлетика			Защита «Паспорта здоровья»	У1, 31, 32, ОК 1-13		
Тема 1.1. Техника безопасности на занятиях по лёгкой атлетике.	Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий на практических занятиях	У1, 31, 32, ОК 1-13				
Тема 1.2. Развитие общей выносливости.	Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий на практических занятиях	У1, 31, 32, ОК 1-13				
Тема 1.3. Развитие общей выносливости. Контроль уровня физической	Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий на практических занятиях	У1, 31, 32, ОК 1-13				

подготовленности (КУФП)						
Тема 1.4. Развитие общей выносливости.	Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий на практических занятиях	У1, 31, 32, ОК 1-13				
Тема 1.5. Развитие общей выносливости. Контроль уровня физической подготовленности (КУФП).	Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий на практических занятиях	У1, 31, 32, ОК 1-13				
Тема 1.6. Развитие общей выносливости.	Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий на практических занятиях	У1, 31, 32, ОК 1-13				
Тема 1.7. Развитие общей выносливости. Контроль уровня физической подготовленности (КУФП).	Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий на практических занятиях	У1, 31, 32, ОК 1-13				
Раздел 2 Гимнастика			Защита «Паспорта здоровья»	У1, 31, 32, ОК 1-13		
Тема 2.1. Техника безопасности на занятиях по гимнастике	Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий на практических занятиях	У1, 31, 32, ОК 1-13				

Тема 2.2. Развитие физических качеств Контроль уровня физической подготовленности (КУФП)	Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий на практических занятиях	У1, 31, 32, ОК 1-13				
Тема 2.3. Развитие физических качеств Контроль уровня физической подготовленности (КУФП)	Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий на практических занятиях	У1, 31, 32, ОК 1-13				
Тема 2.4. Развитие физических качеств. Контроль уровня физической подготовленности	Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий на практических занятиях	У1, 31, 32, ОК 1-13				
Тема 2.5. Развитие физических качеств. Контроль уровня физической подготовленности	Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий на практических занятиях	У1, 31, 32, ОК 1-13				
	6 семестр					
Раздел 1 Гимнастика			Защита «Паспорта здоровья»	У1, 31, 32, ОК 1-13		
Тема 1.1. Техника безопасности на занятиях по гимнастике. Контроль уровня физической подготовленности лесопарковой зоне	Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий на практических занятиях	У1, 31, 32, ОК 1-13				
Тема 1.2. Развитие физических качеств. Контроль уровня физической	Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных	У1, 31, 32, ОК 1-13				

подготовленности	действий на практических занятиях					
Тема 1.3. Развитие физических качеств. Контроль уровня физической подготовленности	Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий на практических занятиях	У1, 31, 32, ОК 1-13				
Тема 1.4. Развитие физических качеств. Контроль уровня физической подготовленности	Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий на практических занятиях	У1, 31, 32, ОК 1-13				
Тема 1.5. Развитие физических качеств	Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий на практических занятиях	У1, 31, 32, ОК 1-13				
Тема 1.6. Развитие физических качеств	Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий на практических занятиях	У1, 31, 32, ОК 1-13				
Тема 1.7. Развитие физических качеств	Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий на практических занятиях	У1, 31, 32, ОК 1-13				
Тема 1.8. Развитие физических качеств	Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий на практических занятиях	У1, 31, 32, ОК 1-13				

Тема 1.9. Развитие физических качеств	Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий на практических занятиях	У1, 31, 32, ОК 1-13				
Раздел 2 Легкая атлетика			Защита «Паспорта здоровья»	У1, 31, 32, ОК 1-13		
Тема 2.1. Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике	Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий на практических занятиях	У1, 31, 32, ОК 1-13				
Тема 2.2. Развитие общей выносливости	Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий на практических занятиях	У1, 31, 32, ОК 1-13				
Тема 2.3. Развитие общей выносливости	Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий на практических занятиях	У1, 31, 32, ОК 1-13				
Тема 2.4. Развитие общей выносливости	Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий на практических занятиях	У1, 31, 32, ОК 1-13				
Тема 2.5. Развитие общей выносливости	Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий на практических занятиях	У1, 31, 32, ОК 1-13				
Тема 2.6. Развитие общей выносливости	Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий на практических занятиях	У1, 31, 32, ОК 1-13				

	занятиях					
Тема 2.7. Развитие общей выносливости	Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий на практических занятиях	У1, 31, 32, ОК 1-13				
Тема 2.8. Развитие общей выносливости	Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий на практических занятиях	У1, 31, 32, ОК 1-13				
Тема 2.3. Зачет					Зачет	У1, 31, 32, ОК 1-13
7 семестр						
Раздел 1. Легкая атлетика			Защита «Паспорта здоровья»	У1, 31, 32, ОК 1-13		
Тема 1.1. Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике. Контроль уровня физической подготовленности (КУФП)	Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий на практических занятиях	У1, 31, 32, ОК 1-13				
Тема 1.2. Развитие выносливости. Контроль уровня физической подготовленности (КУФП)	Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий на практических занятиях	У1, 31, 32, ОК 1-13				
Тема 1.3. Развитие выносливости. Контроль уровня физической подготовленности (КУФП)	Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий на практических занятиях	У1, 31, 32, ОК 1-13				
Тема 1.4. Развитие выносливости. Контроль уровня физической подготовленности (КУФП)	Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий на практических занятиях	У1, 31, 32, ОК 1-13				

Тема 1.5. Развитие выносливости. Контроль уровня физической подготовленности (КУФП)	Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий на практических занятиях	У1, 31, 32, ОК 1-13				
Раздел 2. Гимнастика			Защита «Паспорта здоровья»	У1, 31, 32, ОК 1-13		
Тема 2.1. Развитие физических качеств.	Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий на практических занятиях	У1, 31, 32, ОК 1-13				
Тема 2.1. Развитие физических качеств.	Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий на практических занятиях	У1, 31, 32, ОК 1-13				
Тема 2.2. Развитие физических качеств. Контроль уровня физической подготовленности	Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий на практических занятиях	У1, 31, 32, ОК 1-13				
Тема 2.3. Развитие физических качеств. Контроль уровня физической подготовленности	Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий на практических занятиях	У1, 31, 32, ОК 1-13				
Тема 2.4. Развитие физических качеств. Контроль уровня физической подготовленности	Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий на практических занятиях	У1, 31, 32, ОК 1-13				
Тема 2.5. Развитие физических качеств	Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий на практических занятиях	У1, 31, 32, ОК 1-13				

Тема 2.6. Развитие физических качеств	Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий на практических занятиях	У1, 31, 32, ОК 1-13				
Тема 2.7. Развитие физических качеств	Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий на практических занятиях	У1, 31, 32, ОК 1-13				
8 семестр						
Раздел 1. Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах			Защита «Паспорта здоровья»	У1, 31, 32, ОК 1-13		
Тема 1.1. Техника безопасности на занятиях по атлетической гимнастике, работа в тренажерном зале.	Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий на практических занятиях	У1, 31, 32, ОК 1-13				
Тема 1.2. Развитие физических качеств. Работа на тренажерах	Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий на практических занятиях	У1, 31, 32, ОК 1-13				
Тема 1.3. Развитие физических качеств. Работа на тренажерах	Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий на практических занятиях	У1, 31, 32, ОК 1-13				
Тема 1.4. Развитие физических качеств. Работа на тренажерах	Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий на практических занятиях	У1, 31, 32, ОК 1-13				
Тема 1.5. Развитие физических качеств. Работа на тренажерах	Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий на практических занятиях	У1, 31, 32, ОК 1-13				

	занятиях					
Тема 1.6. Развитие физических качеств. Работа на тренажерах	Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий на практических занятиях	У1, 31, 32, ОК 1-13				
Тема 1.7. Дифференцированный зачет			Диагностическое тестирование	ОК 1-13	Дифференциро ванный зачет	У1, 31, 32, ОК 1-13

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 внеаудиторной самостоятельной работы.	Справки о занятиях в спортивных секциях; хранятся у преподавателя
3	Задания для подготовки обучающихся к проверке результатов освоения внеаудиторной самостоятельной работы	Ведение «Паспорта здоровья»	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 деятельности

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 $\square 90^0$ 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, лёжа 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 4х9 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	Перечень контрольных нормативов для подготовки обучающихся к дифференцированному зачету

		конкретные задания в ходе самостоятельной работы.	
--	--	--	--

Задания для оценки освоения дисциплины

Задание №1

Продemonстрировать комплекс физических упражнений, для укрепления мышц рук.

Критерии оценки: составить, продемонстрировать и обосновать комплекс.

Задание №2

Продemonстрировать комплекс физических упражнений, для укрепления мышц ног.

Критерии оценки: составить, продемонстрировать и обосновать.

Задание №3

Продemonстрировать комплекс физических упражнений, для укрепления мышц брюшного пресса.

Критерии оценки: составить, продемонстрировать и обосновать комплекс

Задание №4

Продemonстрировать комплекс физических упражнений, для укрепления мышц груди.

Критерии оценки: составить, продемонстрировать и обосновать комплекс.

Задание №5

Продemonстрировать комплекс физических упражнений, производственная гимнастика для медицинских работников.

Критерии оценки: составить, продемонстрировать и обосновать комплекс.

Задание №6

Продemonстрировать комплекс физических упражнений, производственная гимнастика для офисных работников.

Критерии оценки: составить, продемонстрировать и обосновать комплекс.

Задание №7

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

Критерии оценки: составить, продемонстрировать и обосновать комплекс.

Задание №8

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

Критерии оценки: составить, продемонстрировать и обосновать комплекс.

Задание №9

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

Критерии оценки: составить, продемонстрировать и обосновать комплекс.

Задание №10

Продemonстрировать комплекс физических упражнений, для развития выносливости.

Критерии оценки: составить, продемонстрировать и обосновать комплекс.

Задание №11

Продemonстрировать комплекс физических упражнений, для развития силы.

Критерии оценки: составить, продемонстрировать и обосновать комплекс.

Задание №12

Продemonстрировать комплекс физических упражнений, для развития ловкости.

Критерии оценки: составить, продемонстрировать и обосновать комплекс.

Задание №13

Продemonстрировать комплекс физических упражнений, для развития быстроты реакции.

Критерии оценки: составить, продемонстрировать и обосновать комплекс.

Задание №14

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

Критерии оценки: составить, продемонстрировать и обосновать комплекс.

Задание №15

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

Задание №16

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

Критерии оценки: составить, продемонстрировать и обосновать комплекс.

Задание №17

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

Критерии оценки: составить, продемонстрировать и обосновать комплекс.

Задание №18

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

Критерии оценки: составить, продемонстрировать и обосновать комплекс.

Задание №19

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

Критерии оценки: составить, продемонстрировать и обосновать комплекс.

Задание №20

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

Критерии оценки: составить, продемонстрировать и обосновать комплекс.

Задание №21

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

Критерии оценки: составить, продемонстрировать и обосновать комплекс.

Задание №22

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

Критерии оценки: составить, продемонстрировать и обосновать комплекс.

Задание №23

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

Критерии оценки: составить, продемонстрировать и обосновать комплекс.

Задание №24

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

Критерии оценки: составить, продемонстрировать и обосновать комплекс.

Задание №25

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

Критерии оценки: составить, продемонстрировать и обосновать комплекс.

Задание №26

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

Критерии оценки: составить, продемонстрировать и обосновать комплекс.

Задание №27

Продemonстрировать комплекс физических упражнений, общеукрепляющих физических упражнений утренней зарядки.

Критерии оценки: составить, продемонстрировать и обосновать комплекс.

Задание №28

Продemonстрировать комплекс физических упражнений, общеукрепляющих оздоровительных упражнений на воде.

Критерии оценки: составить, продемонстрировать и обосновать комплекс.

Задание №29

Продemonстрировать 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. Тестовое задание для диагностического тестирования по дисциплине:

1 семестр Гимнастика

Проверяемая компетенция	Задание	Варианты ответов	Тип сложности вопроса	Кол-во баллов за правильный ответ
ОК-1,3,6,13	1.Разновидности ходьбы.	а) в полу приседе б) на руках в) выпадами г) полу шпагатами д) на носках	низкий	2
ОК-1,3,6,13	2.Гимнастика – это ...	а) Общеизвестное средство физического воспитания, совершенствования двигательных способностей и спортивной тренировки б) Система разнообразных движений телом и его частями, выполняемых с целью развития физических качеств, формирования двигательных умений и навыков в) Система специально подобранных физических упражнений и методических приемов, применяемых для укрепления здоровья, гармонического физического воспитания и	низкий	2

		совершенствования двигательных способностей		
ОК-1,3,6,13	3.Основное средство гимнастики	а) соревнования б) гигиенические факторы в) оздоровительные силы природы г) разминка д) общеразвивающие упражнения е) методы обучения гимнастическим упражнениям	низкий	2
ОК-1,3,6,13	4.Строй, в котором занимающиеся размещены один возле другого плечом к плечу на одной линии	а) колонна б) шеренга в) сомкнутый г) разомкнутый	низкий	2
ОК-1,3,6,13	5.Продолжительность физкультурной паузы	а) 15-20 мин б) 10-15 мин в) 5-10 мин г) 2-5 мин	низкий	2
ОК-1,3,6,13	6. К видам многоборья в художественной гимнастике относятся	а) упражнения со скакалкой б) упражнения с булавами в) упражнение с мячом г) упражнения с лентой д) упражнения с обручем е) упражнения без предметов	средний	5
ОК-1,3,6,13	7. Направления в развитии гимнастики начала 19 века	а) гигиеническое б) атлетическое в) физическое г) прикладное	средний	5
ОК-1,3,6,13	8. В программу олимпийских игр гимнастика была включена	а) 1896г. б) 1952г. в) 1904г. г) 1928г. д) 1908г.	средний	5
ОК-1,3,6,13	9. Длительность занятий гигиенической гимнастикой ... минут.	а) 5 – 10 б) 15 – 20 в) 20 – 25 г) 25 – 30	средний	5
ОК-1,3,6,13	10. Признаки физической	а) ухудшение самочувствия	средний	5

	переутомления	б) резкое снижение внимания в) нарушение координации движений г) плохой сон		
ОК-1,3,6,13	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	а) Французская б) Железная в) Женская г) Мужская	средний	5
ОК-1,3,6,13	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-1,3,6,13	13. Задачи гимнастики как научной дисциплины	а) разработка и применение специальных тренажеров б) укрепление здоровья занимающихся в) обучение профессиональной деятельности педагога	средний	5

		г) разработка методик обучения		
ОК-1,3,6,13	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-1,3,6,13	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-1,3,6,13	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-1,3,6,13	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-1,3,6,13	18. Ведущим отечественным	а) 1934-1935 б) 1924-1925	высокий	8

	ученым, который внес большой вклад в развитие гимнастики, является	в) 1936-1937 г) 1937-1938		
ОК-1,3,6,13	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-1,3,6,13	20. Процесс сознательного и активного превращения систематизированных научных данных и практического опыта преподавания гимнастики в личное достояние – это ... знаний обучаемыми	а) прохождение б) штудирование в) усвоение г) всё вышеперечисленное	высокий	8

2 семестр

Оздоровительная ходьба скандинавские палки

Проверяемая компетенция	Задание	Варианты ответов	Тип сложности вопроса	Кол-во баллов за правильный ответ
ОК-1,3,6,13	1. Где зародилась скандинавская ходьба	а) Германии б) Финляндии в) Франции г) Польше	низкий	2
ОК-1,3,6,13	2. Чем отличаются палки для скандинавской ходьбы от лыжных палок	а) ремнями б) длиной в) наличием сапожка г) ничем	низкий	2
ОК-1,3,6,13	3. Спортсмены каких видов спорта используют скандинавскую ходьбу в тренировочном процессе	а) легкая атлетика б) лыжные гонки в) гребля	низкий	2

ОК-1,3,6,13	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-1,3,6,13	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-1,3,6,13	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-1,3,6,13	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-1,3,6,13	8. В каких странах скандинавская ходьба была использована вместо бега на длинные дистанции в школьной программе	а) Польше б) России в) Германии г) Франции д) Финляндии	средний	5
ОК-1,3,6,13	9. По мнению ученых сколько процентов мышц участвует в работе во время скандинавской	а) 30 б) 50 в) 70 г) 90	средний	5

	ходьбы			
ОК-1,3,6,13	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-1,3,6,13	11. Нужно ли выпрямлять и расслаблять руку во время скандинавской ходьбы	а) да б) нет в) две руки г) всё вышеперечисленное	средний	5
ОК-1,3,6,13	12. Нужно ли надевать теплую одежду во время ходьбы	а) Да, всегда б) в зимнее время	средний	5
ОК-1,3,6,13	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-1,3,6,13	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-1,3,6,13	15. Как ставится палка при скандинавской ходьбе	а) под наклоном вперед б) прямо в) под наклоном назад.	средний	5
ОК-1,3,6,13	16. Кто может заниматься скандинавской ходьбой	а) дошкольники б) школьники в) студенты г) пожилые люди д) все люди	высокий	8
ОК-1,3,6,13	17. При каких заболеваниях нельзя заниматься скандинавской ходьбой	а) При простудных заболеваниях с высокой температурой. б) После операции. в) При нервных, астматических	высокий	8

		приступах. г) После тяжелых травм опорно-двигательного аппарата.		
ОК-1,3,6,13	18. Нужно ли разжимать кисть и отпускать палку во время скандинавской ходьбы	а) да б) нет в) возможно г) все вышеперечисленные	высокий	8
ОК-1,3,6,13	19. Сколько времени рекомендуют ходить начинающему ходоку	а) 10-15 минут б) 30-40 мин В) 1 час г) сколько захочет	высокий	8
ОК-1,3,6,13	20. Нужно ли следить за дыханием во время скандинавской ходьбы	а) да б) дышать так, как захочется. в) не дышать г) по возможности	высокий	8

3 семестр
Ритмическая гимнастика

Проверяемая компетенция	Задание	Варианты ответов	Тип сложности вопроса	Кол-во баллов за правильный ответ
ОК-1,3,6,13	1. Система преимущественно силовых упражнений для женщин, направленная на коррекцию фигуры и улучшения функционального состояния организма, принято обозначать как	а) шейпинг б) атлетизм г) гидроаэробика	низкий	2
ОК-1,3,6,13	2. Какой предмет используется для занятий «босу»	а) Резиновый мяч б) Половина резинового мяча в) Резиновая лента	низкий	2
ОК-1,3,6,13	3. Ритм как комплексная характеристика техники физических упражнений	а) закономерный порядок распределения усилий во времени и пространстве, последовательность	низкий	2

	отражает	и меру их изменения (нарастание и уменьшение в динамике действия) б) частоту движений в единицу времени в) точность двигательного действия и его конечный результат		
ОК-1,3,6,13	4. Памп-аэробика характеризуется выполнением упражнений	а) с облегчённой штангой б) с использованием пружинистой пластины в) на специальном напольном покрытии	низкий	2
ОК-1,3,6,13	5.Какого направления фитнеса не существует	а) Цигун б) Калланетика в) Аквабосу	низкий	2
ОК-1,3,6,13	6. Позы, принимаемые человеком, занимающимся йогой, называются	а) асаны б) инь в) дао	средний	5
ОК-1,3,6,13	7. Под аэробной нагрузкой (аэробикой) понимается	а) участие в работе больших мышечных групп; возможность продолжительного выполнения упражнения; ритмический характер мышечной деятельности б) систематическое выполнение тех физических упражнений, которые охватывают работой большую группу мышц и являются продолжительными; обеспечиваются энергией за счёт аэробных процессов в) циклические упражнения, которые способствуют благоприятным	средний	5

		функциональным изменениям в организме		
ОК-1,3,6,13	8. Термин «гидроаэробика» означает	а) гимнастическое упражнение в воде б) гидромассаж в движении в) подводные упражнения для не умеющих плавать	средний	5
ОК-1,3,6,13	9. Как называется одно из новых направлений в фитнесе, сочетающее в себе бокс, танец и пилатес	а) Йоксинг б) Пилоксинг в) Боксидэнс	средний	5
ОК-1,3,6,13	10.Эффект физических упражнений определяется прежде всего	а) их формой б) их содержанием в) темпом движения	средний	5
ОК-1,3,6,13	11. Синтез общеразвивающих и гимнастических упражнений, бега, подскоков, выполняемых без пауз и отдыха под музыкальное сопровождение, называется	а) базовая аэробика б) спортивная аэробика в) тарааэробика	средний	5
ОК-1,3,6,13	12. Что дословно означает слово «Фитнес» (от англ. «fitness»)	а) соответствие б) совокупность в) гимнастика	средний	5
ОК-1,3,6,13	13. Как называется аэробика атлетической направленности с использованием специальной штанги в виде гимнастической палки различного веса	а) резист-аэробика б) памп-аэробика в) шейпинг	средний	5
ОК-1,3,6,13	14. Что такое «памп-аэробика	а) Выполнение физических упражнений в воде под музыкальное сопровождение б) Силовые занятия с использованием	средний	5

		мини-штанги «barbell» в) Вид аэробики с использованием специальной степ-платформы		
ОК-1,3,6,13	15. Что в переводе означает слово «to fit» от которого произошло понятие фитнес	а) Заниматься физической культурой б) Соответствовать, быть в хорошей форме в) Быть на высоте	средний	5
ОК-1,3,6,13	16. Система циклических упражнений, требующих проявления выносливости, способствующая совершенствованию функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной системы, обозначается как	а) ритмическая гимнастика б) круговая тренировка в) аэробика	высокий	8
ОК-1,3,6,13	17. Что такое Фитнес	а) комплекс упражнений, в которых дыхательные движения сочетаются с движением тела, опорно-двигательного аппарата б) соответствие различных спортивных упражнений, занятий и прочих способов улучшения здоровья, корректировки фигуры и общего укрепления организма в) одно из наиболее эффективных средств, всесторонне действующих на человеческий организм	высокий	8

ОК-1,3,6,13	18.Что такое аэробика	а) комплекс упражнений, в которых дыхательные движения сочетаются с движением тела, опорно-двигательного аппарата б) соответствие различных спортивных упражнений, занятий и прочих способов улучшения здоровья, корректировки фигуры и общего укрепления организма в) основные средства защиты из спортивных и восточных единоборств г) одно из наиболее эффективных средств, всесторонне действующих на человеческий организм	высокий	8
ОК-1,3,6,13	19.Что представляет собой направление «Пол-дэнс»	а) Комплекс упражнений с использованием специальной слайд-доски б) Упражнения на пилоне в) Вид аэробики с использованием специальной степ-платформы	высокий	8
ОК-1,3,6,13	20.Комплекс упражнений, в которых дыхательные движения сочетаются с движением тела, опорно-двигательного аппарата это...	а) аэробика б) фитнес в) атлетическая гимнастика г) атлетическое единоборство	высокий	8

4 семестр
Лёгкая атлетика

Проверяемая компетенция	Задание	Варианты ответов	Тип сложности и вопроса	Кол-во баллов за правильный ответ
ОК-1,3,6,13	1. Что такое бег	а) олимпийская легкоатлетическая дисциплина, в которой, должен быть постоянный контакт ноги с землёй. б) двигательное действие, относящаяся к горизонтальным прыжкам. в) один из способов <u>передвижения (локомоции)</u> человека и животных; отличается наличием так называемой «фазы полёта» и осуществляется в результате сложной координированной деятельности <u>скелетных мышц и конечностей</u>. г) дисциплина <u>лёгкой атлетики</u> , относящаяся к вертикальным прыжкам <u>технических</u> видов	низкий	2
ОК-1,3,6,13	2 Какие дистанции относятся к спринтерскому бегу	а) 200м, 1000м, 100м с/б б) 60м, 100 м, 200м, 400 м в) 400 м, 800 м г) 30м, 300м, 3000м	низкий	2
ОК-1,3,6,13	3 Какие дистанции относятся к средним дистанциям	а) 200 м, 400 м, 800м б) 800 м, 1500 м в) 3000 с/п, 400 м с/б, 1000м г) 200м, 1000м, 100м с/б	низкий	2
ОК-1,3,6,13	4 Какие дистанции относятся к длинным дистанциям	а) 5 000м, 10 000м б) 3000м с/п, 1000 м в) 42 км, 2000 м г) 100м, 200м, 400м	низкий	2
ОК-1,3,6,13	5 Для бегунов важнейшими качествами являются	а) способность поддерживать высокую скорость на дистанции, выносливость (для средних и длинных) б) скоростная выносливость (для длинного спринта), реакция и тактическое мышление. в) все вышеперечисленные г) нет правильного ответа	низкий	2
ОК-1,3,6,13	6 Сколько беговых дорожек на	а) 6-9 дорожек б) 2-4 дорожки в) 4-6 дорожек	средний	5

	летнем стадионе	г) 5-7 дорожек		
ОК-1,3,6,13	7 Сколько беговых дорожек на зимнем стадионе	а) 6-9 дорожек б) 2-4 дорожки в) 4-6 дорожек г) 5-7 дорожек	средний	5
ОК-1,3,6,13	8 Что необходимо сделать после бега на длинную дистанцию	а) лечь отдохнуть б) перейти на ходьбу до восстановления дыхания в) выпить как можно больше воды г) плотно поесть	средний	5
ОК-1,3,6,13	9 Скорость бега определяется двумя важными умениями	а) выносливостью б) тактическим мышлением в) частотой шага г) длиной шага	средний	5
ОК-1,3,6,13	10 Скоростная выносливость -	а) определяет способность спортсмена выдерживать максимальную скорость продолжительное время. б) определяет равновесие и точность движений бегуна. в) способность двигательным выйти из любого положения, то есть способность справиться с любой возникшей двигательной задачей г) нет правильного ответа	средний	5
ОК-1,3,6,13	11 Фазы спринтерского бега	а) старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование б) старт, стартовый разгон, финиширование в) подготовка к старту, бег по дистанции, финиширование г) старт, бег по дистанции, финиширование	средний	5
ОК-1,3,6,13	12 Что такое фальстарт	а) переход на чужую дорожку б) задержка старта в) преждевременный старт г) толчок соперника в спину	средний	5
ОК-1,3,6,13	13 Какой мировой рекорд у женщин на 100 метров	а) 10,49 б) 10,76 в) 11,08 г) 10,10	средний	5
ОК-1,3,6,13	14 Какой мировой рекорд у мужчин на 100 метров	а) 10,49 б) 9,76 в) 9,58 г) 9,54	средний	5

ОК-1,3,6,13	15 На каком расстоянии до окончания бега на длинные дистанции начинается финиширование	а) 30 метров в) 100 метров г) 500 метров	средний	5
ОК-1,3,6,13	16 Какую барьерную дистанцию на летнем стадионе бегают женщины	а) 110 с/б, 400 с/б б) 110 с/б, 3000 с/п в) 100 с/б, 60 с/б г) 100 с/б, 400 с/б	высокий	8
ОК-1,3,6,13	17 С чего начинается бег на средние дистанции	а) с низкого старта б) с опорой на одну руку в) с высокого старта г) с подскока	высокий	8
ОК-1,3,6,13	18 В программу Олимпийских игр включены следующие виды эстафетного бега	а) улучшению спортивного результата б) травмам в) экономии сил г) высокому результату	высокий	8
ОК-1,3,6,13	19 Отсутствие разминки перед соревнованиями (или перед основной нагрузкой в тренировке) чаще всего приводит к	а) улучшению спортивного результата б) травмам в) экономии сил г) высокому результату	высокий	8
ОК-1,3,6,13	20 Кто из действующих волгоградских легкоатлетов выступал на Олимпиаде, на дистанции 400 метров:	а) Елена Исинбаева б) Елена Черных в) Антонина Кривошапка г) Мария Абакумова	высокий	8

5 семестр
Атлетическая гимнастика

Проверяемая компетенция	Задание	Варианты ответов	Тип сложност и вопроса	Кол-во баллов за правильный ответ
ОК-1,3,6,13	1.Официально атлетическая гимнастика была признана одним из общеразвивающих видов в	а) 1968 б) 1978 в) 1958 г)1986	низкий	2
ОК-1,3,6,13	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-1,3,6,13	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-1,3,6,13	4 Победитель конкурса «Мастер Валенсия» по версии NAVBA	а) Терри Филпс б) Джефф Кинг в) Гери Стридэм, г)Мохамед Маккави	низкий	2
ОК-1,3,6,13	5 Направление в физическом совершенствовании , 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-1,3,6,13	6 Система упражнений с различными отягощениями, направленная на	а) армрестлингом б) бодибилдингом в) атлетической гимнастикой г) пауэрлифтингом	средний	5

	укрепление здоровья, развитие силы и выносливости, формирование красивого атлетического телосложения называется			
ОК-1,3,6,13	7 Во время выполнения упражнения борцовский «мост» задействованы мышцы	а) широчайшие б) ягодичные в) дельтовидные г) шеи	средний	5
ОК-1,3,6,13	8 Упражнение «французский жим» развивает	а) трапециевидные мышцы б) трехглавые мышцы рук в) дельтовидные мышцы г) грудные мышцы.	средний	5
ОК-1,3,6,13	9 Упражнение «пулувер» развивает мышцы	а) грудные б) дельтовидные в) широчайшие г) трапециевидные.	средний	5
ОК-1,3,6,13	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-1,3,6,13	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-1,3,6,13	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, включающие в работу разные мышечные группы	средний	5

		в) использовать упражнения с относительно небольшим отягощением и большим количеством повторений г) планировать большое количество подходов и ограничивать количество повторений в одном подходе.		
ОК-1,3,6,13	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-1,3,6,13	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-1,3,6,13	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-1,3,6,13	16 Структура процесса обучения двигательным действиям обусловлена	а) индивидуальными особенностями обучаемого б) биомеханические характеристики двигательного действия в) соотношением методов обучения и воспитания г) закономерностями формирования двигательных навыков	высокий	8

ОК-1,3,6,13	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-1,3,6,13	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-1,3,6,13	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-1,3,6,13	20 Разгибает руку в плечевом суставе	а) трехглавая мышца плеча б) двуглавая мышца плеча в) мышцы предплечья г) дельтовидная.	высокий	8

6 семестр
Гимнастика

Проверяемая компетенция	Задание	Варианты ответов	Тип сложности вопроса	Кол-во баллов за правильный ответ
ОК-1,3,6,13	1.Разновидности ходьбы.	а) в полу приседе б) на руках в) выпадами г) полу шпагатами д) на носках	низкий	2
ОК-1,3,6,13	2.Гимнастика – это ...	а) Общедоступное средство физического воспитания, совершенствования двигательных способностей и спортивной тренировки б) Система разнообразных движений телом и его частями, выполняемых с целью развития физических качеств, формирования двигательных умений и навыков в) Система специально подобранных физических упражнений и методических приемов, применяемых для укрепления здоровья, гармонического физического воспитания и совершенствования двигательных способностей	низкий	2
ОК-1,3,6,13	3.Основное средство гимнастики	а) соревнования б) гигиенические факторы в) оздоровительные	низкий	2

		силы природы г) разминка д) общеразвивающие упражнения е) методы обучения гимнастическим упражнениям		
ОК-1,3,6,13	4.Строй, в котором занимающиеся размещены один возле другого плечом к плечу на одной линии	а) колонна б) шеренга в) сомкнутый г) разомкнутый	низкий	2
ОК-1,3,6,13	5.Продолжительность физкультурной паузы	а) 15-20 мин б) 10-15 мин в) 5-10 мин г) 2-5 мин	низкий	2
ОК-1,3,6,13	6. К видам многоборья в художественной гимнастике относятся	а) упражнения со скакалкой б) упражнения с булавами в) упражнение с мячом г) упражнения с лентой д) упражнения с обручем е) упражнения без предметов	средний	5
ОК-1,3,6,13	7. Направления в развитии гимнастики начала 19 века	а) гигиеническое б) атлетическое в) физическое г) прикладное	средний	5
ОК-1,3,6,13	8. В программу олимпийских игр гимнастика была включена	а) 1896г. б) 1952г. в) 1904г. г) 1928г. д) 1908г.	средний	5
ОК-1,3,6,13	9. Длительность занятий гигиенической гимнастикой ... минут.	а) 5 – 10 б) 15 – 20 в) 20 – 25 г) 25 – 30	средний	5
ОК-1,3,6,13	10. Признаки физической переутомления	а) ухудшение самочувствия б) резкое снижение внимания в) нарушение координации движений г) плохой сон	средний	5
ОК-1,3,6,13	11. Гимнастика	а) Французская	средний	5

	учитывает особенности организма и психологического склада женщин. При подборе упражнений, методических приемов учитываются прежде всего функции материнства, поэтому специальное внимание обращается на развитие силы, быстроты, выносливости мышц ног, таза, живота и спины. О какой гимнастике идет речь	б) Железная в) Женская г) Мужская		
ОК-1,3,6,13	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-1,3,6,13	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-1,3,6,13	14. Какое тестовое упражнение помогает определить уровень гибкости человека	а) наклон вперед из положения стоя б) наклон вперед из положения сидя	средний	5

		в) сгибание и разгибание рук в упоре лежа г) подъем туловища в верх		
ОК-1,3,6,13	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-1,3,6,13	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-1,3,6,13	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-1,3,6,13	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-1,3,6,13	19. Способность человека запечатлевать,	а) память на движения б) кинестетическое	высокий	8

	сохранять, воспроизводить наибольшее количество движений и способов их исполнения, усвоенных в прошлом, характеризуется как	движение в) условный рефлекс г) всё вышеперечисленное		
ОК-1,3,6,13	20. Процесс сознательного и активного превращения систематизированных научных данных и практического опыта преподавания гимнастики в личное достояние – это ... знаний обучаемыми	а) прохождение б) штудирование в) усвоение г) всё вышеперечисленное	высокий	8

7 семестр

Оздоровительная ходьба скандинавские палки

Проверяемая компетенция	Задание	Варианты ответов	Тип сложности вопроса	Кол-во баллов за правильный ответ
ОК-1,3,6,13	1. Где зародилась скандинавская ходьба	а) Германии б) Финляндии в) Франции г) Польше	низкий	2
ОК-1,3,6,13	2. Чем отличаются палки для скандинавской ходьбы от лыжных палок	а) ремнями б) длиной в) наличием сапожка г) ничем	низкий	2
ОК-1,3,6,13	3. Спортсмены каких видов спорта используют скандинавскую ходьбу в тренировочном процессе	а) легкая атлетика б) лыжные гонки в) гребля	низкий	2
ОК-1,3,6,13	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-1,3,6,13	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-1,3,6,13	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-1,3,6,13	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-1,3,6,13	8. В каких странах скандинавская ходьба была использована вместо бега на длинные дистанции в школьной программе	а) Польше б) России в) Германии г) Франции д) Финляндии	средний	5
ОК-1,3,6,13	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-1,3,6,13	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-1,3,6,13	11. Нужно ли выпрямлять и расслаблять руку во время скандинавской ходьбы	а) да б) нет в) две руки г) всё вышеперечисленное	средний	5
ОК-1,3,6,13	12. Нужно ли надевать теплую одежду во время ходьбы	а) Да, всегда б) в зимнее время	средний	5
ОК-1,3,6,13	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-1,3,6,13	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-1,3,6,13	15. Как ставится палка при скандинавской ходьбе	а) под наклоном вперед б) прямо в) под наклоном назад.	средний	5
ОК-1,3,6,13	16. Кто может заниматься скандинавской ходьбой	а) дошкольники б) школьники в) студенты г) пожилые люди д) все люди	высокий	8
ОК-1,3,6,13	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-1,3,6,13	18. Нужно ли разжимать	а) да б) нет	высокий	8

	кисть и отпускать палку во время скандинавской ходьбы	в) возможно г) все вышеперечисленные		
ОК-1,3,6,13	19. Сколько времени рекомендуют ходить начинающему ходоку	а) 10-15 минут б) 30-40 мин в) 1 час г) сколько захочет	высокий	8
ОК-1,3,6,13	20. Нужно ли следить за дыханием во время скандинавской ходьбы	а) да б) дышать так, как захочется. в) не дышать г) по возможности	высокий	8

8 семестр
Ритмическая гимнастика

Проверяемая компетенция	Задание	Варианты ответов	Тип сложности вопроса	Кол-во баллов за правильный ответ
ОК-1,3,6,13	1. Система преимущественно силовых упражнений для женщин, направленная на коррекцию фигуры и улучшения функционального состояния организма, принято обозначать как	а) шейпинг б) атлетизм г) гидроаэробика	низкий	2
ОК-1,3,6,13	2. Какой предмет используется для занятий «босу»	а) Резиновый мяч б) Половина резинового мяча в) Резиновая лента	низкий	2
ОК-1,3,6,13	3. Ритм как комплексная характеристика техники физических упражнений отражает	а) закономерный порядок распределения усилий во времени и пространстве, последовательность и меру их изменения (нарастание и уменьшение в динамике действия) б) частоту движений в единицу времени	низкий	2

		в) точность двигательного действия и его конечный результат		
ОК-1,3,6,13	4. Памп-аэробика характеризуется выполнением упражнений	а) с облегчённой штангой б) с использованием пружинистой пластины в) на специальном напольном покрытии	низкий	2
ОК-1,3,6,13	5.Какого направления фитнеса не существует	а) Цигун б) Калланетика в) Аквабосу	низкий	2
ОК-1,3,6,13	6. Позы, принимаемые человеком, занимающимся йогой, называются	а) асаны б) инь в) дао	средний	5
ОК-1,3,6,13	7. Под аэробной нагрузкой (аэробикой) понимается	а) участие в работе больших мышечных групп; возможность продолжительного выполнения упражнения; ритмический характер мышечной деятельности б) систематическое выполнение тех физических упражнений, которые охватывают работой большую группу мышц и являются продолжительными; обеспечиваются энергией за счёт аэробных процессов в) циклические упражнения, которые способствуют благоприятным функциональным изменениям в организме	средний	5
ОК-1,3,6,13	8. Термин «гидроаэробика» означает	а) гимнастическое упражнение в воде б) гидромассаж в	средний	5

		движении в) подводящие упражнения для не умеющих плавать		
ОК-1,3,6,13	9. Как называется одно из новых направлений в фитнесе, сочетающее в себе бокс, танец и пилатес	а) Йоксинг б) Пилоксинг в) Боксидэнс	средний	5
ОК-1,3,6,13	10.Эффект физических упражнений определяется прежде всего	а) их формой б) их содержанием в) темпом движения	средний	5
ОК-1,3,6,13	11. Синтез общеразвивающих и гимнастических упражнений, бега, подскоков, выполняемых без пауз и отдыха под музыкальное сопровождение, называется	а) базовая аэробика б) спортивная аэробика в) тарааэробика	средний	5
ОК-1,3,6,13	12. Что дословно означает слово «Фитнес» (от англ. «fitness»)	а) соответствие б) совокупность в) гимнастика	средний	5
ОК-1,3,6,13	13. Как называется аэробика атлетической направленности с использованием специальной штанги в виде гимнастической палки различного веса	а) резист-аэробика б) памп-аэробика в) шейпинг	средний	5
ОК-1,3,6,13	14. Что такое «памп-аэробика	а) Выполнение физических упражнений в воде под музыкальное сопровождение б) Силовые занятия с использованием мини-штанги «barbell» в) Вид аэробики с использованием специальной степ- платформы	средний	5

ОК-1,3,6,13	15. Что в переводе означает слово «to fit» от которого произошло понятие фитнес	а) Заниматься физической культурой б) Соответствовать, быть в хорошей форме в) Быть на высоте	средний	5
ОК-1,3,6,13	16. Система циклических упражнений, требующих проявления выносливости, способствующая совершенствованию функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной системы, обозначается как	а) ритмическая гимнастика б) круговая тренировка в) аэробика	высокий	8
ОК-1,3,6,13	17. Что такое Фитнес	а) комплекс упражнений, в которых дыхательные движения сочетаются с движением тела, опорно-двигательного аппарата б) соответствие различных спортивных упражнений, занятий и прочих способов улучшения здоровья, корректировки фигуры и общего укрепления организма в) одно из наиболее эффективных средств, всесторонне действующих на человеческий организм	высокий	8
ОК-1,3,6,13	18. Что такое аэробика	а) комплекс упражнений, в которых дыхательные движения сочетаются с	высокий	8

		движением тела, опорно-двигательного аппарата б) соответствие различных спортивных упражнений, занятий и прочих способов улучшения здоровья, коррективки фигуры и общего укрепления организма в) основные средства защиты из спортивных и восточных единоборств г) одно из наиболее эффективных средств, всесторонне действующих на человеческий организм		
ОК-1,3,6,13	19.Что представляет собой направление «Пол-дэнс»	а) Комплекс упражнений с использованием специальной слайд-доски б) Упражнения на пилоне в) Вид аэробики с использованием специальной степ-платформы	высокий	8
ОК-1,3,6,13	20.Комплекс упражнений, в которых дыхательные движения сочетаются с движением тела, опорно-двигательного аппарата это...	а) аэробика б) фитнес в) атлетическая гимнастика г) атлетическое единоборство	высокий	8