

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Кузбасский гуманитарно-педагогический институт
федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования
«Кемеровский государственный университет»
Факультет физической культуры, естествознания и природопользования

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ МАТЕРИАЛОВ

дисциплины **ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

по профессии
среднего профессионального образования

35.01.19 Мастер садово-паркового и ландшафтного строительства

Направленность
Мастер декоративного цветоводства

Форма обучения
Очная

Оглавление

1. Общие положения	3
1.1 Общие требования к фонду оценочных материалов дисциплины.....	3
1.2 Порядок формирования и оценивания выполнения теста	3
2 ФОМ дисциплины «Физическая культура»	3
2.1 Объем и семестры освоения дисциплины	3
2.2 Назначение ФОМ дисциплины	3
2.3 Результаты освоения дисциплины.....	3
3. Диагностические задания по дисциплине «Физическая культура».....	5
4 Список литературы	19

1. Общие положения

1.1 Общие требования к фонду оценочных материалов дисциплины

Фонд оценочных материалов дисциплины (ФОМ) содержит не менее 40 заданий закрытого и открытого типов, в том числе не менее 20-ти заданий закрытого типа и 20-ти заданий открытого типа (таблица 1) для формирования не менее 2-х вариантов тестов, предъявляемых студентам учебной группы для диагностического тестирования.

Таблица 1 – Структура ФОМ дисциплины и количество заданий по типам и видам

Типы и виды заданий ФОМ дисциплины	Количество заданий в ФОМ
Задания закрытого типа:	20
1. задания с выбором одного или нескольких ответов	10
2. задания на сопоставление	5
3. задания на установление правильной последовательности	5
Задания открытого типа:	20
1. задания на дополнение	10
2. задания с развернутым ответом	10
ИТОГО ЗАДАНИЙ	40

1.2 Порядок формирования и оценивания выполнения теста

Комплект заданий (тест) для проверки результатов освоения дисциплины формируется из заданий ФОМ дисциплины. Максимальное количество заданий в тесте – 40 (20 заданий закрытого типа, 20 заданий открытого типа).

На выполнение теста на контрольном мероприятии обучающемуся выделяется 2 академических часа.

Максимальное количество баллов, которое можно получить за выполнение теста – 40 баллов. Оценка, которую может получить студент в зависимости от количества баллов, набранных за выполнение всех заданий теста, в отношении к максимальном возможному, представлено в таблице 2.

Таблица 2 – Шкала оценивания уровня освоения дисциплины

Сумма набранных баллов	Уровни освоения компетенции	Экзамен		Зачет
		Оценка	Буквенный эквивалент	Буквенный эквивалент
17,2-20	Продвинутый	5	отлично	Зачтено
13,2-17,1	Повышенный	4	хорошо	
10-13,1	Пороговый	3	удовлетворительно	
0-9,9	Первый	2	неудовлетворительно	Не зачтено

2 ФОМ дисциплины «Физическая культура»

2.1 Объем и семестры освоения дисциплины

Дисциплина «Физическая культура» изучается в объеме 72 часов в 1-2 семестрах.

2.2 Назначение ФОМ дисциплины

ФОМ дисциплины «Физическая культура» предназначен для контроля результатов освоения дисциплины в ходе промежуточной аттестации в форме зачета по итогам полного изучения учебного материала.

ФОМ может использоваться в текущей аттестации в ходе изучения дисциплины и в семестровой промежуточной аттестации.

2.3 Результаты освоения дисциплины

В результате освоения дисциплины «Физическая культура» у обучающихся формируются общие компетенции:

Код и название компетенции	Индикаторы достижения компетенции, закрепленные за дисциплиной	Знания, умения, навыки (ЗУВ), формируемые дисциплиной
ОК-04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	<p>– готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению;</p> <p>– овладение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности;</p> <p>– организация работы коллектива и команды;</p> <p>– взаимодействие с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности.</p>	<p>Владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности.</p> <p>Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере.</p>
ОК-08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	<p>– сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью;</p> <p>– потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;</p> <p>– активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью.</p>	<p>Умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).</p> <p>Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью.</p> <p>Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств.</p> <p>Владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности.</p> <p>Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере.</p> <p>Положительная динамика в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости).</p>

3. Диагностические задания по дисциплине «Физическая культура»

Семестры освоения – 1, 2.

Закрепленные компетенции: ОК-4, ОК-8.

ЗАДАНИЯ ЗАКРЫТОГО ТИПА	
Диагностические задания	Количество заданий
	Ключи к заданиям (эталонные ответы), критерии оценки
Задания с выбором одного или нескольких ответов	10
<p>Задание 1. Прочитайте текст, выберите один правильный ответ.</p> <p>Физическое упражнение – это:</p> <ul style="list-style-type: none"> а) одно из вспомогательных средств физической культуры, направленное на решение конкретной задачи; б) один из методов физического воспитания; в) основное средство физической культуры, способствующее решению задач физического воспитания; г) набор движений. 	<p>Эталонный ответ – в</p> <p>Критерии оценки: правильный ответ – 1 б.</p>
<p>Задание 2. Прочитайте текст, выберите один правильный ответ.</p> <p>Фактором, определяющим содержание профессионально-прикладной физической подготовки, является:</p> <ul style="list-style-type: none"> а) финансово-экономическое состояние сферы деятельности; б) содержание и условия труда; в) востребованность профессии. 	<p>Эталонный ответ – б</p> <p>Критерии оценки: правильный ответ – 1 б.</p>
<p>Задание 3. Прочитайте текст, выберите один правильный ответ.</p> <p>К какому виду гимнастики относят кувырки:</p> <ul style="list-style-type: none"> а) легкая атлетика; б) стретчинг; в) акробатика; г) аэробика. 	<p>Эталонный ответ – в</p> <p>Критерии оценки: правильный ответ – 1 б.</p>
<p>Задание 4. Прочитайте текст, выберите один правильный ответ.</p> <p>Как называют комплекс мер, направленных на обеспечение безопасности гимнастов в процессе выполнения упражнений?</p> <ul style="list-style-type: none"> а) страховкой; б) вниманием; в) опасностью; г) объяснением. 	<p>Эталонный ответ – а</p> <p>Критерии оценки: правильный ответ – 1 б.</p>
<p>Задание 5. Прочитайте текст, выберите один правильный ответ.</p> <p>С чего начинается игра в баскетболе?</p> <ul style="list-style-type: none"> а) со выхода команд на площадку; б) с начала разминки; в) с приветствия команд; г) спорным броском в центральном круге. 	<p>Эталонный ответ – г</p> <p>Критерии оценки: правильный ответ – 1 б.</p>
<p>Задание 6. Прочитайте текст, выберите один правильный ответ.</p>	<p>Эталонный ответ – б</p>

<p>В чем цель игры в три касания в волейболе? а) запутать соперника; б) подготовка к нападающему удару; в) для разыгрывания мяча.</p>	<p>Критерии оценки: 3 правильных ответа – 1 б. 2 правильных ответа – 0,6 б. 1 правильный ответ – 0,3 б.</p>												
<p>Задание 7. <i>Прочитайте текст, выберите один правильный ответ.</i></p> <p>Какой самый распространенный лыжный ход? а) попеременный двухшажный; б) попеременный четырехшажный; в) одновременный бесшажный.</p>	<p><i>Эталонный ответ – а</i></p> <p>Критерии оценки: правильный ответ – 1 б.</p>												
<p>Задание 8. <i>Прочитайте текст, выберите один правильный ответ.</i></p> <p>Каким должен быть старт в индивидуальных гонках лыжников на официальных соревнованиях? а) одиночным; б) парным; в) общим.</p>	<p><i>Эталонный ответ – а</i></p> <p>Критерии оценки: правильный ответ – 1 б.</p>												
<p>Задание 9. <i>Прочитайте текст, выберите один правильный ответ.</i></p> <p>Какая протяженность марафонской дистанции? а) 37 км 100 м б) 42 км 195 м в) 50 км 170 м г) 54 км 230 м.</p>	<p><i>Эталонный ответ – б</i></p> <p>Критерии оценки: 5 правильных ответов – 1 б. 4 правильных ответа – 0,8 б. 3 правильных ответа – 0,6 б. 2 правильных ответа – 0,4 б. 1 правильный ответ – 0,2 б.</p>												
<p>Задание 10. <i>Прочитайте текст, выберите один правильный ответ.</i></p> <p>Какого вида многоборья не существует? а) пятиборья; б) шестиборья; в) семиборья; г) десятиборья.</p>	<p><i>Эталонный ответ – б</i></p> <p>Критерии оценки: правильный ответ – 1б.</p>												
<p>Задания на сопоставление</p>	<p>5</p>												
<p>Задание 11. <i>Прочитайте текст и установите соответствие.</i></p> <p>Соотнесите между собой термин и его определение:</p> <table><tr><th colspan="2">Термин</th><th colspan="2">Определение</th></tr><tr><td>А</td><td>Физическое воспитание</td><td>1</td><td>Систематическое, соответствующее полу, возрасту, состоянию здоровья и интересам, использование разнообразных двигательных действий, в том числе занятий физической культурой и спортом, для обеспечения жизнедеятельности человеческого организма.</td></tr><tr><td>Б</td><td>Двигательная активность</td><td>2</td><td>Комплекс морфологических и функциональных показателей развития организма человека, его физических качеств и двигательных способностей, обусловленных внутренними факторами и</td></tr></table>	Термин		Определение		А	Физическое воспитание	1	Систематическое, соответствующее полу, возрасту, состоянию здоровья и интересам, использование разнообразных двигательных действий, в том числе занятий физической культурой и спортом, для обеспечения жизнедеятельности человеческого организма.	Б	Двигательная активность	2	Комплекс морфологических и функциональных показателей развития организма человека, его физических качеств и двигательных способностей, обусловленных внутренними факторами и	<p><i>Эталонный ответ – А4Б1В2Г3Д5</i></p> <p>Критерии оценки: 5 правильных ответов – 1 б. 4 правильных ответа – 0,8 б. 3 правильных ответа – 0,6 б. 2 правильных ответа – 0,4 б. 1 правильный ответ – 0,2 б.</p>
Термин		Определение											
А	Физическое воспитание	1	Систематическое, соответствующее полу, возрасту, состоянию здоровья и интересам, использование разнообразных двигательных действий, в том числе занятий физической культурой и спортом, для обеспечения жизнедеятельности человеческого организма.										
Б	Двигательная активность	2	Комплекс морфологических и функциональных показателей развития организма человека, его физических качеств и двигательных способностей, обусловленных внутренними факторами и										

			жизненными условиями.	
В	Физическое развитие	3	Результат физической подготовки, достигнутый в овладении двигательными навыками и в развитии физических качеств с одновременным увеличением физиологических резервов организма, обусловленных повышением уровня деятельности его функциональных систем.	
Г	Физическая подготовленность	4	Педагогический процесс, направленный на формирование здорового, физически совершенного, социально активного, высоконравственного подрастающего поколения.	
Д	Физическая культура	5	Область социальной деятельности, направленная на сохранение и укрепление здоровья человека, в процессе осознанной двигательной активности.	
Задание 12. Прочитайте текст и установите соответствие. Соотнесите между собой термин и его определение:				Эталонный ответ – АЗБ2В4Г1 Критерии оценки: 4 правильных ответа – 1б. 3 правильных ответа – 0,8б. 2 правильных ответа – 0,5б. 1 правильный ответ – 0,2б.
	термин		определение	
А	Акробатические упражнения	1	Несложные двигательные действия служебного характера, используемые для более организованного проведения занятий, рационального размещения занимающихся во время упражнений.	
Б	Вольные упражнения	2	Один из видов гимнастического многоборья в спортивной гимнастике, средство общеразвивающего характера, использование которого направлено на развитие координационных способностей, повышение выносливости.	
В	Общеразвивающие упражнения	3	Различные движения и положения тела, в том числе и переворачивания через голову, улучшающие ориентацию в пространстве и оказывающиеся специфическое воздействие на внутренние органы, повышая их функциональную устойчивость.	
Г	Строевые упражнения	4	Упражнения, выполняемые с целью общей физической подготовки: развития различных групп мышц, совершенствования физических качеств, приобретения элементарных двигательных навыков.	

Задание 13.

Прочитайте текст и установите соответствие.

Соотнесите между собой амплуа игрока в волейболе с его функцией в игре:

амплуа игрока		функция игрока	
А	Диагональный	1	Является универсальным игроком: он участвует и в атаке, и в блоке, и в приеме. Его локация – 4-я и 5-я зоны.
Б	Доигровщик	2	Не участвует в приеме мяча, осуществляет подачу, блок и атаку. От него требуется высокая скорость реакции, а также высокий рост для участия в блокировании.
В	Либеро	3	Должен передать пас нападающему игроку, а также при возможности провести блок. Его основная локация – 1-я и 2-я зоны. Игрок не участвует в нападении, от него зависит качество передачи мяча игроку, который проводит атаку.
Г	Связующий	4	Проводит атаку из 2-й зоны и блокировку. На задней линии атакует из 1-й зоны, там же проводит защиту. Игрок должен обладать мощным высоким прыжком и иметь внушительный рост.
Д	Центральный блокирующий	5	Помогает в защите и приеме, играя в 5-й и 6-й зонах. Выполняет роль доводчика мяча до связующего. У игрока контрастная волейбольная форма, он не участвует в нападении и всегда находится на задней линии.

Эталонный ответ –
А4Б1В5Г3Д2

Критерии оценки:

- 5 правильных ответа – 1 б.
- 4 правильных ответа – 0,8 б.
- 3 правильных ответа – 0,6 б.
- 2 правильных ответа – 0,4 б.
- 1 правильный ответ – 0,2 б.

Задание 14. Прочитайте текст и установите соответствие.			Эталонный ответ – А4Б2В1Г6Д3Е5		
Установите соответствие между видом лыжного спорта и его характеристикой.			Критерии оценки: 6 правильных ответов – 1б. 5 правильных ответов – 0,9б. 4 правильных ответа – 0,7б. 3 правильных ответа – 0,5б. 2 правильных ответа – 0,3б. 1 правильный ответ – 0,1б.		
вид лыжного спорта		характеристика			
А	Биатлон	1	Вид лыжного спорта, сочетающий в своей программе прыжки на лыжах с трамплина и лыжные гонки.		
Б	Фристайл	2	Вид лыжного спорта, сочетающий навыки скоростного спуска с акробатическими элементами.		
В	Лыжное двоеборье	3	Дисциплина лыжного фристайла, свободный спуск по бугристому склону длиной около 250 м с обязательным исполнением прыжков со специально обустроенных двух трамплинов.		
Г	Лыжные гонки	4	Зимний вид лыжного спорта, сочетающий лыжные гонки со стрельбой из винтовки.		
Д	Могул	5	Спуск с горы на лыжах по трассе длиной 450-500 метров, размеченной воротами и с перепадом высот между стартом и финишем около 100 метров.		
Е	Слалом	6	Циклический зимний вид лыжного спорта, в котором соревнуются по времени прохождения дистанции по специально подготовленной снежной трассе с использованием беговых лыж и лыжных палок.		

Задание 15. Прочитайте текст и установите соответствие.			Эталонный ответ – А69; Б1347; В28		
Соотнесите между собой часть занятия по легкой атлетике и упражнения, входящие в него:			Критерии оценки: 3 правильных ответа – 1 б. 2 правильных ответа – 0,6 б. 1 правильный ответ – 0,3 б.		
часть занятия		упражнения			
А	Подготовительная часть	1	Игровые упражнения, направленные на развитие координационных навыков		
Б	Основная часть	2	Дыхательные упражнения		
В	Заключительная часть	3	Изучение работы рук и ног, по выражу		
		4	Изучение технических приемов		
		5	Медленный бег, ходьба		
		6	Различные беговые упражнения		
		7	Совершенствование лидирования и преследования на дистанции		
		8	Упражнения на внимание		
		9	Упражнения с барьерами		

Задания на установление правильной последовательности			5		
Задание 16. Прочитайте текст и установите последовательность.			Эталонный ответ – 45213 Критерии оценки:		

<p>Установите последовательность этапов обучения двигательному действию.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Формирование двигательного навыка. 2. Детализированное разучивание двигательного действия. 3. Достижение двигательного мастерства. 4. Создание общего представления о двигательном действии. 5. Обучение элементам техники двигательного действия. 	верная последовательность – 16.
<p>Задание 17. <i>Прочитайте текст и установите последовательность.</i></p> <p>Установите последовательность этапов на занятии по гимнастике:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Выполнение гимнастической связки. 2. Комплекс общеразвивающих упражнений. 3. Отработка конкретного упражнения, например, кувырка. 4. Специальная разминка. 	<p><i>Эталонный ответ – 2413</i></p> <p>Критерии оценки: верная последовательность – 16.</p>
<p>Задание 18. <i>Прочитайте текст и установите последовательность.</i></p> <p>Установите последовательность обучения технике игры в баскетбол.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Обучение игровым действиям в нападении и контрдействиям в защите. 2. Обучение стойкам и передвижениям. 3. Обучение технике противодействия и овладения мячом в защите. 4. Обучение технике владения мячом в нападении. 	<p><i>Эталонный ответ – 2431</i></p> <p>Критерии оценки: верная последовательность – 16.</p>
<p>Задание 19. <i>Прочитайте текст и установите последовательность.</i></p> <p>Установите последовательность этапов обучения одновременному бесшажному ходу.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Выполнение имитационных отдельных элементов бесшажного хода. 2. Демонстрация техники одновременного бесшажного хода. 3. Имитация бесшажного хода на месте слитно без палок. 4. Имитация бесшажного хода на месте слитно с палками. 5. Передвижение бесшажным ходом в различных условиях (под уклон, на равнине, на пологом подъёме). 6. Передвижение бесшажным ходом на равнинных участках. 7. Рассказ о технике одновременного бесшажного хода. 	<p><i>Эталонный ответ – 7213465</i></p> <p>Критерии оценки: верная последовательность – 16.</p>
<p>Задание 20. <i>Прочитайте текст и установите последовательность.</i></p> <p>Установите последовательность действий спринтера по команде «На старт!».</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Опереться ладонями о дорожку впереди стартовой линии. 2. Опуститься на колено стоящей сзади ноги. 3. Подойти к стартовым колодкам. 4. Присесть. 5. Установить в упор стартовой колодки маховую ногу. 6. Установить в упор стартовой колодки толчковую ногу. 	<p><i>Эталонный ответ – 341652</i></p> <p>Критерии оценки: верная последовательность – 16.</p>
ВСЕГО	20
ЗАДАНИЯ ОТКРЫТОГО ТИПА	
Задания на дополнение	10

<p>Задание 21. Прочитайте текст и дополните ответ.</p> <p>Двигательно активный отдых и развлечения с использованием физических упражнений, подвижных игр, в результате которых достигается хорошее самочувствие и настроение, восстанавливается умственная и физическая работоспособность называется _____.</p>	<p><i>Эталонный ответ – физическая рекреация</i></p> <p>Критерии оценки: правильный ответ – 1 б.</p>
<p>Задание 22. Прочитайте текст и дополните ответ.</p> <p>Соблюдение режима труда и отдыха, рациональное питание, организация целесообразного режима двигательной активности, отказ от вредных привычек выступают основными элементами _____.</p>	<p><i>Эталонный ответ – здорового образа жизни</i></p> <p>Критерии оценки: правильный ответ – 1 б.</p>
<p>Задание 23. Прочитайте текст и дополните ответ.</p> <p>Положение занимающегося на гимнастическом снаряде, в котором его плечи находятся ниже точек хвата, называется _____.</p>	<p><i>Эталонный ответ – вис</i></p> <p>Критерии оценки: правильный ответ – 1 б.</p>
<p>Задание 24. Прочитайте текст и дополните ответ.</p> <p>_____ представляет собой целесообразный способ (или совокупность способов) управления движениями, обеспечивающими успешное выполнение упражнения или решение конкретно поставленной двигательной задачи.</p>	<p><i>Эталонный ответ – техника исполнения гимнастического упражнения</i></p> <p>Критерии оценки: правильный ответ – 1 б.</p>
<p>Задание 25. Прочитайте текст и дополните ответ.</p> <p>Согласно правилам баскетбола, игрок может сделать _____ шага после того, как завладел мячом.</p>	<p><i>Эталонный ответ – два</i></p> <p>Критерии оценки: правильный ответ – 1 б.</p>
<p>Задание 26. Прочитайте текст и дополните ответ.</p> <p>В волейболе различают следующие способы _____ мяча: двумя руками в опоре, двумя руками в прыжке, одной рукой в прыжке, двумя руками в падении и перекатом на спину.</p>	<p><i>Эталонный ответ – передачи</i></p> <p>Критерии оценки: правильный ответ – 1 б.</p>
<p>Задание 27. Прочитайте текст и дополните ответ.</p> <p>_____ лыжный ход – это способ передвижения, при котором выполняются толчки сначала одной, а затем другой палкой.</p>	<p><i>Эталонный ответ – попеременный</i></p> <p>Критерии оценки: правильный ответ – 1 б.</p>
<p>Задание 28. Прочитайте текст и дополните ответ.</p> <p>_____ – это одна из базовых техник катания, при которой лыжник движется по прямой линии, попеременно отталкиваясь от снега ногами, при этом лыжи двигаются параллельно друг другу по подготовленному треку.</p>	<p><i>Эталонный ответ – классический ход</i></p> <p>Критерии оценки: правильный ответ – 1 б.</p>
<p>Задание 29. Прочитайте текст и дополните ответ.</p> <p>При отработке техники бега на _____ дистанции основными средствами будут являться многократные пробежки с _____.</p>	<p><i>Эталонный ответ – короткие</i></p> <p>Критерии оценки: правильный ответ – 1 б.</p>

<p>невысокой и средней скоростью на различных отрезках дистанции (60-100м).</p>	
<p>Задание 30. <i>Прочитайте текст и дополните ответ.</i> Совокупность легкоатлетических дисциплин, где спортсмены соревнуются в различных видах, которые позволяют выявить самого разностороннего атлета называются _____.</p>	<p><i>Эталонный ответ – легкоатлетическими многоборьями</i></p> <p>Критерии оценки: правильный ответ – 1 б.</p>
Задания с развернутым ответом	10
<p>Задание 31. <i>Прочитайте текст и запишите развернутый ответ.</i></p> <p>Физическое развитие как процесс – это изменение форм и функций организма человека в процессе естественного биологического развития или под влиянием занятий физическими упражнениями.</p> <p>Задание. Назовите три группы показателей, которые характеризуют изменения физического развития человека.</p>	<p><i>Эталонный ответ:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <i>1. Показатели телосложения, которые характеризуют, прежде всего, морфологию человека (длина тела, масса тела, осанка, объемы и формы отдельных частей тела, величина жировотложения и др.).</i> <i>2. Показатели здоровья, отражающие морфологические и функциональные изменения физиологических систем организма человека (сердечно-сосудистая, дыхательная, нервная, пищеварительная, выделительная системы и др.)</i> <i>3. Показатели развития физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координированности.</i> <p><i>Допускаются иные формулировки, не искажающие смысл ответа</i></p> <p>Критерии оценки: Студент называет 3 группы показателей – 1 б. Студент называет 2 группы показателей – 0,6 б. Студент называет 1 группу показателей – 0,3 б. Студент не смог выполнить задание – 0 б.</p>

<p>Задание 32. <i>Прочитайте текст и запишите развернутый ответ.</i></p> <p>На конкретное содержание профессионально-прикладной физической подготовки оказывает влияние ряд факторов.</p> <p>Задание. Назовите три фактора, определяющие содержание профессионально-прикладной физической подготовки.</p>	<p><i>Эталонный ответ:</i></p> <p>1. <i>Формы (виды) труда – физический и умственный. Умственный труд связан с восприятием и переработкой большого количества информации и подразделяется на: операторский, управленческий, творческий труд, труд преподавателей и медицинских работников, труд учащихся и студентов. Физический труд требует большой мышечной активности и имеет место при отсутствии механизированных средств для работы.</i></p> <p>2. <i>Условия труда – совокупность факторов производственной среды и трудового процесса, оказывающих влияние на работоспособность и здоровье работника (продолжительность рабочего времени, комфортность производственной сферы и т.д.).</i></p> <p>3. <i>Режим труда и отдыха – устанавливаемые для каждого вида работ порядок чередования периодов работы и отдыха и их продолжительность.</i></p> <p><i>Допускаются иные формулировки, не искажающие смысл ответа</i></p> <p>Критерии оценки: Студент называет 3 фактора – 1б. Студент называет 2 фактора – 0,6б. Студент называет 1 фактор – 0,3б. Студент не смог выполнить задание – 0 б.</p>
<p>Задание 33. <i>Прочитайте текст и запишите развернутый ответ.</i></p> <p>Стойки в гимнастике предназначены для того, чтобы сформировать умение принимать нужное положение тела в пространстве, развивать равновесие, укреплять мышцы спины, пресса и т.д.</p> <p>Задание. Назовите шесть видов стоек, используемых на занятиях гимнастикой.</p>	<p><i>Эталонный ответ:</i></p> <p>1. <i>Основная стойка – стоя прямо, пятки вместе, носки врозь на ширину ступни, ноги в коленях выпрямлены, плечи развернуты, живот подобран, туловище несколько подается вперед, руки опущены так, что кисти, обращенные ладонями внутрь, находятся сбоку и посередине бедра, а пальцы полусогнуты и касаются бедра; голова держится прямо.</i></p> <p>2. <i>Узкая стойка ноги врозь – ноги расставлены врозь на</i></p>

	<p>расстояние, равное длине ступни.</p> <p>3. Стойка ноги врозь – ноги расставлены на ширину плеч (на шаг), носки слегка развёрнуты. Руки могут быть на поясе или вдоль туловища.</p> <p>4. Широкая стойка ноги врозь – ноги широко разведены в стороны. Руки могут быть на поясе или вдоль туловища.</p> <p>5. Стойка скрестно (левой, правой) – одна нога находится перед другой скрестно и касается колена опорной ноги, ступни параллельны на расстоянии 10-15 см.</p> <p>6. Стойка на коленях – колени, голени и вытянутые носки ног опираются на пол, туловище перпендикулярно полу.</p> <p>Допускаются иные формулировки, не искажающие смысл ответа</p> <p>Критерии оценки:</p> <p>Студент называет шесть видов гимнастических стоек – 1б.</p> <p>Студент называет пять видов гимнастических стоек – 0,9б.</p> <p>Студент называет четыре вида гимнастических стоек – 0,7б.</p> <p>Студент называет три вида гимнастических стоек – 0,5б.</p> <p>Студент называет два вида гимнастических стоек – 0,3б.</p> <p>Студент называет один вид гимнастических стоек – 0,1б.</p> <p>Студент не смог выполнить задание – 0 б.</p>
<p>Задание 34. Прочитайте текст и запишите развернутый ответ.</p> <p>Главное назначение оздоровительных видов гимнастики состоит в том, чтобы укреплять здоровье человека, поддерживать на высоком уровне его физическую и умственную работоспособность в учебе, труде, повышать активность в трудовой и общественной деятельности.</p> <p>Задание. Назовите четыре вида оздоровительной гимнастики.</p>	<p><i>Эталонный ответ:</i></p> <p>1. Гигиеническая гимнастика – тонизирует весь организм занимающихся и снимает общее утомление после трудовой и общественно полезной деятельности человека.</p> <p>2. Вводная гимнастика – направлена на быстрое вхождение занимающихся в предстоящую учебную или трудовую деятельность.</p> <p>3. Физкультминутка – применяется для поддержания физической и умственной работоспособности на высоком уровне в течение всего учебного или трудового дня, для предупреждения нарушения</p>

	<p>осанки, локального физического утомления.</p> <p>4. Лечебная гимнастика – помогает восстановлению временно утраченных отдельных функций организма после травмы, ранения, болезни, хирургической операции и другие.</p> <p>Допускаются иные формулировки, не искажающие смысл ответа.</p> <p>Критерии оценки:</p> <p>Студент называет три вида – 1б.</p> <p>Студент называет три вида – 0,8б.</p> <p>Студент называет 2 вида – 0,5 б.</p> <p>Студент называет 1 вид – 0,2 б.</p> <p>Студент не смог выполнить задание – 0 б.</p>
<p>Задание 35.</p> <p><i>Прочитайте текст и запишите развернутый ответ.</i></p> <p>Пробежка в баскетболе – это нарушение правил, когда игрок, уже ведущий мяч, перемещается по площадке, не касаясь мячом пола. Игрок может сделать лишь два шага без удара мяча об пол.</p> <p>Задание. Назовите три действия, которые может сделать баскетболист, чтобы не нарушить правила игры.</p>	<p><i>Эталонный ответ:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Передать мяч другому игроку. 2. Выполнить бросок по кольцу. 3. Перемещаться по площадке, касаясь мячом пола по ходу своего движения (то есть вести мяч). <p>Допускаются иные формулировки, не искажающие смысл ответа.</p> <p>Критерии оценки:</p> <p>Студент называет три действия – 1б.</p> <p>Студент называет два действия – 0,6б.</p> <p>Студент называет одно действие – 0,3б.</p> <p>Студент не смог выполнить задание – 0 б.</p>
<p>Задание 36.</p> <p><i>Прочитайте текст и запишите развернутый ответ.</i></p> <p>Прямой атакующий удар – это основной и наиболее распространенный способ исполнения нападающего удара в волейболе. Он является основным тактическим средством ведения борьбы с противником.</p> <p>Задание. Опишите четыре фазы выполнения этого игрового действия.</p>	<p><i>Эталонный ответ:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Разбег: делают от одного до трех шагов, в последнем шаге одна нога выставляет вперед, руки отводятся назад, затем другая нога быстро приставляется, руки одновременно совершают движение вниз-вперед. 2. Прыжок: ноги быстро разгибаются, руки резко поднимаются взмахом вверх, замах начинается с прогибания туловища, затем плечо, локоть, предплечье и кисть поднимаются и отводятся назад. 3. Удар по мячу: правая рука выпрямляется в локтевом суставе вверх-вперед, удар осуществляется резким и

	<p>последовательным сокращением мышц живота, груди и руки.</p> <p>4. Снижение: происходит на согнутые ноги, что предохраняет опорно-двигательный аппарат от травм и позволяет сразу перейти к последующим действиям.</p> <p>Допускаются иные формулировки, не искажающие смысл ответа.</p> <p>Критерии оценки:</p> <p>Студент дает описание четырех фаз – 1б.</p> <p>Студент дает описание трех фаз – 0,7б.</p> <p>Студент дает описание двух фаз – 0,5б.</p> <p>Студент дает описание одной фазы – 0,3б.</p> <p>Студент не смог выполнить задание – 0б.</p>
<p>Задание 37.</p> <p><i>Прочитайте текст и запишите развернутый ответ.</i></p> <p>В процессе формирования навыка передвижения на лыжах выделяют несколько этапов обучения.</p> <p>Задание. Назовите три этапа обучения передвижениям на лыжах.</p>	<p><i>Эталонный ответ:</i></p> <p>1. Образование навыка – осуществляется первоначальное овладение лыжами и палками, освоение с необычной снежной средой, формируется общее представление об изучаемом движении.</p> <p>2. Закрепление навыка – происходит уточнение элементов, связок, общей координации работы рук, ног, туловища в изучаемом способе передвижения.</p> <p>3. Совершенствование навыка – доведение навыка до автоматизма, развитие устойчивого динамического стереотипа, повышение экономичности движений, проявляемые в рациональном выборе способа передвижения на лыжах, соответствующего рельефу трассы, состоянию снежного покрова, подготовленности лыжни и лыжного полотна и т.д.</p> <p>Допускаются иные формулировки, не искажающие смысл ответа</p> <p>Критерии оценки:</p> <p>Студент называет три этапа – 1б.</p> <p>Студент называет два этапа – 0,6б.</p> <p>Студент называет один этап –</p>

	0,3б. Студент не смог выполнить задание – 0б.
<p>Задание 38. Прочитайте текст и запишите развернутый ответ.</p> <p>Существует несколько видов конькового хода на лыжах. Задание. Назовите пять видов конькового хода.</p>	<p><i>Эталонный ответ:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Полуконьковый ход – отталкивание палками и одной ногой скользящим упором, на другой (опорной) – свободное скольжение. 2. Коньковый ход без лыжных палок: один из видов конькового хода, при котором лыжник отталкивается только ногами. 3. Двухшажный попеременный коньковый ход: попеременное двустороннее скользящее отталкивание лыжами, движения ног лыжника при этом напоминают движения конькобежца. 4. Одношажный коньковый ход: самый быстрый вид скольжения, состоит из двух шагов с одновременным отталкиванием палками на каждый шаг. 5. Двухшажный одновременный коньковый ход: в цикле выполняют два скользящих коньковых шага и одно отталкивание руками. <p>Допускаются иные формулировки, не искажающие смысл ответа</p> <p>Критерии оценки: Студент называет пять видов конькового хода – 1б. Студент называет четыре вида конькового хода – 0,8б. Студент называет три вида конькового хода – 0,6б. Студент называет два вида конькового хода – 0,4б. Студент называет один вид конькового хода – 0,2б. Студент не смог выполнить задание – 0 б.</p>
<p>Задание 39. Прочитайте текст и запишите развернутый ответ.</p> <p>Спортивная ходьба имеет много общего с обычной ходьбой и в то же время имеет свои характерные особенности. Задание. Назовите пять отличительных черт спортивной ходьбы.</p>	<p><i>Эталонный ответ:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Высокая скорость передвижения. 2. Высокая частота движений, достигающая 200 и более шагов в минуту. 3. Длина шага превышает 100 см, а у ведущих скороходов 115 – 120 см. 4. Значительные движения таза вокруг вертикальной оси.

	<p>5. <i>Активные движения рук в переднезаднем направлении.</i> Допускаются иные формулировки, не искажающие смысл ответа.</p> <p>Критерии оценки: Студент называет пять отличительных черт – 1б. Студент называет четыре отличительные черты – 0,9б. Студент называет три отличительные черты – 0,7б. Студент называет две отличительные черты – 0,3б. Студент называет одну отличительную черту – 0,1б. Студент не смог выполнить задание – 0б.</p>
<p>Задание 40. <i>Прочитайте текст и запишите развернутый ответ.</i></p> <p>Десятиборье – вид лёгкой атлетики для мужчин, включающий 10 разных спортивных дисциплин.</p> <p>Задание. Перечислите десять легкоатлетических дисциплин, входящих в десятиборье.</p>	<p><i>Эталонный ответ:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Бег 100 метров. 2. Прыжок в длину. 3. Толкание ядра. 4. Прыжки в высоту. 5. Бег 400 метров. 6. Бег 110 метров с барьерами. 7. Метание диска. 8. Прыжки с шестом. 9. Метание копья. 10. Бег 1500 метров. <p>Критерии оценки: Студент называет десять дисциплин – 1б. Студент называет девять дисциплин – 0,9б. Студент называет восемь дисциплин – 0,8б. Студент называет семь дисциплин – 0,7б. Студент называет шесть дисциплин – 0,6б. Студент называет пять дисциплин – 0,5б. Студент называет четыре дисциплины – 0,4б. Студент называет три дисциплины – 0,3 б. Студент называет две дисциплины – 0,2б. Студент называет одну дисциплину – 0,1б. Студент не смог выполнить задание – 0б.</p>
ИТОГО ЗАДАНИЙ	
40	

4 Список литературы

1. Жданкина Е. Ф. Физическая культура. Лыжная подготовка : учебное пособие для спо / Е. Ф. Жданкина, И. М. Добрынин ; под научной редакцией С. В. Новаковского. – Москва : Юрайт, 2024. – 128 с. – (Профессиональное образование). – URL: <https://urait.ru/bcode/556353> (дата обращения: 03.06.2024). – ISBN 978-5-534-19367-1. – Текст : электронный.
2. Лях В. И. Физическая культура : базовый уровень : учебник для образовательных организаций, реализующих образовательные программы среднего профессионального образования / Лях В. И. – Москва : Просвещение, 2024. – 287 с. – ISBN 978-5-09-114122-1. – Текст : непосредственный.
3. Трошин М. Ю. Физическая культура и спорт: уроки физической культуры в школе для юношей. 11 класс : учебное пособие для спо / Трошин М. Ю. – Санкт-Петербург : Лань, 2025. – 184 с. – ISBN 978-5-507-50120-5. – Текст : непосредственный.
4. Трошин М. Ю. Физическая культура и спорт: уроки физической культуры в школе для девушек. 11 класс : учебное пособие для спо / Трошин М. Ю. – Санкт-Петербург : Лань, 2025. – 198 с. – ISBN 978-5-507-50081-9. – Текст : непосредственный.
5. Туревский И. М. Физическая подготовка: сдача нормативов ком-плекса ГТО : учебное пособие для спо / И. М. Туревский, В. Н. Бородаенко, Л. В. Тарасенко. – 2-е изд. – Москва : Юрайт, 2024. – 148 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-11519-2. – URL: <https://urait.ru/bcode/535174> (дата обращения: 01.12.2023). – Текст : электронный.
6. Физическое воспитание в образовательных учреждениях : учебное пособие для спо / А. А. Зайцев [и др.] ; под общей редакцией А. А. Зайцева. – 3-е изд. – Москва : Юрайт, 2024. – 141 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-20652-4. – URL: <https://urait.ru/bcode/558516> (дата обращения: 01.11.2024). – Текст : электронный.
7. Элективные курсы по физической культуре. Практическая подготовка : учебное пособие для спо / А. А. Зайцев [и др.] ; под общей редакцией А. А. Зайцева. – 3-е изд. – Москва : Юрайт, 2024. – 321 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-19946-8. – URL: <https://urait.ru/bcode/557361> (дата обращения: 07.10.2024). – Текст : электронный.

Составитель: Е.Г. Монахова, доцент кафедры физической культуры и спорта

Ф.И.О. должность, наименование кафедры