МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Холуйский институт лаковой миниатюрной живописи имени Н.Н. Харламова – филиал федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Российский университет традиционных художественных промыслов»
(ХИЛМЖ РУТХП)

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

ЭЛЕКТИВНАЯ ДИСЦИПЛИНА (МОДУЛЬ) ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

54.03.05 Традиционное прикладное искусство
(код и наименование направления подготовки)

Холуйская лаковая миниатюрная живопись
(направленность (профиль) подготовки)

бакалавр
квалификация (степень) выпускника

Холуй
2026 г.

1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы

Паспорт фонда оценочных средств по дисциплине (модулю)

Элективная дисциплина (модуль) по физической культуре и спорту

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

1.1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы:

Компетенции, формируемые в процессе освоения дисциплины (модуля):

Наименование категории (группы) компетенций	Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции (ИДК)
Универсальные компетенции и индикаторы их достижения		
Самоорганизация и саморазвитие (в том числе здоровьесбережение)	УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1 Знает основы здорового образа жизни и здоровьесберегающие технологии
		УК - 7.2 Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности
		УК-7.3 Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности

В результате освоения дисциплины (модуля) обучающиеся должны:

***Знать**:*

- методы сохранения и укрепления физического здоровья и уметь использовать их для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности;
- социально-гуманитарную ценностную роль;
- методы сохранения и укрепления физического здоровья и уметь использовать их для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности;
- социально-гуманитарную ценностную роль физической культуры и спорта в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- роль физической культуры и принципы здорового образа жизни в развитии человека и его готовности к профессиональной деятельности;
- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек.

***Уметь**:*

- использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования,

формирования здорового образа и стиля жизни;

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнения атлетической гимнастики;
- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
- организовывать режим времени, приводящий к здоровому образу жизни;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки.

Иметь навыки:

- способностью к организации своей жизни в соответствии с социально-значимыми представлениями о здоровом образе жизни;
- опытом спортивной деятельности, физическим самосовершенствованием и самовоспитанием;
- методикой самостоятельных занятий и самоконтроля за состоянием своего организма;
- методикой повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья и подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
- методикой организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха и при участии в массовых спортивных соревнованиях.

1.2. Шкала оценки уровня достижения результатов обучения для текущей и промежуточной аттестации

Баллы (рейтинговая оценка)	**Уровни достижения результатов обучения**		**Требования к сформированным компетенциям**
	Текущая и промежуточная аттестация	**Промежуточная аттестация**	
100 – 86	*Повышенный*	«зачтено» / «отлично»	Студентом демонстрируется понимание сущности материала, логичность изложения материала с использованием примеров из практики, опыта. Обучающийся демонстрирует комплекс упражнений, направленный на развитие конкретной физической способности, или комплекс упражнений утренней, атлетической или ритмической гимнастики. При этом обучающийся может самостоятельно организовать место занятий, подобрать инвентарь и применить его в конкретных условиях, контролировать ход выполнения заданий и оценить его итоги
85 – 71	*Базовый*	«зачтено» / «хорошо»	Студентом демонстрируется понимание сущности материала, логичность изложения материала с использованием примеров из практики, опытаПри ответе допускаются неточности, которые исправляются самостоятельно. Обучающийся демонстрирует комплекс упражнений, направленный на развитие конкретной физической способности, или комплекс упражнений утренней, атлетической или ритмической гимнастики. При этом обучающийся может организовать место занятий лишь с незначительной помощью и допускает незначительные ошибки в подборе средств; может контролировать ход выполнения деятельности и оценить итоги
70 – 41	*Пороговый*	«зачтено» / «удовлетворителъно»	В ответе студента отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в материале, нет должной аргументации и умения использовать знания в своем опыте. Обучающийся допускает затруднения в подборе и демонстрации упражнений, направленных на развитие конкретной физической способности или включенных в утреннюю, атлетическую и ритмическую гимнастику
40 – 0	*Уровень не достигнут*	«не зачтено» / «неудовлетворителъно»	В ответе студента прослеживается непонимание и незнание материала программы. Обучающийся испытывает затруднения в организации мест занятий, подборе инвентаря; с трудом контролирует ход и итоги выполнения задания.

Оценка уровня достижения результатов успеваемости обучающихся производится в рамках бально-рейтинговой системы, предусматривающей наличие текущего, рубежного и итогового контроля. Составной частью текущего, рубежного и итогового контроля является контроль посещаемости учебных занятий, тестирование по изучаемым разделам физической подготовки, учет участия в физкультурно-спортивной деятельности и оценка личностных качеств. Уровень достижения результатов оценивается по шкале оценки уровня достижения результатов обучения для текущей и промежуточной аттестации. Допуск к зачету получают обучающиеся, набравшие от 41 до 100 баллов.

При проведении текущего контроля, оценка усвоения теоретических знаний и умений проводится в форме устного опроса (или письменного задания), выступления по теме, веб-квеста, практического задания, практической демонстрации и тестирования по разделам физической подготовки.

При проведении промежуточной и итоговой аттестации, оценка усвоения теоретических знаний и умений проводится в форме устного опроса (или письменного задания), выступления по теме, практического задания, практической демонстрации и тестирования по двум разделам физической подготовки, пройденным за период обучения.

Для обучающихся инвалидов и лиц с ОВЗ (при наличии) форма промежуточной аттестации устанавливается с учетом индивидуальных психофизических особенностей (устно, письменно на бумаге, письменно на компьютере, в форме тестирования). При необходимости осуществляется увеличение времени на подготовку к промежуточной аттестации, а также предоставляется дополнительное время для подготовки ответа в ходе промежуточной аттестации. Возможно установление индивидуальных графиков прохождения промежуточной аттестации.

Контроль и оценка качества освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения занятий практического типа.

Обучающиеся, выполняющие рабочую программу, оцениваются по двум разделам учебной деятельности: теоретическому и практическому.

При оценивании теоретических знаний по дисциплине, учитываются такие показатели: глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

С целью проверки теоретических знаний могут использоваться методы устного и письменного контроля в следующих формах:

- выполнение творческих заданий (подготовка докладов и контрольных работ);
- создание мультимедийных презентаций;
- ответы на контрольные вопросы;
- тестирование;
- составление словаря терминов либо кроссворда.

Контроль усвоения программного материала посредством ответов на контрольные вопросы, тестирования или выполнения контрольного задания возможно для обучающихся подготовительной медицинской группы, обучающихся, отсутствующих на учебных занятиях по уважительной причине, обучающихся с низким уровнем физического развития.

Контроль физической подготовленности обучающихся по развитию двигательных (физических) качеств осуществляется с учетом принадлежности обучающихся к разным медицинским группам и рекомендаций врача.

К выполнению учебных контрольных упражнений допускаются обучающиеся, не имеющие противопоказаний и ограничений по состоянию здоровья. При оценивании уровня физической подготовленности выявляются способности в проявлении физических качеств, приоритетным показателем которого является темп прироста результата. Задания преподавателя по улучшению показателей физической подготовленности (темпа прироста) должны представлять определенную трудность для обучающегося, но быть реально выполнимыми. Достижение положительных изменений в результатах при

условии систематических занятий дает основание преподавателю для выставления положительной оценки. Для оценивания уровня физической подготовленности может использоваться метод практического контроля в форме тестирования.

При оценке физической подготовленности приоритетным показателем является темп прироста результатов. Задание преподавателя по улучшению показателей физической подготовленности (темп прироста) должны представлять определённую трудность для каждого обучающегося, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий даёт основание преподавателю для выставления высокой оценки.

Вопросы для подготовки к устному опросу (письменному заданию) при проведении текущего контроля:

1. Здоровый образ жизни и его влияние на здоровье человека.
2. Характеристика составляющих здорового образа жизни.
3. Роль физической культуры в организация активного отдыха.
4. Способы закаливания организма.
5. Профилактика вредных привычек.
6. Методика овладения двигательными умениями и навыками.
7. Основные приёмы самомассажа.
8. Техника и методика обучения прыжку в длину с места.
9. Техника и методика обучения сгибанию и разгибанию рук в упоре лежа (упоре лёжа с колен для девушек).
10. Техника и методика обучения подниманию и опусканию туловища из положения, лёжа на спине, руки, за головой.
11. Характеристика мышечной силы, методы и средства развития.
12. Характеристика быстроты и формы проявления скоростных способностей, методы и средства развития.
13. Характеристика выносливости, методы и средства развития.
14. Характеристика ловкости и координационных способностей, методы и средства развития.
15. Характеристика гибкости, методы и средства развития.
16. Номенклатура информационных источников, применяемых в профессиональной деятельности.
17. Приемы структурирования информации.
18. Формат оформления результатов поиска информации.
19. Психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности.
20. Основы проектной деятельности.

Вопросы для подготовки к устному опросу (письменному заданию) или контрольной работе при проведении промежуточной и итоговой аттестации:

1. О роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек.
2. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
3. Физическая культура как учебная дисциплина в РУТХП.
4. Производственная физическая культура.
5. Влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек.
6. Основы формирования двигательных действий и развития физических качеств.
7. Способы закаливания организма и основные приемы самомассажа.
8. Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и тренировочной направленности.
9. Методы самоконтроля состояния здоровья, физического развития и физической подготовленности человека.

10. Контроль техники выполнения двигательных действий и режимов физической нагрузки.

11. Меры безопасности при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов.

12. Основы организации и проведения спортивно-массовой и физкультурно-оздоровительной работы в РУТХП.

13. Особенности социального и культурного контекста.

14. Правила оформления документов и построения устных сообщений.

15. Планирование проведения занятий и другие формы использования физических упражнений с учетом роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек.

16. Планирование занятий с учетом основ формирования двигательных действий и развития физических качеств.

17. Планирование занятий и другие формы использования физических упражнений с включением в содержание занятий способов закаливания организма и основных приемов самомассажа.

Требования к подготовке контрольного задания

Контрольное задание должно состоять из скрепленных листов и состоять из:

– титульного листа;
– оглавления;
– введения;
– основной части;
– заключения;
– списка использованной литературы;
– распечатанных приложений (по желанию).

Объем контрольного задания (без учета титульного листа, оглавления, приложений и иллюстраций в тексте) – не менее 15 страниц в соответствии с нижеизложенными требованиями. Страницы должны быть пронумерованы. Титульный лист не нумеруется.

Требования к оформлению текстовой части:

– шрифт – Times New Roman, интервал – 1,5, размер кегля – 14;
– выравнивание текста по ширине листа, поля со всех сторон – 2 см.;
– абзац – 1,25 см.;
– количество использованных при подготовке контрольного задания источников должно быть не менее 5 (книги, журнальные статьи, интернет-источники и т.д.). Количество использованных печатных – не менее 3.

Критерии оценки контрольного задания:

– актуальность темы;
– соответствие содержания теме;
– глубина проработки материала;
– правильность и полнота использования источников;
– соответствие оформления контрольного задания требованию.

На «отлично»:

1. Присутствие всех вышеперечисленных требований.

2. Знание обучаемым изложенного в контрольном задании материала, умение грамотно и аргументировано изложить суть проблемы.

3. Присутствие личной заинтересованности в раскрываемой теме, собственную точку зрения, аргументы и комментарии, выводы.

4. Умение свободно беседовать по любому пункту плана, отвечать на вопросы, поставленные преподавателем, по теме контрольного задания.

5. Умение анализировать фактический материал и статистические данные, использованные в контрольном задании.

6. Наличие качественно выполненного презентационного материала или раздаточного, не дублирующего основной текст, а являющегося его иллюстративным фоном.

На «хорошо»:

1. Мелкие замечания по оформлению контрольного задания.
2. Незначительные трудности по одному из перечисленных выше требований.

На «удовлетворительно»:

1. Тема контрольного задания раскрыта недостаточно полно.
2. Неполный список литературы и источников.
3. Затруднения в изложении, аргументировании.

На «неудовлетворительно»:

1. Грубые замечания по оформлению контрольного задания.
2. Тема контрольного задания не раскрыта.
3. Значительные трудности по перечисленным выше требованиям.
4. Отсутствие презентационного и раздаточного материала.

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины:

Оценка физкультурных знаний:

«***Отлично***» выставляется за ответ, в котором демонстрируется понимание сущности материала, логичность изложения материала с использованием примеров из практики, опыта;

«***Хорошо***» ставится за ответ, в котором демонстрируется понимание сущности материала, логичность изложения материала с использованием примеров из практики, опыта. При ответе допускаются неточности, которые исправляются самостоятельно;

«***Удовлетворительно***» ставится за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в материале, нет должной аргументации и умения использовать знания в своем опыте;

«***Неудовлетворительно***» выставляется за ответ, в котором показывается непонимание и незнание материала программы.

Оценка техники владения двигательными действиями (умениями, навыками) выставляется в соответствии с данными Таблицы контрольных нормативов определения физической подготовленности обучающихся в 1 семестре обучения.

Оценка владения способами и умениями осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность:

«***Отлично***» – обучающийся демонстрирует комплекс упражнений, направленный на развитие конкретной физической способности, или комплекс упражнений утренней, атлетической или ритмической гимнастики. При этом обучающийся может самостоятельно организовать место занятий, подобрать инвентарь и применить его в конкретных условиях, контролировать ход выполнения заданий и оценить его итоги;

«***Хорошо***» – обучающийся демонстрирует комплекс упражнений, направленный на развитие конкретной физической способности, или комплекс упражнений утренней, атлетической или ритмической гимнастики. При этом, обучающийся допускает незначительные ошибки, которые самостоятельно исправляет в процессе демонстрации. Может организовать место занятий, подобрать инвентарь и применить его в конкретных условиях, контролировать ход выполнения деятельности и оценить его итоги;

«***Удовлетворительно***» – обучающийся допускает затруднения в подборе и демонстрации упражнений, направленных на развитие конкретной физической способности или включенных в утреннюю, атлетическую и ритмическую гимнастику;

«***Неудовлетворительно***» – обучающийся испытывает затруднения в организации мест занятий, подборе инвентаря; с трудом контролирует ход и итоги выполнения задания.

В качестве форм рубежного и итогового контроля используются:

- учет посещаемости учебных занятий;
- тестирование по изучаемым разделам физической подготовки;

– учет участия в физкультурно-спортивной деятельности и оценка личностных качеств.

Критерием учета посещаемости обучаемого является оценка в баллах за посещение учебных занятий. Обучаемый за посещаемость 1 практического занятия получает от 1 до 4 баллов в соответствии с формой контроля учебных достижений обучаемого по 2-6 семестру обучения**.**

Сумма баллов, набранных обучаемым за посещаемость учебных занятий в период учебного семестра, определяет уровень его прохождения или не прохождения этого контроля.

Оценка усвоения теоретических знаний проводится в форме устного опроса или письменного задания (письменный ответ на бумаге на 1 вопрос) теоретического раздела программы обучения. Время на подготовку к ответу – до 15 минут.

Для оценки усвоения практического раздела, обучаемые выполняют контрольные нормативы, согласно Таблицы для 1-3 курсов обучения настоящей программы.

Уровень подготовленности обучаемых основной и подготовительной медицинских групп при сдаче тестов теоретического и практического разделов в рамках промежуточного и итогового контроля определяется оценкой, полученной обучаемым за 1 ответ устного опроса по теоретическому разделу и демонстрации 2-х упражнений по практическому разделу, и оценивается по среднему баллу.

Уровень подготовленности обучаемых специальной медицинской группы при сдаче тестов теоретического и практического разделов в рамках промежуточного и итогового контроля определяется оценкой, полученной обучаемым за ответ на вопрос устного опроса или письменного задания на бумаге по теоретическому разделу, оценкой за практическую демонстрацию навыков по разделу методической практики, оценкой, полученной за подготовку контрольного задания, и определяется по среднему баллу.

Критерием оценки участия обучаемого в физкультурно-спортивной деятельности является его активность и результаты участия в спортивно-массовых мероприятиях различного уровня в качестве члена сборной команды, представителя, организатора, инструктора, судьи, общественного лаборанта и т. д., и определяется согласно форм промежуточного контроля учебных достижений обучаемого.

Итоговая оценка уровня достижений обучаемого за период учебного модуля (семестра) определяется суммой баллов 2-х промежуточных контролей (мероприятий) и суммой баллов за итоговый контроль и определяется по 100-балльной шкале как сумма баллов, набранных обучаемым в результате работы в семестре.

Критерии оценки уровня достижения результатов обучения для текущей и промежуточной аттестации:

2. Комплект оценочных средств для проверки освоенности компетенций

УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

1. Какой фразой в физической культуре и спорте называется ситуация, при которой потребление кислорода организмом возрастает до уровня, требуемого для выполнения действующих нагрузок?

Тип вопроса: открытый
Ответ: второе дыхание
Время выполнения: 4 мин.

2. Физическое развитие человека зависит от...

Варианты ответов:

1) состояния здоровья;
2) биологических факторов;
3) социальных факторов;
4) методов оценки;
5) методов исследования.

Тип вопроса: открытый
Ответ: 1, 2, 3.
Время выполнения: 2 мин.

3. Физическое развитие оценивается:

Варианты ответов:

1) по перенесенным заболеваниям;
2) по соматоскопическим показателям;
3) по физиометрическим показателям;
4) по соматометрическим показателям;
5) по сопротивляемости организма неблагоприятным факторам среды.

Тип вопроса: открытый
Ответ: 2, 3, 4
Время выполнения: 2 мин.

4. Оптимальный диапазон физической нагрузки находится в пределе частоты сердечных сокращений:

Варианты ответа:

1) 100–140 уд./мин;
2) 120–150 уд./мин;
3) 140–180 уд./мин;
4) 130–170 уд./мин.

Тип вопроса: закрытый
Ответ: 4
Время выполнения: 2 мин.

5. Перечислите, какие объективные показатели (не менее двух вариантов ответов) необходимо использовать в процессе самоконтроля во время занятий физической культурой и спортом:

Варианты ответов:

1) частота сердечных сокращений (пульс) и артериальное давление;
2) частота дыхания и ЖЕЛ;
3) самочувствие и настроение;
4) умственная и физическая работоспособность

Тип вопроса: открытый
Ответ: 1,2
Время выполнения: 2 мин.

6. Европейские показатели здорового сердца, обеспечивающего полноценную социальную и профессиональную деятельность, соответствуют параметрам: $\underline{0}$ – 3 – 5 – 140 – 5 – 3 – 0. Что означает подчеркнутый в формуле параметр? Выберите только один вариант ответа.

Варианты ответа:

1) отсутствие сахарного диабета;
2) отсутствие ожирения;
3) отсутствие вредных привычек;
4) человек не курит и не является пассивным курильщиком.

Тип вопроса: закрытый
Ответ: 4
Время выполнения: 2 мин.

7. Европейские показатели здорового сердца, обеспечивающего полноценную социальную и профессиональную деятельность, соответствуют параметрам: 0 – 3 – 5 – 140 – 5 – 3 – 0. Что означает подчеркнутый в формуле параметр? Выберите только один вариант ответа.

Варианты ответа:

1) отсутствие сахарного диабета и ожирения;
2) человек не курит;
3) отсутствие вредных привычек;
4) человек не является пассивным курильщиком.

Тип вопроса: закрытый
Ответ: 1
Время выполнения: 2 мин.

8. Европейские показатели здорового сердца, обеспечивающего полноценную социальную и профессиональную деятельность, соответствуют параметрам: 0 – 3 – 5 – 140 – 5 – 3 – 0. Что означает подчеркнутый в формуле параметр? Выберите только один вариант ответа.

Варианты ответа:

1) количество порций свежих овощей и фруктов, которое необходимо употреблять ежедневно;
2) минимальное количество километров, которые нужно проходить ежедневно;
3) оптимальный показатель уровня холестерина;
4) показатель уровня холестерина низкой плотности.

Тип вопроса: закрытый
Ответ: 2
Время выполнения: 2 мин.

9. Европейские показатели здорового сердца, обеспечивающего полноценную социальную и профессиональную деятельность, соответствуют параметрам: 0 – 3 – 5 – 140 – 5 – 3 – 0. Что означает подчеркнутый в формуле параметр? Выберите только один вариант ответа.

Варианты ответа:

1) количество порций свежих овощей и фруктов, которое необходимо употреблять ежедневно;
2) минимальное количество километров, которые нужно проходить ежедневно;
3) оптимальный показатель уровня холестерина;
4) показатель уровня холестерина низкой плотности.

Тип вопроса: закрытый
Ответ: 4

Время выполнения: 2 мин.

10. Европейские показатели здорового сердца, обеспечивающего полноценную социальную и профессиональную деятельность, соответствуют параметрам: 0 – 3 – 5 – 140 – 5 – 3 – 0. Что означает подчеркнутый в формуле параметр? Выберите только один вариант ответа.

Варианты ответа:

1) количество порций свежих овощей и фруктов, которое необходимо употреблять ежедневно;
2) минимальное количество километров, которые нужно проходить ежедневно;
3) оптимальный показатель уровня холестерина;
4) показатель уровня холестерина низкой плотности.

Тип вопроса: закрытый
Ответ: 1
Время выполнения: 2 мин.

11. Европейские показатели здорового сердца, обеспечивающего полноценную социальную и профессиональную деятельность, соответствуют параметрам: 0 – 3 – 5 – 140 – 5 – 3 – 0. Что означает подчеркнутый в формуле параметр? Выберите только один вариант ответа.

Варианты ответов:

1) количество порций свежих овощей и фруктов, которое необходимо употреблять ежедневно;
2) минимальное количество километров, которые нужно проходить ежедневно;
3) оптимальный показатель уровня холестерина;
4) показатель уровня холестерина низкой плотности.

Тип вопроса: закрытый
Ответ: 1
Время выполнения: 2 мин.

12. Кейс. Формула сердца человека, пришедшего на консультацию к специалисту, имеет вид: 0 – 1 – 1 – 160 – 5 – 3 – 0. Сколько параметров не соответствуют формуле здорового сердца? Перечислите эти параметры через запятую. Какие рекомендации, в том числе в области физической культуры и спорта, Вы можете дать этому человеку для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности?

Тип вопроса: открытый
Ответ: 3; 1, 1, 160; проходить не меньше 3 км в день, съедать не менее 5 порций свежих овощей и фруктов ежедневно, добиться снижения артериального давления до 140.
Время выполнения: 5 мин.

13. Кейс. Формула сердца человека, пришедшего на консультацию к специалисту, имеет вид: 0 – 1 – 1 – 150 – 5 – 3 – 1. Сколько параметров не соответствуют формуле здорового сердца? Перечислите эти параметры через запятую. Какие рекомендации, в том числе в области физической культуры и спорта, Вы можете дать этому человеку для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности?

Тип вопроса: открытый

Ответ: 4; 1, 1, 150, 1; проходить не меньше 3 км в день, съедать не менее 5 порций свежих овощей и фруктов ежедневно, добиться снижения артериального давления до 140, снизить массу тела и следить за уровнем сахара в крови.
Время выполнения: 5 мин.

14. Кейс. Формула сердца человека, пришедшего на консультацию к специалисту, имеет вид: 0 – 2 – 3 – 140 – 5 – 3 – 0. Сколько параметров не соответствуют формуле здорового сердца? Перечислите эти параметры через запятую. Какие рекомендации, в том числе в области физической культуры и спорта, Вы можете дать этому человеку для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности?

Тип вопроса: открытый
Ответ: 2; 2, 3; проходить не меньше 3 км в день, съедать не менее 5 порций свежих овощей и фруктов ежедневно.
Время выполнения: 5 мин.

15. Кейс. Формула сердца человека, пришедшего на консультацию к специалисту, имеет вид: 0 – 3 – 2 – 140 – 5 – 3 – 0. Сколько параметров не соответствуют формуле здорового сердца? Перечислите эти параметры через запятую. Какие рекомендации, в том числе в области физической культуры и спорта, Вы можете дать этому человеку для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности?

Тип вопроса: открытый
Ответ: 1; 2; съедать не менее 5 порций свежих овощей и фруктов ежедневно.
Время выполнения: 5 мин.

16. Из предложенного перечня выберите факторы, определяющие положительное влияние физических упражнений на организм человека. В ответе укажите через запятую номера факторов.

Перечень факторов: 1) упражнения выполняются регулярно, 2) упражнения выполняются только на пределе возможностей человека; 3) упражнения выполняются в правильном темпе; 4) упражнения выполняются в верной последовательности; 5) занимающийся физически хорошо развит; 6) занимающийся не имеет противопоказаний, исключающих данные занятия.

Тип вопроса: открытый
Ответ: 1, 3, 4, 6
Время выполнения: 4 мин.

17. Какую форму самостоятельных занятий физическими упражнениями следует выбрать для развития силы?

Тип вопроса: открытый
Ответ: тренировочные занятия в свободное время
Время выполнения: 2 мин.

18. Установите соответствие между физическим качеством и его определением.

1	скоростная способность	А	суммарное количество двигательных действий, выполняем человеком в процессе повседневной жизни
2	выносливость	Б	возможности человека, обеспечивающие

			ему выполнение двигательных действий
3	двигательная активность	В	способность продолжить деятельность с прежней эффективностью

Тип вопроса: открытый
Ответ: 1Б2В3А
Время выполнения: 3 мин.

19. Для каждой категории спортсменов (левый столбец) выберите количество еженедельных тренировок (правый столбец), установив соответствие:

1	начинающие любители спорта	А	1
2	подготовленные спортсмены	Б	2-3
		В	4-5
		Г	7

Тип вопроса: открытый
Ответ: 1Б2В
Время выполнения: 2 мин.

20. Для каждого вида бега (левый столбец) выберите способ его осуществления (правый столбец), установив соответствие:

1	гладкий бег	А	бег по пересеченной местности
2	кроссовый бег	Б	бег на короткое расстояние с постоянной сменой направления между двумя точками
3	челночный бег	В	активный старт – набор максимальной скорости – бег с приложением минимальных усилий до полной остановки
4	бег «накатом»	Г	бег по стадиону, спортзалу

Тип вопроса: открытый
Ответ: 1Г2А3Б4В
Время выполнения: 3 мин.

21. Для каждой физической способности человека выберите упражнения для ее развития

1	силовые способности	А	акробатические упражнения
2	координационные способности	Б	бег на дистанцию 10-30 м
3	скоростные способности	В	прыжки через скакалку
4	выносливость	Г	упражнения с внешним сопротивлением, с отягощением весом собственного тела
		Д	бег на дистанцию 100-200 м

Тип вопроса: открытый
Ответ: 1Г2А3Б4В
Время выполнения: 3 мин.

22. Используя знания способов поддержания должного уровня физической подготовленности, выберите ровно один вариант ответа на вопрос: как можно дозировать нагрузку при беге?

Варианты ответа:

1) изменять длину дистанции и скорость бега;
2) изменять длину дистанцию и бегового шага;
3) изменять скорость бега и высоту бегового шага.

Тип вопроса: закрытый
Ответ: 1
Время выполнения: 2 мин.

23. Используя знания способов поддержания должного уровня физической подготовленности, выберите ровно один вариант ответа на вопрос: что развивается при длительном беге в медленном темпе?

Варианты ответа:

1) скорость;
2) быстрота;
3) выносливость.

Тип вопроса: закрытый
Ответ: 3
Время выполнения: 2 мин.

24. Используя знания способов поддержания должного уровня физической подготовленности, выберите ровно один вариант ответа на вопрос: что является объективным показателем самоконтроля?

Варианты ответа:

1) желание заниматься;
2) жизненная ёмкость лёгких;
3) самочувствие;
4) боли в мышцах.

Тип вопроса: закрытый
Ответ: 2
Время выполнения: 2 мин.

25. Используя знания способов поддержания должного уровня физической подготовленности, выберите ровно один верный вариант продолжения фразы: систематические и грамотно организованные занятия физическими упражнениями укрепляют здоровье, так как…

Варианты ответа:

1) при достаточном энергообеспечении организм легче противостоит простудным и инфекционным заболеваниям;
2) повышаются возможности дыхательной системы, благодаря чему в организм поступает большее количество кислорода, необходимого для образования энергии;
3) способствуют повышению резервных возможностей организма;
4) хорошая циркуляция крови во время упражнений обеспечивает поступление питательных веществ к органам и системам организма.

Тип вопроса: закрытый
Ответ: 3

Время выполнения: 2 мин.

26. Используя знания способов поддержания должного уровня физической подготовленности, выберите ровно один вариант ответа на вопрос: какие тренажёры применяются в оздоровительной физической культуре?

Варианты ответа:

1) футбольные мячи;
2) беговые дорожки;
3) обручи и скакалки.

Тип вопроса: закрытый
Ответ: 2
Время выполнения: 2 мин.

27. Установите соответствие между направленностью теста (левый столбец) и его содержанием (правый столбец)

1	скоростно-силовая подготовленность	А	подтягивание
2	силовая подготовленность	Б	бег 2000 м
3	общая выносливость	В	бег 100 м

Тип вопроса: открытый
Ответ: 1В2А3Б
Время выполнения: 3 мин.

28. Используя знания способов поддержания должного уровня физической подготовленности, выберите ровно один вариант ответа на вопрос: что входит в общую физическую подготовку?

Варианты ответа:

1) система занятий физическими упражнениями, которая направлена на развитие всех физических качеств;
2) физические упражнения, которые направлены на развитие силы;
3) система занятий физическими упражнениями, которая направлена на развитие организма.

Тип вопроса: закрытый
Ответ: 1
Время выполнения: 2 мин.

29. Используя знания способов поддержания должного уровня физической подготовленности, выберите ровно один верный вариант продолжения фразы: утренняя гигиеническая гимнастика выполняется с целью…

Варианты ответа:

1) развития физических качеств;
2) «врабатывания» в трудовой день;
3) развития физических качеств.

Тип вопроса: закрытый
Ответ: 2
Время выполнения: 2 мин.

30. Используя знания способов поддержания должного уровня физической подготовленности, выберите ровно один вариант ответа на вопрос: через какое время после приема пищи можно начинать физические упражнения?

Варианты ответа:

1) 45 минут;
2) 30 минут;
3) 60 минут.

Тип вопроса: закрытый
Ответ: 3
Время выполнения: 2 мин.

Для оценки усвоения программы практического раздела в 2-6 семестрах обучения (2-6 учебных модулях), обучаемые выполняют контрольные нормативы для оценки физической подготовленности (тесты):

2 семестр обучения (2 учебный модуль):

Характеристика направленности тестов	Группа здоровья	Девушки					Юноши				
		Оценка в очках									
		5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
Прыжок в длину с места (см)	Основная	190	180	170	160	150	240	230	220	210	200
	Подготовительная	180	170	160	150	140	230	220	210	200	190
Сгибание и разгибание рук в упоре (кол-во раз) - юноши, лежа, девушки в упоре лежа на коленях	Основная	35	30	25	20	15	40	35	30	20	15
	Подготовительная	30	25	20	15	10	35	30	20	15	10
Поднимание (сед) и опускание туловища из положения лежа за 1 мин., ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз)	Основная	40	35	30	20	10	45	40	35	30	25
	Подготовительная	35	30	20	10	5	40	35	30	25	20
Прыжки на скакалке 1 мин. (кол-во раз)	Основная	140	135	130	125	95	130	120	115	100	95
	Подготовительная	135	130	115	100	85	125	115	110	95	90
Наклон вперед из положения, стоя (см.)	Основная	26	20	14	8	3	20	15	10	5	3
	Подготовительная	21	15	9	5	1	15	10	6	3	1
Прогибание туловища из положения лежа на животе, руки вверх в сторону	Основная	15	12	9	7	5	18	15	12	10	7
	Подготовительная	13	10	7	5	3	16	13	9	7	5
		Девушки					Юноши				
		Оценка «зачтено» и «не зачтено»									
		зачтено		не зачтено			зачтено		не зачтено		
Бег на 60 метров	Основная	9,3		10,1							
	Подготовительная	10,2		11,0							
Бег на 100 метров	Основная						13,4		14,3		
	Подготовительная						14,4		15,3		
Бег на 2000 метров	Основная	9,50		11,20							
	Подготовительная	11,21		12,00							
Бег на 3000 метров	Основная						12,40		14,30		
	Подготовительная						14,31		16,30		

3 и 4 семестры обучения (3 и 4 учебные модули):

Характеристика направленности тестов	Группа здоровья	Девушки					Юноши				
		Оценка в баллах									
		5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
Прыжок в длину с места (см)	Основная Подготовительная	192 182	182 172	172 162	162 152	152 142	242 232	232 222	222 212	212 202	202 192
Сгибание и разгибание рук в упоре (кол-во раз) - юноши, лежа, девушки в упоре лежа на коленях	Основная Подготовительная	37 32	32 27	27 22	22 17	17 12	42 37	37 32	32 22	22 17	17 12
Поднимание (сед) и опускание туловища из положения лежа за 1 мин., ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз)	Основная Подготовительная	42 37	37 32	32 22	22 12	12 7	47 42	42 37	37 32	32 27	27 22
Прыжки на скакалке 1 мин. (кол-во раз)	Основная Подготовительная	142 137	137 132	132 117	127 102	97 87	132 127	122 117	117 112	102 97	97 92
Наклон вперед из положения, стоя (см.)	Основная Подготовительная	27 22	21 16	15 10	9 6	4 2	21 16	16 11	11 7	6 4	4 2
Прогибание туловища из положения лежа на животе, руки вверх в сторону	Основная Подготовительная	16 14	13 11	10 8	8 6	6 4	19 17	16 14	13 10	11 8	8 6

		Девушки		Юноши	
		Оценка «зачтено» и «не зачтено»			
		зачтено	не зачтено	зачтено	не зачтено
Бег на 60 метров	Основная Подготовительная	9,3 10,2	10,1 11,0		
Бег на 100 метров	Основная Подготовительная			13,4 14,4	14,3 15,3
Бег на 2000 метров	Основная Подготовительная	9,50 11,21	11,20 12,00		
Бег на 3000 метров	Основная Подготовительная			12,40 14,31	14,30 16,30

5 и 6 семестры обучения (5 и 6 учебные модули):

Характеристика направленности тестов	Группа здоровья	Девушки					Юноши				
		Оценка в очках									
		5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
Прыжок в длину с места (см)	Основная Подготовительная	195 185	185 175	175 165	165 155	155 145	245 235	235 225	225 215	215 205	205 195
Сгибание и разгибание рук в упоре (кол-во раз) - юноши, лежа, девушки в упоре лежа на коленях	Основная Подготовительная	40 35	35 30	30 25	25 20	20 15	45 40	40 35	35 25	25 20	20 15
Поднимание (сед) и опускание туловища из положения лежа за 1 мин., ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз)	Основная Подготовительная	45 40	40 35	35 25	25 15	15 10	49 44	44 39	39 34	34 29	29 24
Прыжки на скакалке 1 мин. (кол-во раз)	Основная Подготовительная	142 137	137 132	132 117	127 102	97 87	132 127	122 117	117 112	102 97	97 92
Наклон вперед из положения, стоя (см.)	Основная Подготовительная	27 22	21 16	15 10	9 6	4 2	21 16	16 11	11 7	6 4	4 2
Прогибание туловища из положения лежа на животе, руки вверх в сторону	Основная Подготовительная	17 15	14 12	11 9	9 7	7 5	20 18	17 15	14 11	12 9	9 7
		Девушки					Юноши				
		Оценка «зачтено» и «не зачтено»									
		зачтено			незачтено		зачтено			незачтено	
Бег на 60 метров	Основная Подготовительная	9,3 10,2			10,1 11,0						
Бег на 100 метров	Основная Подготовительная						13,4 14,4			14,3 15,3	
Бег на 2000 метров	Основная Подготовительная	9,50 11,21			11,20 12,00						
Бег на 3000 метров	Основная Подготовительная						12,40 14,31			14,30 16,30	

Формы контроля учебных достижений обучаемых в 1-5 учебных модулях (1-5 семестрах обучения)

Формы контроля	Текущий контроль (учебные недели)														**Промежуточный контроль**	
	1		2		3		4		5		6		7		8			
	min	max	min	max	min	max	min	max	min	max	min	max	min	max	min	max	**min**	**max**
Посещение практических занятий	1	4	2	4	2	4	1	4	2	4	1	4	2	4	2	4	**14**	**32**
Тестирование			1	2											1	3	**2**	**5**
ФСД и личные качества			1	2											1	3	**1**	**5**
Итого:																	**17**	**42**

Формы контроля	Текущий контроль (уч. недели)														**Промежуточный контроль**		Текущий контроль (уч. недели)						**Итоговая аттестация**	
	9		10		11		12		13		14		15				16		17		18			
	min	max	min	max	min	max	min	max	min	max	min	max	min	max	**min**	**max**	min	max	min	max	min	max	**min**	**max**
Посещение практических занятий	2	4	2	4	1	4	2	4	1	4	2	4	2	4	**12**	**28**	1	4	1	4	1	4	**3**	**12**
Тестирование			1	2									1	3	**2**	**5**	1	2			1	3	**2**	**5**
ФСД и личные качества			1	2									1	3	**2**	**5**	1	1			2	2	**3**	**3**
Итого:															**16**	**38**							**8**	**20**