

ПРИЛОЖЕНИЕ

к рабочей программе учебной дисциплины

ОУП 10. «Физическая культура»

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

по УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ

«ОУП 10. «Физическая культура»

по специальности

34.02.01 Сестринское дело

очной формы обучения

**Квалификация специалиста среднего звена - Медицинская сестра / Медицинский
брат**

Хасавюрт, 2025 г.

Фонд оценочных средств для основной образовательной программы среднего профессионального образования – программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 34.02.01 Сестринское дело разработан на основе:

- Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальности 34.02.01 Сестринское дело, утвержденного приказом Минобрнауки России от 12.05.2014 № 502 (с изменениями от 24 июля 2015 г. № 754);

- Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. № 413 (в ред. Приказов Минобрнауки России от 29.12.2014 № 1645, от 31.12.2015 № 1578, от 29.06.2017 № 613)

Организация-разработчик: ГБПОУ РД «Профессионально-педагогический колледж имени З.Н. Батырмурзаева».

Рассмотрен и одобрен на заседании Методического Совета после рекомендаций к утверждению на заседаниях ПЦК ГБПОУ РД «Профессионально - педагогический колледж имени З.Н. Батырмурзаева»

Протокол №1 от 27.08.2025 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Паспорт фонда оценочных средств.....	4
2. Фонд оценочных средств по дисциплине «ОУП 10. Физическая культура»....	11

1. ПАСПОРТ ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

Фонд оценочных средств (далее – ФОС) основной образовательной программы среднего профессионального образования – программы подготовки специалистов среднего звена государственного бюджетного профессионального образовательного учреждения «Профессионально-педагогический колледж имени З.Н. Батырмурзаева» (далее – Колледж) – комплекс нормативно-методической документации, регламентирующий организацию и оценку качества подготовки обучающихся по специальности 34.02.01 Сестринское дело.

ФОС предназначен для аттестации обучающихся на соответствие их персональных достижений поэтапным требованиям основной образовательной программы среднего профессионального образования – программы подготовки специалистов среднего звена (далее – ППССЗ). Данный ФОС позволяет оценить умения, знания, практический опыт и освоенные компетенции студентов по специальности 34.02.01 Сестринское дело.

Уровень образования, необходимый для приема на обучение по специальности 34.02.01 Сестринское дело:

- основное общее образование.

Срок получения среднего профессионального образования по специальности 34.02.01 Сестринское дело при очной форме получения образования на базе основного общего образования – 2 года 10 месяцев.

Целью создания ФОС является установление соответствия уровня подготовки обучающегося на данном этапе обучения требованиям к результатам освоения ППССЗ по специальности 34.02.01 Сестринское дело.

Задачи ФОС:

- контроль и управление процессом приобретения необходимых знаний, умений, навыков и уровня сформированности компетенций, определенных в ФГОС по специальности 34.02.01 Сестринское дело;
- контроль и управление достижением целей реализации ППССЗ, определенных в виде набора общих и профессиональных компетенций обучающихся;

- обеспечение соответствия результатов обучения задачам будущей профессиональной деятельности через совершенствование традиционных и внедрение инновационных методов обучения в образовательный процесс.

Фонд оценочных средств является составной частью ППССЗ и включает в себя:

- фонд оценочных средств для осуществления текущего контроля успеваемости обучающихся по учебной дисциплине; междисциплинарному курсу (разделу), практикам, и в целом – по профессиональному модулю;

- фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации по учебной дисциплине, междисциплинарному курсу (разделу), профессиональному модулю и практикам;

- фонд оценочных средств для проведения государственной итоговой аттестации по ППССЗ.

Фонд оценочных средств должен формироваться на основе ключевых принципов оценивания:

- валидность – объекты оценки должны соответствовать поставленным целям обучения;

- надежность – использование единообразных показателей и критериев для оценивания достижений;

- объективность – получение объективных и достоверных результатов при проведении контроля с различными целями.

Нормативную правовую основу разработки ФОС по специальности 44.02.02 Преподавание в начальных классах составляют:

- Федеральный закон РФ от 29 декабря 2012 г. N273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации";

- Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 34.02.01 Сестринское дело, утвержденного приказом министерства образования и науки Российской Федерации от 12.05.2014 № 502 (с изменениями от 24 июля 2015 г. № 754);

- Федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки

Российской Федерации от 17 мая 2012 г. № 413 (в ред. Приказов Минобрнауки России от 29.12.2014 № 1645, от 31.12.2015 № 1578, от 29.06.2017 № 613);

- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам среднего профессионального образования (утвержденный приказом Министерства образования и науки РФ от 14 июня 2013 г. №464) с изменениями и дополнениями от: 22 января 2014г. №31, 15 декабря 2014г. №1580, 28 августа 2020г. №441;

- Положение о практике обучающихся, осваивающих основные профессиональные образовательные программы среднего профессионального образования, утвержденное приказом Министерства образования и науки РФ от 18.04.2013 г. №291;

- Положение о текущем контроле успеваемости и промежуточной аттестации студентов ГБПОУ РД «Профессионально педагогический колледж имени З.Н. Батырмурзаева»;

- Положение о фонде оценочных средств в ГБПОУ РД «Профессионально-педагогический колледж имени З.Н. Батырмурзаева».

Оценка качества освоения ППССЗ включает текущий контроль успеваемости, промежуточную и государственную итоговую аттестацию обучающихся.

Конкретные формы и процедуры текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по каждой дисциплине, профессиональному модулю разрабатываются колледжем самостоятельно и доводятся до сведения обучающихся в течение первых двух месяцев от начала обучения.

Текущий контроль успеваемости осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий и лабораторных работ, выполнения индивидуальных домашних заданий или в иных формах, определенных программой конкретной дисциплины или профессионального модуля.

Промежуточная аттестация обучающихся осуществляется в рамках завершения изучения учебной дисциплины, междисциплинарного курса (раздела), профессионального модуля, прохождения практик и позволяет определить качество и уровень их освоения обучающимися. Государственная итоговая

аттестация является завершающим этапом освоения обучающимися ППССЗ и позволяет оценить уровень сформированности общих и профессиональных компетенций выпускников требованиям ФГОС СПО.

Фонды оценочных средств для промежуточной аттестации по дисциплинам и междисциплинарным курсам в составе профессиональных модулей разрабатываются и утверждаются колледжем самостоятельно, а для промежуточной аттестации по профессиональным модулям и для государственной итоговой аттестации – разрабатываются и утверждаются колледжем после предварительного положительного заключения работодателей.

Промежуточная аттестация по дисциплинам и междисциплинарным курсам осуществляется комиссией или преподавателем, ведущим данную дисциплину, междисциплинарный курс, в форме, предусмотренной учебным планом и программой дисциплины, профессионального модуля.

Оценка качества подготовки обучающихся и выпускников осуществляется в двух основных направлениях: оценка уровня освоения дисциплин и оценка компетенций обучающихся. Для юношей предусматривается оценка результатов освоения основ военной службы.

В соответствии с «Положением о текущем контроле успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся в ГБПОУ РД «Профессионально-педагогический колледж имени З.Н.Батырмурзаева» экзамены (дифзачеты, зачеты) могут проводиться как в устной, так и в письменной форме, а также в виде тестовых заданий или диагностической контрольной работе. При проведении экзаменов (дифзачетов, зачетов) могут быть использованы технические средства. Знания и умения обучающихся оцениваются в баллах.

При проведении зачета уровень подготовки обучающихся фиксируется словом «зачет». При проведении дифференцированного зачета и экзамена (экзамена (квалификационного)) уровень знаний и умений обучающихся оценивается: «отлично», «хорошо», «удовлетворительно», «неудовлетворительно». Основой для определения оценки на экзаменах (экзаменах (квалификационных)) служит уровень усвоения обучающимися материала, предусмотренного рабочей программой учебной дисциплины,

профессионального модуля. При оценке знаний, умений и навыков по учебной дисциплине, междисциплинарному курсу, профессиональному модулю могут быть применены рекомендательные критерии:

- оценка «отлично» выставляется обучающемуся, если он глубоко и прочно усвоил программный материал, исчерпывающе, последовательно, четко и логически стройно его излагает, умеет тесно увязывать теорию с практикой, свободно справляется с задачами, вопросами и другими видами применения знаний, причем не затрудняется с ответом при видоизменении заданий, использует в ответе материал монографической литературы, правильно обосновывает принятое решение, владеет разносторонними навыками и приемами выполнения практических задач;

- оценка «хорошо» выставляется обучающемуся, если он твердо знает материал, грамотно и по существу излагает его, не допуская существенных неточностей в ответе на вопрос, правильно применяет теоретические положения при решении практических вопросов и задач, владеет необходимыми навыками и приемами их выполнения;

- оценка «удовлетворительно» выставляется обучающемуся, если он имеет знания только основного материала, но не усвоил его деталей, допускает неточности, недостаточно правильные формулировки, нарушения логической последовательности в изложении программного материала, испытывает затруднения при выполнении практических работ;

- оценка «неудовлетворительно» выставляется обучающемуся, который не знает значительной части программного материала, допускает существенные ошибки, неуверенно, с большими затруднениями выполняет практические работы. Как правило, оценка «неудовлетворительно» ставится обучающимся, которые не могут продолжить обучение без дополнительных занятий по соответствующей дисциплине.

Структура и содержание фонда оценочных средств по адаптированным образовательным программам

Структура ФОС по адаптированным образовательным программам соответствует структуре ФОС по соответствующим учебным дисциплинам, профессиональным модулям общей образовательной программы. Формы и методы контроля и оценки результатов обучения для обучающихся по адаптированной образовательной программе устанавливаются с учетом ограничения здоровья обучающихся.

Целью текущего контроля является своевременное выявление затруднений и отставания обучающегося с ограниченными возможностями здоровья и внесение коррективов в учебную деятельность.

Форма промежуточной аттестации устанавливается с учетом индивидуальных психофизических особенностей обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья (устно, письменно на бумаге, письменно на компьютере, в форме тестирования и т.п.). При проведении промежуточной аттестации обучающемуся предоставляется время на подготовку к ответу, увеличенное не более чем в три раза от установленного для подготовки к ответу обучающимся, не имеющим ограничений в состоянии здоровья. Для обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья возможно создание специальных условий при прохождении промежуточной и государственной итоговой аттестации. В специальные условия входят: предоставление отдельной аудитории, увеличение времени для подготовки ответа, присутствие ассистента, оказывающего необходимую техническую помощь, формы предоставления заданий и ответов (устно, письменно на бумаге, письменно на компьютере, письменно на языке Брайля, с использованием услуг ассистента (сурдопереводчика, тифлосурдопереводчика), использование специальных технических средств, предоставление перерыва для приема пищи, лекарств и др.

Текущий контроль успеваемости осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий и лабораторных работ, а также выполнения индивидуальных работ и домашних заданий, или в режиме тренировочного

тестирования в целях получения информации о выполнении обучаемым требуемых действий в процессе учебной деятельности; правильности выполнения требуемых действий; соответствии формы действия данному этапу усвоения учебного материала; формировании действия с должной мерой обобщения, освоения (в том числе автоматизированности, быстроты выполнения) и т.д.

Промежуточная аттестация обучающихся осуществляется в форме установленной учебным планом. Форма промежуточной аттестации для обучающихся инвалидов и обучающихся с ограниченными возможностями здоровья устанавливается с учетом индивидуальных психофизических особенностей (устно, письменно на бумаге, письменно на компьютере, в форме тестирования и т.п.).

При необходимости рекомендуется предусмотреть для обучающихся с инвалидностью и ОВЗ установление индивидуальных графиков прохождения промежуточной аттестации.

2. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ОУП 10. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

2.1. Паспорт фонда оценочных средств

Фонд оценочных средств по учебной дисциплине «ОУП 10. Физическая культура» является частью основной профессиональной образовательной программы (программы подготовки специалистов среднего звена) в соответствии с ФГОС по специальности 34.02.01 «Сестринское дело» и разработан на основе рабочей программы по учебной дисциплине «ОУП 10. Физическая культура».

Фонд оценочных средств по учебной дисциплине «ОУП 10. Физическая культура» предназначен для оценки достижений запланированных результатов по учебной дисциплине в процессе текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации в соответствии с ФГОС по специальности 34.02.01 Сестринское дело.

В результате освоения учебной дисциплины «ОУП 10. Физическая культура» обучающийся должен

знать:

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;

уметь:

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;

- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;

иметь:

ЛР 9.

- соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта;

- предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д.;

- сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях.

ЛР 20.

- обеспечивающий освоение воспитанниками базовых навыков и умений, повышение их мотивации к обучению и вовлеченности в образовательный процесс

2.2. Контрольно-оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости

Контроль освоения дисциплины осуществляется в **первом** семестре в форме оценки знаний и умений по:

- физическая культура и здоровый образ жизни
- физическая культура и формирование жизненно важных умений и навыков

Элемент учебной дисциплины	Формы и методы контроля		
	Текущий контроль		
	Форма контроля	Проверяемые знания, умения	Контроль и оценка результатов освоения дисциплины
Техника безопасности Предмет «Физической культура»	Фронтальный	Знания техники безопасности при занятиях физической культурой. Знания предмета «Физическая культура». Знания о здоровом образе жизни	Опрос

Тема 1. Легкая атлетика			
Бег на короткие дистанции	Педагогическое наблюдение Контрольные упражнения	Умения бегать на 100 м,	Результат бега на 100 м
Прыжок в длину с разбега		Умения прыгать в длину с разбега.	Результат прыжка в длину
Метание гранаты		Умения метать гранату с разбега	Результат метания гранаты
Кроссовый бег		Умения бегать кроссовую дистанцию	Результат бега на 500м (д), 1000м (ю)
Тема 2. Гимнастика с элементами акробатики			
Строевые упражнения и ОРУ	Педагогическое наблюдение Контрольные упражнения	Умение ходить в строю, подтягиваться, прыгать со скакалкой, выполнять поднимание туловища из положения лежа на спине согнутыми ногами, наклон вперед стоя	Результат: подтягивание или прыжки со скакалкой (за 1 мин), или поднимание туловища, или наклон туловища вперед стоя
Акробатические упражнения		Умение выполнять кувырок вперед, мостик, стойку на лопатках, стойку на голове	Качество выполнения: кувырка вперед, или «мостик», или стойку на лопатках, или стойку на голове
Тема 3. Спортивные игры			
Баскетбол	Педагогическое наблюдение Контрольные упражнения	Умения выполнять технические приемы игры: - быстрое ведение мяча по прямой; - выполнение передачи мяча в движении в парах и в тройках; - броски мяча из-под кольца справа и слева от щита и штрафные броски.	Результат: время в сек качество кол-во попаданий
Волейбол		Умения выполнять технические приемы игры: - передача мяча над собой, - нижняя прямая подача.	Результат: кол-во раз кол-во точных попаданий в площадку
Тема 4. Подвижные игры			
1. Игры с элементами строя и ОРУ	Педагогическое наблюдение Контрольные упражнения	Активное участие в подвижных играх (умение взаимодействовать с партнерами, принимать правильные решения в быстро изменяющихся ситуациях, оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях, строить свою игровую деятельность согласно правилам игры, соблюдать технику безопасности в процессе игр).	Знание игры и качество участия в игре
2. Игры с бегом			
3. Игры с прыжками на месте, с места, с разбега			
4. Сюжетные игры			

Самостоятельные занятия			
Домашнее задание		Для основной медицинской группы: -знания и умения выполнять изученные двигательные действия из раздела «Физическая культура и формирование жизненно важных умений и навыков».	Выполнение заданных упражнений
		Для специальной медицинской группы -теоретические знания в области физической культуры - знания о здоровом образе жизни - составление и выполнение специальных упражнений	Опрос или составление и защита реферата
			Выполнение специальных упражнений

2.3. Контрольно-оценочные средства для проведения промежуточной аттестации

Промежуточная аттестация проводится во втором семестре.

Оценка освоения дисциплины предусматривает проведение

Дифференцированного зачета во втором семестре

Организация промежуточного контроля по дисциплине

Во **втором** семестре в форме **дифференцированного зачета**.

Дифференцированный зачет проводится в виде решения практических заданий (контрольных тестов, оценивающих физическую подготовленность студентов основной медицинской группы) и тестовых заданий (для студентов 1-ой и 2-ой медицинских групп и неуспевающих).

1. Пакет экзаменуемого.

Перечень контрольных тестов для оценки физической подготовленности:

1. скоростные качества – бег на 30 м
2. скоростно-силовые качества – прыжки в длину с места
3. гибкость – наклоны вперед из положения сидя

Инструкция для студентов.

1. Бег выполняется из положения высокого старта. По команде «На старт!» участники забега подходят к линии старта и занимают исходное положение. По команде «Внимание!» вес тела переносится на впереди стоящую ногу и по команде «Марш!» начинают движение. Время определяется с точностью до 0,1 сек.

2. Выполняется по горизонтальной плоскости на полу, на резиновой дорожке или в яму с песком. Прыжок выполняется с места двумя ногами от стартовой линии с махом рук (старт пловца). Длина прыжка измеряется в сантиметрах от стартовой линии до ближнего касания ногами или любой частью тела. Участнику предлагается три попытки. Засчитывается лучшая.

3. Участник, сидя на полу, ступни упираются о край доски со шкалой, ноги выпрямлены в коленях, ступни вертикально, расстояние между ними 20 – 30 см. Выполняется 3 наклона вперёд, на 4-м фиксируется результат на перпендикулярной мерной линии при касании её кончиками пальцев. Сгибание ног в коленях не допускается. Измерение производится в точности до 1 см. (измеряется расстояние от пяток до кончика пальцев). Результат определяется по шкале. Если участник не достаёт до доски, то измеряется расстояние от кончиков пальцев до края доски, получаем результат со знаком минус.

2. Пакет экзаменатора.

Перечень контрольных тестов для оценки физической подготовленности:

ФИЗИЧЕСКИЕ КАЧЕСТВА ТЕСТЫ	Уровень физической подготовленности			
	Пол	Оценка		
		«5»	«4»	«3»
Скоростные - бег на 30 м	Д	5,3	5,5	5,8
	Ю	4,9	5,1	5,4
Скоростно-силовые - прыжок в длину с места	Д	170	160	150
	Ю	190	180	170
Гибкость - наклоны вперед из положения сидя	Д	22	18	12
	Ю	18	12	8

Условия проведения дифференцированного зачета.

Наличие протоколов тестирования

Оборудование – беговая дорожка, сектор для прыжков в длину с места

Инвентарь – секундомер, рулетка, доска со шкалой (см)

3. Критерии оценки.

Оценка «5» выставляется студенту, если двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), легко и четко и показан соответствующий результат

Оценка «4» двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений и показан соответствующий результат

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

Оценка «2» двигательное действие выполнено неправильно, с грубыми ошибками, неуверенно, нечетко и результат неудовлетворительный

Оценка «зачтено» выставляется студенту, если средний бал полученных отметок составляет «3» и более баллов

Оценка «не зачтено», если средний балл ниже «3».

Перечень вопросов тестового задания:

1. Физическая культура ориентирована на совершенствование...

- а) физических и психических качеств людей;
- б) техники двигательных действий;
- в) работоспособности человека;
- г) природных физических свойств человека.

а		в	
б		г	

2. Соблюдение режима дня способствует укреплению здоровья, потому что...

- а) обеспечивает ритмичность работы организма;
- б) позволяет правильно планировать дела в течение дня;
- в) распределение основных дел осуществляется более или менее стандартно в течение каждого дня;

а		в	
б			

3. Наиболее эффективным упражнением развития выносливости служит:

- а) бег на короткие дистанции;
- б) бег на длинные дистанции.
- в) бег на средние дистанции;

а		в	
б			

4. Отметьте, что определяет техника безопасности:

- а) комплекс мер, направленных на обучения правилам поведения, правилам страховки и само страховки, оказание доврачебной медицинской помощи;
- б) правильное выполнение упражнений;
- в) организацию и проведение учебных и внеурочных занятий в соответствии с гигиеническими требованиями.

а		в	
б			

5. Правильное распределение основных физиологических потребностей в течение суток (сна, бодрствования, приема пищи) это:

- а) режим дня; в) ритмическая деятельность.
б) соблюдение правил гигиены;

а		в	
б			

6. Способность человека выполнять упражнения с большой амплитудой это:

- а) гибкость; в) стройность.
б) растяжение;

а		в	
б			

7. Страховка при занятиях физической культурой, обеспечивает:

- а) безопасность занимающихся; в) рациональное использование инвентаря.
б) лучшее выполнение упражнений;

а		в	
б		г	

8. Отметьте вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект для развития скоростных способностей:

- а) борьба;
б) бег на короткие дистанции;
в) бег на средние дистанции;
г) бадминтон.

а		в	
б		г	

9. Соблюдение режима дня способствует укреплению здоровья, потому что....

- а) обеспечивает ритмичность работы организма;
б) позволяет правильно планировать дела в течение дня;
в) позволяет избегать неоправданных физических движений.

а		в	
б			

10. Укажите, чем характеризуется утомление:

- а) отказом от работы;
б) временным снижением работоспособности организма;
в) повышенной ЧСС.

а		в	
б			

11. Физическая подготовленность, приобретаемая в процессе физической подготовки к трудовой или иной деятельности, характеризуется...

- а) высокой устойчивостью к стрессовым ситуациям, воздействию неблагоприятных условий внешней среды и различным заболеваниям;
- б) уровнем работоспособности и запасом двигательных умений и навыков;
- в) хорошим развитием систем дыхания, кровообращения, достаточным запасом надежности, эффективности и экономичности;
- г) высокими результатами в учебной, трудовой и спортивной деятельности.

а		в	
б		г	

12. Под силой как физическим качеством понимается:

- а) способность поднимать тяжелые предметы;
- б) свойства человека, обеспечивающие возможность воздействовать на внешние силы за счет мышечных напряжений;
- в) комплекс физических свойств организма, позволяющий преодолевать внешнее сопротивление, либо противодействовать ему за счет мышечных напряжений.

а		в	
б			

13. При самостоятельных занятиях легкой атлетикой основным методом контроля физической нагрузкой является:

- а) частота дыхания;
- б) частота сердечных сокращений;
- в) самочувствие.

а		в	
б			

14. Отметьте, что такое адаптация:

- а) процесс приспособления организма к меняющимся условиям среды;
- б) чередование нагрузки и отдыха во время тренировочного процесса;
- в) процесс восстановления

а		в	
б			

15. Привычно правильное положение тела в покое и в движении, это:

- а) осанка;
- б) рост;
- в) движение.

а		в	
б			

16. Способность быстро усваивать сложнокоординационные, точные движения и перестраивать свою деятельность в зависимости от условий это:

- а) ловкость;
- б) быстрота;
- в) натиск.

а		в	
б			

17. Первая помощь при обморожении:

- а) растереть обмороженное место снегом;
 б) растереть обмороженное место мягкой тканью;
 в) приложить тепло к обмороженному месту.

а		в	
б			

18. Отметьте вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект для развития координационных способностей:

- а) плавание; в) стрельба;
 б) гимнастика; г) лыжный спорт.

а		в	
б		г	

19. Основные направления использования физической культуры способствуют формированию...

- а) базовой физической подготовленностью;
 б) профессионально прикладной физической подготовке.
 в) восстановлений функций организма после травм и заболеваний.
 г) всего вышеперечисленного

а		в	
б		г	

20. Основными показателями физического развития человека являются:

- а) антропометрические характеристики человека; в) результаты в челночном беге;
 б) результаты прыжка в длину с места; г) уровень развития общей выносливости

а		в	
б		г	

21. Величина нагрузки физических упражнений обусловлена...

- а) сочетанием объема и интенсивности двигательных действий;
 б) степенью преодолеваемых при их выполнении трудностей;
 в) утомлением, возникающим в результате их выполнения;
 г) частотой сердечных сокращений

а		в	
б		г	

22. Под быстротой как физическим качеством понимается:

- а) комплекс свойств человека, позволяющий передвигаться с большой скоростью;
 б) комплекс физических свойств человека, позволяющий быстро реагировать на сигналы и выполнять движения за кратчайший промежуток времени;
 в) способность человека быстро набирать скорость.

а		в	
б			

23. Отсутствие разминки перед занятиями физической культурой, часто приводит к:

- а) экономии сил; в) травмам.
б) улучшению спортивного результата; г) повышена температура тела.

а		в	
б		г	

24. Укажите нормальные показатели пульса здорового человека в покое:

- а) 60 – 80 ударов в минуту; в) 75 - 85 ударов в минуту;
б) 70 – 90 ударов в минуту; г) 50 - 70 ударов в минуту.

а		в	
б		г	

25. Совокупность процессов, которые обеспечивают поступление кислорода в организм, это:

- а) питание; б) дыхание; в) зарядка.

а		в	
б			

26. Назовите основные физические качества человека:

- а) скорость, быстрота, сила, гибкость;
б) выносливость, быстрота, сила, гибкость, ловкость;
в) выносливость, скорость, сила, гибкость, координация.

а		в	
б			

27. Отметьте вид физической подготовки, который обеспечивает наибольший эффект, нацеленный на оздоровление:

- а) регулярные занятия оздоровительными физическими упражнениями на свежем воздухе;
в) альпинизм;
б) аэробика; г) велосипедный спорт.

а		в	
б		г	

28. Здоровый образ жизни – это способ жизнедеятельности направленный на ...

- а) развитие физических качеств;
б) поддержание высокой работоспособности;
в) сохранение и улучшение здоровья;
г) подготовку к профессиональной деятельности.

а		в	
б		г	

29. Профилактика нарушений осанки осуществляется с помощью...

- а) скоростных упражнений; в) упражнений на гибкость;
б) силовых упражнений; г) упражнений на выносливость.

a		B	
б		Г	

30. Для составления комплексов упражнений на увеличение мышечной массы тела рекомендуется:

- а) полностью проработать одну группу мышц и только за тем переходить к упражнениям на другую группу мышц.
- б) чередовать серию упражнений, включающую в работу разные мышечные группы.
- в) использовать упражнения с относительно небольшим отягощением и большим количеством повторений.
- г) планировать большое количество подходов и ограничивать количество повторений в одном подходе.

а		В	
б		Г	

31. Правильной можно считать осанку, если вы, стоя у стены, касаетесь ее...

- а) затылком, ягодицами, пятками; в) затылком, спиной, пятками;
б) лопатками, ягодицами, пятками; г) затылком, лопатками, ягодицами, пятками.

a		B	
б		Г	

32. Выносливость человека не зависит от...

- а) функциональных возможностей систем энергообеспечения;
- б) быстроты двигательной реакции;
- в) настойчивости, выдержки, мужества, умения терпеть;
- г) силы мышц.

a		B	
б		Г	

33. Для воспитания быстроты используются:

- а) двигательные действия, выполняемые с максимальной скоростью;
- б) двигательные действия, выполняемые с максимальной амплитудой движений;
- в) двигательные действия, направленные на выполнение нагрузки длительное время;

a		B	
б			

34. Регулярное занятие физической культурой и спортом, правильное распределение активного и пассивного отдыха, это:

- а) соблюдение распорядка; в) оба ответа неверны
б) оптимальный двигательный режим.

a		B	
б			

35. Способность преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий это:

- а) зарядка; в) воля.
б) сила;

а		в	
б			

36. Назовите элементы здорового образа жизни:

- а) двигательный режим, закаливание, личная и общественная гигиена;
б) рациональное питание, гигиена труда и отдыха, гармонизация психоэмоциональных отношений в коллективе; в) все перечисленное

а		в	
б			

37. Назовите вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект для развития гибкости:

- а) акробатика; в) гребля;
б) тяжелая атлетика; г) современное пятиборье

а		в	
б		г	

38. Величина нагрузки физических упражнений обусловлена:

- а) сочетанием объема и интенсивности двигательных действий;
б) степенью преодолеваемых при их выполнении трудностей;
в) утомлением, возникающим в результате их выполнения;
г) частотой сердечных сокращений.

а		в	
б		г	

39. Освоение двигательного действия следует начинать с ...

- а) формирования общего представления о двигательном действии;
б) выполнения двигательного действия в упрощенной форме;
в) устранения ошибок при выполнении подводящих упражнений.

а		в	
б			

40. Главной причиной нарушения осанки является...

- а) привычка к определенным позам;
б) слабость мышц;
в) отсутствие движений во время школьных уроков;
г) ношение сумки, портфеля на одном плече

а		в	
б		г	

41. Для составления комплексов упражнений для снижения веса тела рекомендуется:

- а) полностью проработать одну группу мышц и только за тем переходить к упражнениям на другую группу мышц.
- б) локально воздействовать на отдельные группы мышц, находящиеся ближе всего к местам жирового отложения.
- в) использовать упражнения с небольшим отягощением и большим количеством повторений.
- г) планировать большое количество подходов и ограничивать количество повторений в одном подходе.

а		в	
б		г	

42. При воспитании выносливости применяют режимы нагрузки, которые принято подразделять на оздоровительный, поддерживающий, развивающий и тренирующий. Какую частоту сердечных сокращений вызывает поддерживающий режим?

- а) 110—130 ударов в минуту;
- б) до 140 ударов в минуту;
- в) 140—160 ударов в минуту;
- г) до 160 ударов в минуту.

а		в	
б		г	

43. Укажите, последовательность упражнений предпочтительную для утренней гигиенической гимнастики:

1. Упражнения, увеличивающие гибкость;
2. Упражнения на дыхание, расслабление и восстановление.
3. Упражнения для ног: выпады, приседания, подскоки.
4. Упражнения, активизирующие деятельность сердечнососудистой системы;
5. Упражнения, укрепляющие основные мышечные группы.
6. Упражнения, способствующие переходу организма в рабочее состояние.
7. Упражнения, укрепляющие мышцы брюшного пресса.

Ответы: а) 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7; б) 2, 6, 7, 1, 4, 5, 3; в) 3, 5, 7, 1, 6, 2, 4; г) 6, 4, 5, 1, 7, 3, 2.

а		в	
б		г	

44. Система мероприятий позволяющая использовать естественные силы природы:

- а) гигиена;
- б) закаливание;
- в) питание.

а		в	
б			

45. Способность длительное время выполнять заданную работу это:

- а) упрямство;
- б) стойкость;
- в) выносливость.

а		в	
б			

46. Укажите, что понимается под закаливанием:

- а) купание в холодной воде и хождение босиком;
б) приспособление организма к воздействию внешней среды;
в) сочетание воздушных и солнечных ванн с гимнастикой и подвижными играми.

а		в	
б			

47. Отметьте вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект для развития силы:

- а) самбо; в) бокс;
б) баскетбол; г) тяжелая атлетика.

а		в	
б		г	

48. Правильное дыхание характеризуется:

- а) более продолжительным выдохом; в) вдохом через нос и выдохом ртом;
б) более продолжительным вдохом; г) равной продолжительностью вдоха и выдоха

а		в	
б		г	

49. Специфические прикладные функции физической культуры преимущественно проявляются в сфере:

- а) образования; в) спорта общедоступных достижений;
б) организации досуга; г) производственной деятельности.

а		в	
б		г	

50. Укажите, последовательность упражнений предпочтительную для физкультурной минутки или паузы:

1. Упражнения на точность и координацию движений;
2. Упражнения на расслабление мышц туловища, рук, ног.
3. Упражнения на растягивание мышц туловища, рук, ног.
4. Упражнения в потягивание, для профилактики нарушения осанки.
5. Приседания, прыжки, бег, переходящий в ходьбу.
6. Упражнения махового характера для различных групп мышц.
7. Дыхательные упражнения.

Ответы: а) 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7; б) 2, 4, 6, 1, 3, 5, 7; в) 3, 1, 4, 2, 6, 7, 5; г) 4, 3, 6, 5, 7, 2, 1

а		в	
б		г	

Эталон ответов

1. г	11. а	21. г	31. г	41. б
2. в	12. б	22. б	32. г	42. б
3. б	13. б	23. в	33. а	43. г
4. а	14. а	24. а	34. в	44. б
5. а	15. а	25. б	35. б	45. в
6. а	16. а	26. б	36. в	46. б
7. а	17. б	27. б	37. а	47. г
8. б	18. б	28. в	38. а	48. г
9. а	19. г	29. в	39. а	49. г
10. б	20. а	30. а	40. в	50. б

Шкала оценки теста

Процент результативности (правильных ответов)	Оценка уровня подготовки	
	балл (отметка)	вербальный аналог
80 ÷ 100	5	отлично
60 ÷ 79	4	хорошо
50 ÷ 69	3	удовлетворительно
менее 50	2	неудовлетворительно

Перечень материалов, оборудования и информационных источников, используемых в аттестации: комплект тестовых заданий по количеству обучающихся, комплект бланков ответов по количеству обучающихся.