



**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
МОСКОВСКИЙ ОБЛАСТНОЙ КАЗАЧИЙ ИНСТИТУТ ТЕХНОЛОГИЙ И УПРАВЛЕНИЯ
(ФИЛИАЛ)
ФЕДЕРАЛЬНОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО БЮДЖЕТНОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО
УЧРЕЖДЕНИЯ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«МОСКОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ТЕХНОЛОГИЙ И
УПРАВЛЕНИЯ ИМЕНИ К.Г. РАЗУМОВСКОГО (ПЕРВЫЙ КАЗАЧИЙ УНИВЕРСИТЕТ)»
(МОКИТУ (филиал) ФГБОУ ВО «МГУТУ им. К. Г. РАЗУМОВСКОГО (ПКУ)»)**

УТВЕРЖДАЮ
Директор МОКИТУ

Е.Н. Сепиашвили
«30» августа 2021г.



**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ
ФК.00 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих

**по профессии
46.01.03 Делопроизводитель**

**квалификация
Делопроизводитель**

**форма обучения
очная**


Волоколамск 2021


ОДОБРЕНА
предметной (цикловой) комиссией

СОГЛАСОВАНО

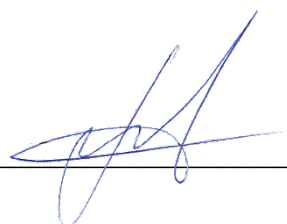
Делопроизводства
Председатель ПЦК

Начальник УМО

 В.А. Моисеев
Протокол № 1 «30» августа 2021 г.

 Ю.В. Хрящева
«30» августа 2021 г.

Составитель (автор):
Преподаватель МОКИТУ

 А.А. Иванов

Фонд оценочных средств рекомендован к утверждению экспертами:

Начальник архивного отдела
администрации Волоколамского
городского округа



Е.В. Волкова

Фонд оценочных средств разработан на основе федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по профессии 46.01.03 Делопроизводитель, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 02 августа 2013 г. №639, и учебного плана программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих по профессии 46.01.03 Делопроизводитель.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ	4
2. ПАСПОРТ ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ.....	5
3. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ	7
4. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ	20
5. ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ	21

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Фонд оценочных средств является частью программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих по профессии 46.01.03 Делопроизводство, разработанной в Московском областном казачьем институте технологии и управления (филиал) федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Московский государственный университет технологий и управления имени К.Г. Разумовского (Первый казачий университет)».

Фонд оценочных средств предназначен для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине ФК.00 Физическая культура

Результаты освоения дисциплины, подлежащие проверке:

Код	Наименование результата обучения
У 1	использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей
З 1	о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека
З 2	основы здорового образа жизни
ОК 2	Организовывать собственную деятельность, исходя из цели и способов ее достижения, определенных руководителем
ОК 3	Анализировать рабочую ситуацию, осуществлять текущий и итоговый контроль, оценку и коррекцию собственной деятельности, нести ответственность за результаты своей работы
ОК 6	Работать в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, клиентами
ОК 7	Исполнять воинскую обязанность, в том числе с применением полученных профессиональных знаний (для юношей)

2. ПАСПОРТ ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

Результаты обучения		Наименование темы	Уровень освоения темы	Наименование оценочного средства	
освоенные умения, усвоенные знания	ОК, ПК			для текущего контроля успеваемости	для промежуточной аттестации
У 1 3 1,2	ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 7	Тема 1.1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО	2	Устный опрос, тест, рефераты, презентации.	Формирование накопительной оценки дифференцированного зачета на основании:
У 1 3 1,2	ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 7	Тема 1.2. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	2	Рефераты, устный опрос	-выполнения нормативов, -выполнения теоретических заданий
У 1 3 1,2	ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 7	Тема 2.1. Общая физическая подготовка (ОФП)	2	Контроль уровня физической подготовленности	Формирование накопительной оценки дифференцированного зачета на основании: -выполнения нормативов, -выполнения теоретических заданий
У 1 3 1,2	ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 7	Тема 2.2. Гимнастика	2	Контроль уровня физической подготовленности, реферат, тест	
У 1 3 1,2	ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 7	Тема 2.3. Баскетбол	3	Контроль уровня физической подготовленности, реферат, презентация, устный опрос	
У 1 3 1,2	ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 7	Тема 2.4. Легкая атлетика	3	Контроль уровня физической подготовленности, реферат, презентация	Формирование накопительной оценки дифференцированного зачета на основании:

У 1 З 1,2	ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 7	Тема 2.5. Кроссовая подготовка	2	Контроль уровня физической подготовленности	-выполнения нормативов, -выполнения теоретических заданий
У 1 З 1,2	ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 7	Тема 2.6. Волейбол	3	Контроль уровня физической подготовленности, реферат, устный опрос, презентация	

Уровни освоения тем:

1 – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);

2 – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством);

3 – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач).

3. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ

3.1. Перечень вопросов для устного опроса

Тема 1.1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО

1. Техника безопасности на занятиях физической культуры.
2. Основы здорового образа жизни.
3. Физическая культура в обеспечении здоровья.

Тема 1.2. Средства физической культуры в регулировании работоспособности

1. Самооценка работоспособности, усталости, утомления.
2. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.
3. Саморегуляция (понятие, способы).
4. Соблюдение режима дня, суточной двигательной активности.

Тема 2.3. Баскетбол

1. Общие правила игры.
2. Методика судейства.
3. Ошибки игры в баскетбол.
4. Техника безопасности в баскетболе.
5. Технические особенности штрафного броска

Тема 2.6. Волейбол

1. Общие правила игры.
2. Методика судейства.
3. Ошибки игры в волейбол.
4. Техника безопасности в волейболе.
5. Технические особенности нападающего удара

Критерии оценки:

«Отлично» - дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос; в ответе прослеживается четкая структура, логическая последовательность, отражающая сущность раскрываемых понятий, теорий, явлений; знание по дисциплине демонстрируются на фоне понимания его в системе данной науки и междисциплинарных связей; свободное владение терминологией; ответы на дополнительные вопросы четкие, краткие;

«Хорошо» - дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос, показано умение выделять существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи; рассказ недостаточно логичен с единичными

ошибками в частностях, исправленными студентом с помощью преподавателя; единичные ошибки в терминологии; ответы на дополнительные вопросы правильные, недостаточно полные и четкие.

«Удовлетворительно» - ответ не полный, с ошибками в деталях, умение раскрыть значение обобщённых знаний не показано, речевое оформление требует поправок, коррекции; логика и последовательность изложения имеют нарушения, студент не способен самостоятельно выделить существенные и несущественные признаки и причинно-следственные связи; ошибки в раскрываемых понятиях, терминах; студент не может ответить на большую часть дополнительных вопросов.

«Неудовлетворительно» - ответ представляет собой разрозненные знания с существенными ошибками по вопросу; присутствуют фрагментарность, нелогичность изложения, студент не осознает связь обсуждаемого вопроса с другими объектами дисциплины, речь неграмотная; незнание терминологии; ответы на дополнительные вопросы неправильные.

3.2. Темы рефератов

Тема 1.1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО

1. Физическая культура и личность профессионала.
2. Оздоровительные комплексы физического воспитания.

Тема 1.2. Средства физической культуры в регулировании работоспособности

1. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий.
2. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки.

Тема 2.2. Гимнастика

1. Значение разминки, приемы самостраховки. Причины травматизма, характеристика травм и способы их профилактики.
2. Виды гимнастики.
3. Оздоровительное значение гимнастики. Комплекс УГГ (утренней гигиенической гимнастики).
4. Дыхательная гимнастика.
5. Гимнастика в системе физического воспитания личности.
6. Стретчинг. Гибкость как физическое качество.

Тема 2.3. Баскетбол

1. Развитие физических качеств посредством игры в баскетбол.
2. Командообразование в баскетболе.
3. Жесты судьи в волейболе
4. Правила соревнований в волейболе

Тема 2.4. Легкая атлетика

1. Техника дыхания и оздоровительная функция бега на длинные дистанции.
2. Самооценка работоспособности, усталости, утомления.
3. Использование методов самоконтроля.
4. Подвижные игры легкоатлетической направленности на свежем воздухе.
5. Виды легкой атлетики.
6. Способы развития скоростно- силовых качеств.
7. Техника передачи эстафетной палочки в легкой атлетике.
8. Способы развития скоростно- силовых качеств.

Тема 2.6. Волейбол

1. Развитие физических качеств посредством игры в волейбол.
2. Командообразование в волейболе.
3. Жесты судьи в волейболе.
4. Правила соревнований в волейболе.
5. Технические особенности нападающего удара и блокирования.
6. Специальные упражнения в волейболе.

Критерии оценки:

«Отлично» - работа соответствует всем требованиям, предъявляемым к рефератам. Тема работы полностью раскрыта, четко выражена авторская позиция, имеются логичные и обоснованные выводы, работа оформлена на высоком уровне. В работе проведен широкий и последовательный обзор научной литературы по исследуемой проблеме. Автор свободно ориентируется в материале, оперирует научной терминологией по рассматриваемой проблеме, может аргументировано отстаивать свою точку зрения и ответить на возникающие вопросы.

«Хорошо» - тема работы в целом достаточно полно раскрыта, прослеживается авторская позиция, сформулированы необходимые выводы; использованы соответствующая основная и дополнительная литература и другие источники. Автор достаточно уверенно ориентируется в материале. Имеются замечания или неточности в части изложения и отдельные недостатки по оформлению работы.

«Удовлетворительно» - тема работы раскрыта недостаточно полно, использовались только основные источники; имеются ссылки на философские тексты и литературные источники, однако не выражена авторская позиция; выводы не обоснованы; материал изложен непоследовательно, без соответствующей аргументации и необходимого анализа. Имеются недостатки в оформлении.

«Неудовлетворительно» - тема работы не раскрыта; материал изложен без собственной оценки и выводов; отсутствуют ссылки на

литературные источники и другие источники. Имеются недостатки в оформлении работы. Автор плохо ориентируется в представленном материале. Содержание работы заимствовано из какого-либо источника.

3.3. Задания для презентаций

Тема 1.1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО

1. Комплекс ГТО.
2. Развитие физических качеств (понятия физических качеств; составление плана индивидуального развития).

Тема 2.3. Баскетбол

1. Баскетбол - олимпийский вид спорта.
2. Мировые звезды баскетбола.

Тема 2.4. Легкая атлетика

1. История возникновения легкой атлетики.
2. Виды легкой атлетики и их характеристика.
3. Мировые и олимпийские рекорды в легкой атлетике.
4. Соревнования по легкой атлетике.
5. Мировые рекордсмены в легкой атлетике.
6. Легкая атлетика- королева спорта.
7. Эстафетный бег- правила и лучшие команды мира.

Тема 2.6. Волейбол

1. Волейбол - олимпийский вид спорта.
2. Мировые звезды волейбола.
3. Игровое поле в волейболе.
4. Правила волейбола.
5. Жесты судьи в волейболе.
6. Достижения сборной России.

Критерии оценки:

Критерии	Минимальный ответ, 2 балла	Изложенный, раскрытый ответ, 3 балла	Законченный, полный ответ, 4 балла	Образцовый, примерный, достойный подражания ответ, 5 баллов
-----------------	-----------------------------------	---	---	--

Раскрытие проблемы	Проблема не раскрыта. Отсутствуют выводы	Проблема раскрыта не полностью. Выводы не сделаны и/или выводы не обоснованы	Проблема раскрыта. Проведен анализ проблемы без привлечения дополнительной литературы. Не все выводы сделаны и/или обоснованы	Проблема раскрыта полностью. Проведен анализ проблемы с привлечением дополнительной литературы. Выводы обоснованы
Представление	Представляемая информация логически не связана. Не использованы профессиональные термины	Представляемая информация не систематизирована и/или не последовательна. Использованы 1-2 профессиональных термина	Представляемая информация систематизирована и последовательна. Использовано более 2 профессиональных терминов	Представляемая информация систематизирована, последовательна и логически связана. Использовано более 5 профессиональных терминов
Оформление	Не использованы информационные технологии. Больше 4 ошибок в представляемой информации	Использованы информационные технологии. 3-4 ошибки в представляемой информации	Использованы информационные технологии. Не более 2 ошибок в представляемой информации	Широко использованы возможности информационных технологий. Отсутствуют ошибки в представляемой информации
Ответы на вопросы	Ответы на вопросы не получены	Только ответы на элементарные вопросы	Ответы на вопросы полные и/или частично полные	Ответы на вопросы полные с приведением примеров и/или пояснений

3.4. Контроль уровня физической подготовленности

Тема 2.1. ОФП

Нормативы (девушки)	5 балло в	4 балл а	3 балл а	2 балл а
1. Бег 3*10 м (сек)	7.5	7.8	8.0	9.0
2. Бег 60 м (сек)	10.1	10.4	10.8	11.2

3. Бег 500 м (мин, сек)	1.55	1.50	2.10	2.40
4. Поднимание (сед) и опускание туловища из положения лежа руки за головой (кол-во раз за 30 сек)	26	24	20	15
5. Наклон из положения сидя (см)	+18	+15	+11	+5
6. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз до 15 см от пола)	13	11	9	7
7. Прыжки в длину с места (см)	175	170	160	150
8. Прыжки через скакалку (кол-во за 30 сек)	65	60	55	50

Нормативы (юноши)	5 балло в	4 балла	3 балла	2 балла
1. Бег 3*10 м (сек)	7.1	7.4	7.7	8.3
2. Бег 60 м (сек)	8.4	9.0	9.3	10.0
3. Бег 1000 м (мин, сек)	3.50	4.00	4.15	5.00
4. Поднимание (сед) и опускание туловища из положения, лежа за 30 сек. Руки за головой	30	27	23	20
5. Наклон из положения сидя (см)	+11	+9	+7	+5
6. Подтягивание на высокой перекладине из виса	8	7	5	3
7. Прыжки в длину с места (см)	215	210	200	180
8. Прыжки через скакалку (30 сек)	65	60	55	50

Тема 2.2. Гимнастика

Нормативы (девушки)	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла
Поднимание и опускание ног (до прямого угла и обратно) в висе на гимнастической стенке (кол-во раз)	11	8	6	4

Наклон вперед сидя (ноги на ширине плеч прямые) (см)	+18	+15	+11	+5
Акробатическая связка из 5 элементов	Последовательное выполнение, без ошибок, с фиксацией элементов	Пропуск элемента, незначительные ошибки, с фиксацией элементов	Пропуск 2 элементов, незначительные ошибки, без фиксации элементов	Пропуск 2 элементов, значительные ошибки, без фиксации элементов

Нормативы(юноши)	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла
Поднимание и опускание ног (до прямого угла и обратно) в висе на гимнастической стенке	15	10	8	4
Наклон вперед сидя (ноги на ширине плеч прямые)	+11	+9	+7	+3
Акробатическая связка из 5 элементов	Последовательное выполнение, без ошибок, с фиксацией элементов	Пропуск 1 элемента, незначительные ошибки, с фиксацией элементов	Пропуск 2 элементов, незначительные ошибки, без фиксации элементов	Пропуск 2 элементов, значительные ошибки, без фиксации элементов

Тема 2.3. Баскетбол

Нормативы (юноши (девушки))	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла
Штрафные броски в баскетболе с линии штрафного броска (кол-во попаданий из 10 бросков)	5	4	3	1
Ведение мяча от лицевой линии и обратно с изменением направления движения с последующим броском в кольцо с двух шагов; с одной попыткой подбора у каждого из 2-х колец и броском (кол-во	27 (30)	30 (35)	35 (40)	40 (45)

сек; с добавлением 2 сек за каждое двойное ведение)				
Ведение мяча скоростное (челночное) со сменой рук переводом через пол при развороте: 1 этап: от лицевой линии до первой линии нападения и обратно до лицевой; 2 этап: от лицевой линии до центральной линии и обратно до линии нападения; 3 этап: от первой линии нападения до второй линии нападения (кол- во сек; с добавлением 2 сек за каждое двойное ведение)	20 (25)	21 (30)	22 (35)	24 (40)

Тема 2.4. Легкая атлетика

Нормативы (девушки)	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла
1. Бег 100 м (сек)	15.4	15.7	16.7	17.6
2. Бег 500 м (мин, сек)	1.55	1.50	2.10	2.40
3. Бег 2000 м (без учета времени)	----	-----	-----	-----
4. Прыжки в длину с места (см)	175	170	160	150
5. Многоскоки (кол- во метров за 8 прыжков)	16	15	11	8

Нормативы (юноши)	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла
1. Бег 100 м (сек)	14.5	15.2	15.8	16.2
2. Бег 1000 м (мин, сек)	3.50	4.00	4.15	5.00
3. Бег 2000 м (без учета времени)	----	-----	-----	-----
4. Прыжки в длину с места (см)	215	210	200	180
5. Многоскоки (кол- во метров за 8 прыжков)	18	16	14	10

Тема 2.5. Кроссовая подготовка

Нормативы (девушки)	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла
1. Бег 500 м (мин, сек)	1.55	1.50	2.10	2.40

2. Бег 1000 м (мин, сек)	4.30	4.50	5.00	5.30
3. Бег 2000 м (без учета времени)	----	-----	-----	-----

Нормативы (юноши)	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла
1. Бег 1000 м (мин, сек)	3.50	4.00	4.15	5.00
2. Бег 1500 м (мин, сек)	5.30	5.50	6.00	6.30
3. Бег 2000 м (без учета времени)	----	-----	-----	-----

Тема 2.6. Волейбол

Нормативы (юноши и девушки)	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла
Верхняя и нижняя передача волейбольного мяча над собой (кол-во раз)	20	18	16	13
Верхняя и нижняя передача волейбольного мяча в парах (кол-во раз)	20	18	16	13
Прямая верхняя подача в поле противника (кол-во попаданий из 10 подач)	6	4	3	1
Прямая нижняя подача в поле противника (кол-во попаданий из 10 подач)	6	4	3	1

3.5. Тесты

Тема 1.1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО

1. Наиболее важным слагаемым здорового образа жизни является:
 - а) двигательный режим;
 - б) рациональное питание;
 - в) личная и общественная гигиена; г) закаливание организма.
2. Умственную работу следует прерывать физкультурными паузами через каждые:
 - а) 25 – 30 мин;
 - б) 40 – 45 мин;
 - в) 55 – 60 мин;
 - г) 70 – 75 мин.
3. Какие элементы включает в себя здоровый образ жизни:
 - а) активный отдых; закаливание организма; раздельное питание; гигиена труда; гармонизация психоэмоциональных взаимоотношений;

б) двигательный режим; закаливание организма; рациональное питание; гигиена труда и отдыха; личная и общественная гигиена; гармонизация психоэмоциональных взаимоотношений;

в) двигательный режим; молочное питание; гигиена труда и отдыха; личная и общественная гигиена; гармонизация психоэмоциональных взаимоотношений;

г) двигательный режим; закаливание организма; вегетарианское питание; гигиена тела; гармонизация психоэмоциональных взаимоотношений

4. Укажите последовательно, от каких факторов, прежде всего, зависит здоровье человека:

1) деятельность учреждений здравоохранения;

2) наследственности;

3) состояние окружающей среды;

4) условия и образ жизни.

а) 1, 2, 3, 4;

б) 2, 4, 1, 3;

в) 4, 3, 2, 1;

г) 3, 1, 4, 2.

5. Работа мышц благотворно действует, прежде всего: а) в целом на весь организм;

б) преимущественно на суставы;

в) на соединительно-тканые структуры опорно-двигательного аппарата;

г) преимущественно на нервные «стволы», иннервирующие мышцы.

6. Абу-Али ИбнСина (Авиценна) в книге «Канон врачебной науки» в главе «Сохранение здоровья» указал, что главным для сохранения здоровья является:

а) режим сна;

б) режим питания;

в) спортивный режим; г) двигательный режим.

7. Установите последовательность действий первой помощи при ранах – 1) ввести противостолбнячную сыворотку; 2) доставить пострадавшего в лечебное учреждение; 3) обработать края раны перекисью водорода; 4) остановить кровотечение; 5) поднять поврежденную часть тела выше туловища:

а) 1, 2, 3, 4, 5.

б) 4, 3, 5, 2, 1.

в) 2, 3, 4, 4, 1.

г) 5, 4, 2, 1, 3.

8. Укажите уровень частоты сердечных сокращений у здорового человека:

а) 60 – 80 уд./мин.;

б) 72 – 80 уд./мин;

в) 80 – 85 уд./мин.;

г) 85 – 90 уд./мин.

9. Признаки наркотического отравления:

а) повышение мышечного тонуса, сужение зрачков, ослабление их реакции на свет, покраснение кожи;

б) тошнота и рвота, головокружение, кровотечение из носа, кашель, насморк;

в) горечь во рту, беспричинный смех, пожелтение кожи.

10. В соответствии с состоянием здоровья, физическим развитием, уровнем физической подготовленности, все школьники распределяются на следующие медицинские группы:

а) основную, подготовительную, специальную; б) слабую, среднюю, сильную;

в) без отклонений в состоянии здоровья, с отклонениями в состоянии здоровья;

г) оздоровительную, физкультурную, спортивную.

11. Для предупреждения развития плоскостопия надо соблюдать следующие профилактические меры:

а) не носить слишком тесную обувь, обувь на высоком каблуке или на плоской подошве;

б) для уменьшения деформации свода стопы пользоваться супинаторами, постоянно выполнять корригирующие упражнения, укрепляющие мышцы стопы и голени;

в) выполнять общеразвивающие упражнения, упражнения для нижних конечностей;

г) все перечисленные.

12. С какой целью планируют режим дня:

а) с целью организации рационального режима питания;

б) с целью четкой организации текущих дел, их выполнения в установленные сроки;

в) с целью высвобождения времени на отдых и снятия нервных напряжений;

г) с целью поддержания высокого уровня работоспособности организма.

13. Оздоровительный эффект в занятиях с учащимися подросткового возраста достигается с помощью:

а) упражнений аэробной направленности средней и большой интенсивности;

б) изменения количества повторений одного и того же упражнения;

в) проведения занятий на обычной, увеличенной и уменьшенной площади;

г) упражнений с интенсивностью выше порога анаэробного обмена.

14. Группа, которая состоит из учащихся, имеющих отклонения в состоянии здоровья, при которых противопоказаны повышенные физические нагрузки, называется:

- а) специальной медицинской группой;
- б) оздоровительной медицинской группой; в) группой лечебной физической культуры; г) группой здоровья.

15. При проведении закаливающих процедур нужно придерживаться основных принципов закаливания. Определите, какие? 1. принципа систематичности, 2. принципа разнообразности, 3. принципа постепенности,

4. принципа активности, 5. принципа индивидуальности: а) 2, 4, 5;

б) 1, 2, 4;

в) 3, 4, 5;

г) 1, 3, 5.

16. Выполнение физических упражнений оказывает существенное влияние:

а) на рост волос, рост ногтей, плоскостопие, форму ног;

б) на дыхание, сердцебиение, лабильность нервной системы, осанку, на нарушение обмена веществ в организме;

в) на внешнее дыхание, вентиляция воздуха в легких, на обмен в легких кислорода и углекислоты между и воздухом и кровью, на использование кислорода тканями организма;

г) на внешнее дыхание, вентиляция воздуха в легких, на нарушение обмена веществ в организме, конституцию организма.

17. К основным типам телосложения относятся: а) недостаточный, достаточный, большой;

б) легкий, средний, тяжелый;

в) астенический, нормастенический, гиперстенический; г) астенический, суперстенический, мегастенический.

18. Группа, которая состоит из учащихся, имеющих отклонения в состоянии здоровья, при которых противопоказаны повышенные физические нагрузки, называется:

а) специальной медицинской группой;

б) оздоровительной медицинской группой; в) группой лечебной физической культуры; г) группой здоровья.

19. Что понимается под закаливанием:

а) купание в холодной воде и хождение босиком;

б) сочетание воздушных и солнечных ванн с гимнастикой и подвижными играми;

в) укрепление здоровья;

г) приспособление организма к воздействию внешней среды.

20. Чем регламентируются гигиенические нормы и требования: а) распоряжением директора школы;

б) специальными санитарно-гигиеническими правилами (нормами) - СанПИН;

в) инструкцией учителя физической культуры (тренера); г) учебной программой.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
а	а	б	в	а	г	б	б	а	а	г	г	а	а	г	в	в	а	г	б

Критерии оценки:

«Отлично» - студент правильно ответил минимум на 80% вопросов теста.

«Хорошо» - студент правильно ответил на 70% вопросов теста.

«Удовлетворительно» - студент правильно ответил на 60% вопросов

«Неудовлетворительно» - студент правильно ответил на менее чем 50% вопросов теста.

4. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

Критерии формирования накопительной оценки, дифференцированного зачета:

Студенты, освобожденные по состоянию здоровья от практических занятий, осваивают теоретический и учебно-методический материал, готовят рефераты, выполняют презентации по темам.

Все нормативы по физической культуре студенты сдают в зависимости от группы здоровья, диагноза заболевания (студенты имеют ограничения и освобождения от сдач нормативов по рекомендациям медицинских учреждений).

Уровень подготовленности при выполнении нормативов влияет на формирование накопительной оценки дифференцированного зачета, в комплексе с учетом группы здоровья студента, мотивации, освоения технических навыков и упражнений, выполнения теоретических заданий.

«Отлично» - студент выполнял текущие задания на занятиях в полном объеме, качественно и добросовестно; мотивирован, активен в выполнении всех нормативов, в соревновательной деятельности; студент показал положительную динамику в овладении техническими навыками.

«Хорошо» - студент выполнял текущие задания на занятиях в недостаточном объеме; показал стабильность в овладении техническими навыками; студент выполнил нормативы менее 80 %.

«Удовлетворительно» - студент выполнял текущие задания на занятиях в недостаточном объеме; не показал положительную динамику в овладении техническими навыками; студент выполнил нормативы менее 50 % .

«Неудовлетворительно» - студент выполнял текущие задания на занятиях в малом объеме; не овладел техническими навыками; студент не выполнил нормативы.

5.ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ

№ п/п	Содержание изменения	Реквизиты документа об утверждении изменения	Дата введения изменения
1	Утверждена и введена в действие решением Ученого совета ФГБОУ ВО «МГУТУ им. К.Г. Разумовского (ПКУ)»	Протокол заседания № 6 от «02» марта 2020 г.	01.09.2020г.
2	Актуализирована с учетом развития науки, культуры, экономики, технологий и социальной сферы и введена в действие решением Ученого совета ФГБОУ ВО «МГУТУ им. К.Г. Разумовского (ПКУ)»	Протокол заседания № 1 от «30» августа 2021 г.	30.08.2021г.