

Министерство культуры Российской Федерации  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования  
«Сибирский государственный институт искусств имени Дмитрия Хворостовского»

**Колледж**

*Приложение 1 к рабочей программе*

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**

для проведения промежуточной аттестации

учебной дисциплины

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**ОД.01.06.**

по специальностям:

**53.02.03 Инструментальное исполнительство (по видам инструментов)**

инструменты народного оркестра

**Паспорт  
фонда оценочных средств  
по дисциплине Физическая культура**

№ п/п	Контролируемые разделы (темы) дисциплины	Наименование оценочного средства
1	<b>Раздел I. 1. Легкая атлетика.</b>	Тест Реферат для студентов СМГ
2	<b>Раздел II. 3. Баскетбол.</b>	Тренажер Реферат для студентов СМГ
3	<b>Раздел II. 5. Настольный теннис.</b>	Тренажер Реферат для студентов СМГ
4	<b>Раздел II. 6. Волейбол.</b>	Тренажер Реферат для студентов СМГ
1	<b>Раздел III. 4. Лыжная подготовка..</b>	Тренажер Реферат для студентов СМГ
1	<b>Раздел I. 2. Атлетическая гимнастика.</b>	Тренажер Реферат для студентов СМГ
2	<i>Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета</i>	Тест (состоящий из 2 частей: компьютерного тестирования и практического выполнения тестов)

**Темы рефератов**

для основной и подготовительной группы

**Основы формирования физической культуры личности**

1. Диагноз и краткая характеристика заболевания студента. Влияние заболевания на личную работоспособность и самочувствие;
2. Медицинские противопоказания при занятиях физическими упражнениями и применения других средств физической культуры при данном заболевании (диагнозе);
3. Рекомендуемые средства физической культуры при данном заболевании (диагнозе);
4. Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений и доступных средств физической культуры (с указанием дозировки);
5. Составление и демонстрация индивидуального комплекса физических упражнений, проведение отдельной части профилированного учебно-тренировочного занятия с группой студентов.

**Темы рефератов**

для студентов специальных медицинских групп

(при условии полного освобождения от практических занятий на основании медицинского заключения)

**I курс**

1. Влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни.
2. Краткая история возникновения и развитие легкой атлетики. Основы техники: ходьбы, бега, прыжков в длину с разбега, метания.
3. Краткая история возникновения спортивной игры баскетбол. Современные правила игры и судейская жестикуляция. Описание техники выполнения: штрафного броска, ведения и передачи мяча.
4. Краткая история возникновения спортивной игры волейбол. Современные правила игры и судейская жестикуляция. Описание техники выполнения: верхней прямой и нижней прямой подачи, приема и передачи мяча сверху и снизу.
5. Краткая история возникновения спортивной игры настольный теннис. Современные правила игры и судейская жестикуляция. Описание техники выполнения: подачи, подрезки, срезки, наката, поставка, топ-спина, топс-удара, сечи.
6. Краткая история возникновения ходьбы на лыжах. Описание техники выполнения: попеременно двухшажного, одношажного, бесшажного и конькового ходов.

## II курс

1. Физическая культура в общественной и профессиональной подготовке студентов. Организация занятий физическими упражнениями различной направленности.
2. Социально-биологические основы занятий физической культурой и спортом.
3. Основы методики развития физических способностей человека. Коррекция фигуры. Основные признаки утомления.
4. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание. Какие средства и приемы необходимо использовать для коррекции основных типов нарушения осанки?
5. Регулирование работоспособности, виды и способы профилактики утомления.

### Критерии оценки:

оценка «отлично» выставляется студентам, если реферат выполнен в соответствии с пунктами 1,2,3;

оценка «хорошо» выставляется студентам, если в реферате наблюдаются ошибки пунктов 1;

оценка «удовлетворительно» выставляется студентам, если в реферате наблюдаются ошибки пунктов 2,3;

оценка «неудовлетворительно» выставляется студенту(ке), если реферат выполнен в не соответствии с приложением 1 и не выдержанны пункты 1,2,3.

## ТЕСТЫ

для оценки уровня физической подготовленности студентов специальной медицинской группы (юноши и девушки)

№ п/п	Виды заболеваний	Тесты	Критерии оценки
----------	---------------------	-------	-----------------

1	Заболевание органов дыхания.	1.Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. 2.Наклон вперед из положения сидя. 3.Штрафной бросок баскетбольного мяча (10р.) 4.Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (юн. – от пола, дев. – от скамейки в течение 30 сек.)	дальность, прирост результата, глубина наклона, количество попаданий, количество раз.
2	Заболевания сердечно-сосудистой системы и щитовидной железы.	1.Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. 2.Наклон вперед из положения сидя. 3.Штрафной бросок баскетбольного мяча (10 р.). 4.Нижний прием и передача волейбольного мяча перед собой.	дальность, прирост результата глубина наклона, количество попаданий, количество раз.
3	Ожирение, сахарный диабет (начальная стадия)	1.Поднимание туловища из положения «лежа на спине» в течение 30 сек. 2.Штрафной бросок баскетбольного мяча (10р.) 3.Наклон вперед из положения стоя.	количество раз. количество попаданий. глубина наклона.
4	Заболевание желудочно-кишечного тракта.	1.Наклон вперед из положения сидя. 2.Штрафной бросок баскетбольного мяча (10р.). 3.Верхний и нижний прием и передача волейбольного мяча над собой.	глубина наклона. кол-во попаданий. количество раз.
5	Аднексит (дев.), пиелонефрит.	1. Бег с умеренной интенсивностью. 2. Штрафной бросок баскетбольного мяча (10р). 3. Верхний и нижний прием и передача волейбольного мяча.	техника бега. количество попаданий. количество раз.
6	Миопия слабой, средней и высокой степени без патологии глазного дна.	1Наклон вперед из положения сидя. 2.Поднимание ног из положения лежа на спине в течение 30 сек. 3.Штрафной бросок баскетбольного мяча (10р.).	глубина наклона. количество раз. количество попаданий.
7	Заболевания опорно-двигательного аппарата.	1.Наклон вперед. 2.Поднимание туловища из положения лежа на спине в течение 30 сек. 3. Верхний и нижний прием и передача волейбольного мяча.	глубина наклона. количество раз. количество раз.

**\*Примечания:**

- 1.В качестве критерия следует применять не сам результат теста, а величину его прироста по сравнению с исходным результатом (для упражнений силовой, скоростно-силовой направленности и на выносливость).
- 2.При некоторых заболеваниях сердечно-сосудистой системы возможно применение в качества теста плавания с умеренной интенсивностью (вегетососудистая дистония).
- 3.В зависимости от характера заболевания опорно-двигательного аппарата и стадии восстановления возможны разные варианты тестов силовой, скоростно-силовой направленности и на выносливость.

Официальный источник информации:

- 1.Булич Э.Г. «Физическое воспитание в специальных медицинских группах» учебное пособие, М. «высшая школа», 1986

## **Комплект заданий для выполнения теста для основной и подготовительной группы**

### **Раздел I**

#### **1. «Легкая атлетика»**

**Тема 1.5. Контрольные нормативы по легкой атлетике:**

1 задание - Бег 100 метров.

2 задание - Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».

3 задание - Бег на среднюю дистанцию (500 м – девушки, 1000 м – юноши).

4 задание - Метание гранаты весом 500 гр. – девушки, 700 гр. – юноши.

5 задание - Бег на длинную дистанцию (3000 м)

**Используемый инвентарь:** беговая дорожка, секундомер, прыжковая яма с песком, рулетка, граната 500 и 700 гр.

**Критерии оценки:**

№ п/п	Тест	Пол	1 курс			
			«5»	«4»	«3»	«2»
1.	Бег 100 м	Д	14,0	14,5	15,0	15,5
		Ю	12,5	13,0	13,5	14,0
2.	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» (см)	Д	315	285	245	205
		Ю	445	405	365	325
3.	Бег 500 метров	Д	1.50	2.00	2.10	2.15
	Бег 1000 м	Ю	3.30	3.40	3.50	4.00
4.	Метание гранаты весом 500 гр. – девушки, 700 гр. – юноши	Д	18	15	12	10
		Ю	29	26	23	20
5.	Бег 3000 м	Ю	13.00	13.30	14.00	14.30

№ п/п	Тест	Пол	2 курс				3 курс			
			«5»	«4»	«3»	«2»	«5»	«4»	«3»	«2»
1.	Бег 100 м	Д	14,5	15,0	15,5	16,0	15,0	15,5	16,0	16,5
		Ю	13,0	13,5	14,0	14,5	12,5	13,0	13,5	14,0
2.	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» (см)	Д	310	280	240	200	330	310	280	240
		Ю	440	400	360	320	460	440	400	360
3.	Бег 500 метров	Д	1.50	2.00	2.10	2.15	1.53	2.05	2.15	2.20
	Бег 1000 м	Ю	3.30	3.40	3.50	4.00	3.20	3.30	3.40	3.50
4.	Метание гранаты весом 500 гр. – девушки, 700 гр. – юноши	Д	18	15	12	10	21	18	15	12
		Ю	30	27	24	21	33	30	27	24
5.	Бег 3000 м	Ю	13.00	13.30	14.00	14.30	12,30	13.00	13.30	14.00

№ п/п	Тест	Пол	4 курс				5 курс			
			«5»	«4»	«3»	«2»	«5»	«4»	«3»	«2»
1.	Бег 100 м	Д	15,0	15,5	16,0	16,5	15,0	15,5	16,0	16,5
		Ю	12,5	13,0	13,5	14,0	12,5	13,0	13,5	14,0
2.	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» (см)	Д	330	310	280	240	330	310	280	240
		Ю	460	440	400	360	460	440	400	360
3.	Бег 500 метров	Д	1.55	2.05	2.15	2.30	1.55	2.05	2.15	2.30
	Бег 1000 м	Ю	3.10	3.20	3.30	3.40	3.10	3.20	3.30	3.40
4.	Метание гранаты весом 500 гр. – девушки, 700 гр. – юноши	Д	24	21	18	14	24	21	18	14
		Ю	37	34	30	26	37	34	30	26
5.	Бег 3000 м	Ю	12.30	13.00	13.30	14.00	12.30	13.00	13.30	14.00

### **Комплект заданий для выполнения работы на тренажере для основной и подготовительной группы**

## **Раздел II**

### **3. «Баскетбол»**

#### **Тема 3.4. Контрольное тестирование по баскетболу:**

1 задание - Штрафной бросок.

2 задание - Передача мяча в движении от кольца к кольцу.

3 задание - Бросок мяча в кольцо после ведения.

4 задание - Практическое судейство.

**Тренажер:** баскетбольный мяч и щит с кольцом, свисток.

**Критерии оценки:**

оценка «отлично» выставляется студенту, если:

1 задание - пять из пяти попаданий;

2 задание - девушки без потерь выполняют пять передач с дальнейшим попаданием мяча

в кольцо; юноши без потерь выполняют четыре передачи с дальнейшим попаданием мяча

в кольцо;

3 задание - выполняющий задание, технически правильно исполняет: ведение мяча, два шага, прыжок вверх, тем самым оказываясь как можно ближе к кольцу и результативный бросок;

4 задание - в совершенстве знает и умеет на практике применять судейскую жестикуляцию.

оценка «хорошо»

1 задание - четыре из пяти попаданий;

2 задание - девушки с одной потерей выполняют пять передач с дальнейшим попаданием мяча в кольцо; юноши с одной потерей выполняют четыре передачи с дальнейшим попаданием мяча в кольцо;

3 задание - выполняющий задание исполняет: ведение мяча, два шага, --- и результативный бросок;

4 задание - в совершенстве знает жестикуляцию, немного путается в применении.

оценка «удовлетворительно»

1 задание - три из пяти попаданий;

2 задание - девушки с одной потерей выполняют шесть передач с дальнейшим попаданием мяча в кольцо; юноши с одной потерей выполняют пять передач с дальнейшим попаданием мяча в кольцо;

3 задание - выполняющий задание исполняет: ведение мяча, ---, -- и результативный бросок;

4 задание - знает жестикуляцию и немного путается в применении.

оценка «неудовлетворительно»

1 задание - 1 или 2 из пяти попаданий;

2 задание - девушки с потерями выполняют более 4 передач с дальнейшим не попаданием мяча в кольцо; юноши с потерями выполняют более 5 передач с дальнейшим не попаданием мяча в кольцо;

3 задание - выполняющий задание ничего из ранее описанного не выполнил.

4 задание - не знает жестикуляцию и отказывается от судейства игры.

## Раздел II

### 5. «Настольный теннис»

#### Тема 5.4. Контрольное тестирование по настольному теннису

1 задание – подача – начальный удар, с помощью которого мяч вводится в игру. Подброс мяча свободной рукой перед собой и выполнение удара по опускающемуся мячу так, чтобы он вначале ударился о свою половину стола, а затем перелетел через сетку на

половину стола соперника, при этом игрок не должен заходить за концевую линию стола.

2 задание – накат – удар по мячу с приданием ему примерно в одинаковой степени, как верхнего вращения, так и поступательной скорости; поставка (удар с полукета) – вариант толчка технический прием, при котором закрытая ракетка подставляется к отскочившему от стола мячу с минимальным продвижением руки вперед, используя энергию мяча, придаваемую ему соперником; топ-спин – технический прием, с помощью которого мячу придается сильное верхнее вращение; топс-удар – быстрый, завершающий топ-спин с более прямолинейной траекторией полета мяча, выполняемый с целью немедленного выигрыша очка. Боковой топ-спин, при выполнении которого мячу кроме верхнего дополнительно придается боковое вращение правое и левое; свеча – удар по мячу с приданием ему очень высокой траектории полета при небольшой поступательной скорости. Свеча может быть плоской, крученой и резаной. Крученая свеча - разновидность топ-спина с приданием мячу высокой траектории полета и сильного верхнего вращения; подрезка (аналогична срезке) – выполняется по опускающемуся мячу, когда он находится ниже уровня сетки или даже игровой поверхности стола, на значительном удалении от стола. Необходимым условием правильного выполнения подрезки является умение придать ракетке нужный угол наклона при подведении ее к мячу.

3 задание - Практическое судейство.

**Тренажер:** теннисный стол и сетка, ракетка и шарик.

### **Критерии оценки:**

оценка «**отлично**» выставляется студенту, если:

- 1 задание – выполняет результативный элемент техники;
- 2 задание – выполняет все результативные технико-тактические приемы;
- 3 задание – знает правила соревнования и умеет самостоятельно вести счет.

оценка «**хорошо**»

- 1 задание – выполняет результативный элемент техники, но не правильно держит ракетку;
- 2 задание – выполняет пять результативных технико-тактических приемов;
- 3 задание – знает правила соревнований, но путается при самостоятельном ведении счета.

оценка «**удовлетворительно**»

- 1 задание – выполняет подачу с руки;
- 2 задание – выполняет только половину из всех технико-тактических приемов;
- 3 задание – только имеет представление о правилах соревнований и путается при самостоятельном ведении счета.

оценка «**неудовлетворительно**»

- 1 задание – не правильно выполняет элемент техники и касается ракеткой стола;
- 2 задание – умышленное, неумышленное или вызванное действиями соперника неправильное выполнение технических или тактических приемов;
- 3 задание – нарушает правила соревнований и не знает правил ведения счета.

## Раздел II.

### 6. «Волейбол»

#### Тема 6.4. Контрольное тестирование по волейболу:

- 1 задание - жонглирование двумя руками над собой;
- 2 задание - жонглирование двумя руками перед собой;
- 3 задание - верхняя прямая подача;
- 4 задание - нижняя прямая подача;
- 5 задание - Практическое судейство.

**Тренажер:** волейбольный мяч и сетка, свисток.

#### Критерии оценки:

Тест	1 - 2 курс				3 - 4 курс			
	«5»	«4»	«3»	«2»	«5»	«4»	«3»	«2»
жонглирование двумя руками над собой (раз)	10	8	6	4	12 не выходя из центрального баскетбольного круга	10 тоже самое	8 тоже самое	6 тоже самое
жонглирование двумя руками перед собой (раз)	13	12	11	10	14 не выходя из центрального баскетбольного круга	13 тоже самое	12 тоже самое	11 тоже самое
верхняя прямая подача (раз)	5	4	3	2	5	4	3	2
нижняя прямая подача (раз)	5	4	3	2	5 по заданным зонам	4 по заданным зонам	3 по заданным зонам	2 по заданным зонам
практическое судейство	в совершенстве знает и умеет на практике применять судейскую жестикуляцию.	в совершенстве знает жестикуляцию, немного путается в применении.	знает жестикуляцию и немного путается в применении	не знает жестикуляцию и боится свистка.	в совершенстве знает и умеет на практике применять судейскую жестикуляцию.	в совершенстве знает жестикуляцию, немного путается в применении.	знает жестикуляцию и немного путается в применении	не знает жестикуляцию и боится свистка.

## Раздел III

### 4. «Лыжная подготовка»

#### Тема 4.4. Контрольный норматив по лыжной подготовке:

- 1 задание - Техника лыжных ходов (попеременного двухшажного, одновременного бесшажного и одношажного ходов)
- 2 задание - Техника спуска в «основной стойке» и подъема «ёлочкой»;
- 3 задание - Техника торможения «плугом» со склона средней крутизны;
- 4 задание - Контрольный норматив на дистанции 3 км (юн.), 1 км (дев.)

**Тренажер:** снаряжение лыжника и секундомер, лыжня.

#### Критерии оценки:

оценка «отлично» выставляется студенту, если:



1 задание - Техника лыжных ходов (попеременного двухшажного, одновременного бесшажного и одношажного ходов): выполняется без ошибок;

2 задание - Техника спуска в «основной стойке» и подъема «ёлочкой»: выполняется без ошибок;

3 задание - Техника торможения «плугом» со склона средней крутизны: При спуске в основной стойке лыжник пружинисто распрямляет ноги в коленях и, слегка «подкинув» тело вверх (облегчив давление на пятки лыж), сильным нажимом, скользящим движением разводит лыжи пятками в сторону. Лыжи становятся на внутренние ребра (канты лыж), а носки их остаются вместе; колени сводятся вместе, вес тела распределен равномерно на обе лыжи, а туловище слегка отклоняется назад, и руки принимают положение, как при спуске в основной стойке. Увеличение угла разведения лыж и постановка их больше на ребра значительно усиливают торможение.

#### оценка «хорошо»

1 задание - Техника лыжных ходов (попеременного двухшажного, одновременного бесшажного и одношажного ходов): выполняется правильное скольжение, но с незначительной ошибкой в работе с палками;

2 задание - Техника спуска в «основной стойке»: выполняется без падения, но при неправильном положении лыжных палок, и во время подъема «ёлочкой» наблюдается неправильная работа лыжными палками, но без падения;

3 задание - Техника торможения «плугом» со склона средней крутизны выполняется без падения, но ведение лыж плоско, не на ребрах;

#### оценка «удовлетворительно»

1 задание - Техника лыжных ходов (попеременного двухшажного, одновременного бесшажного и одношажного ходов): наблюдается "подпрыгивающий" ход и незаконченный толчок палкой.

2 задание - Техника спуска в «основной стойке»: выполняется при чрезмерном сгибании колен и сильном наклоне туловища, а при подъеме «ёлочкой»: наблюдается неправильная работа лыжными палками и неуверенность в движениях.

3 задание - Техника торможения «плугом» со склона средней крутизны: при выполнении ведение лыж плоско, не на ребрах, с недостаточным разведением пяток лыж, мало согнуты и не сведены колени.

#### оценка «неудовлетворительно»

1 задание - Техника лыжных ходов (попеременного двухшажного, одновременного бесшажного и одношажного ходов): все элементы выполняются не правильно и с падениями;

2 задание - Техника спуска в «основной стойке» и подъема «ёлочкой» выполняется с грубыми ошибками и падением;

3 задание - Техника торможения «плугом» со склона средней крутизны выполняется с грубыми ошибками и падением.

Тест	Пол	1 курс			
		«5»	«4»	«3»	«2»
4. Прохождение дистанции 3 км на лыжах	Ю	19.00	19.30	20.00	20.30
Прохождение дистанции 1 км на лыжах	Д	6.30	7.00	7.30	8.00

Тест	Пол	2 курс				3 курс			
		«5»	«4»	«3»	«2»	«5»	«4»	«3»	«2»
4. Прохождение дистанции 3 км на лыжах	Ю	18.30	19.00	19.30	20.00	18.00	18.30	19.00	19.30
Прохождение дистанции 1 км на лыжах	Д	6.00	6.30	7.00	7.30	6.00	6.30	7.00	7.30

Тест	Пол	4 курс				5 курс			
		«5»	«4»	«3»	«2»	«5»	«4»	«3»	«2»
4. Прохождение дистанции 3 км на лыжах	Ю	17.30	18.00	18.30	19.00	17.30	18.00	18.30	19.00
Прохождение дистанции 1 км на лыжах	Д	6.30	7.00	7.30	8.00	6.30	7.00	7.30	8.00

## Раздел IV

### 2. «Атлетическая гимнастика»

#### Тема 2.4. Контрольное тестирование в атлетической гимнастике:

1 задание - Подтягивания на высокой перекладине – юноши; сгибание разгибание рук в упоре лежа от скамейки – девушки;

2 задание - упражнение на пресс за 30 сек.

**Тренажер:** турник, гимнастическая скамейка, гимнастический мат.

#### Критерии оценки:

Тест	Пол	1 курс			
		«5»	«4»	«3»	«2»
1 задание - подтягивания на высокой перекладине	Ю	9	7	5	3
1 задание - сгибание разгибание рук в упоре лежа от скамейки	Д	9	7	5	3
2 задание - упражнение на пресс за 30 сек.	Д	35	33	27	25

Тест	Пол	2 курс				3 курс			
		«5»	«4»	«3»	«2»	«5»	«4»	«3»	«2»
1 задание - подтягивания на высокой перекладине	Ю	10	8	6	4	12	10	8	6
1 задание - сгибание разгибание рук в упоре лежа от скамейки	Д	10	8	6	3	12	10	8	6
2 задание - упражнение на пресс за 30 сек.	Д	37	35	30	25	37	35	30	25

Тест	Пол	4 курс				5 курс			
		«5»	«4»	«3»	«2»	«5»	«4»	«3»	«2»
1 задание - подтягивания на высокой перекладине	Ю	14	12	10	8	14	12	10	8
1 задание - сгибание разгибание рук в упоре лежа от скамейки	Д	12	10	8	6	12	10	8	6
2 задание - упражнение на пресс за 30 сек.	Д	35	30	25	20	35	30	25	20

## 1 ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ВОПРОСЫ

для оценки знаний у студентов  
основной (подготовительной, специальной) медицинской группы

### 1. Что такое здоровье?

- а) отсутствие болезней и физических дефектов
- б) отсутствие вредных привычек
- + в) состояние равновесия между адаптивными возможностями организма к условиям среды, постоянно меняющимися
- г) состояние полного физического, душевного и социального благополучия

### 2. Какое содержание включает понятие "здоровый образ жизни"?

- + а) активная деятельность людей, направленная на сохранение и укрепление (улучшения) здоровья
- б) отказ от вредных привычек
- в) активизация резервных возможностей человека
- г) типичные формы повседневной жизни

### 3. Какова цель курса физической культуры в медицинских учебных заведениях?

- + а) научить использовать физкультурно-спортивную деятельность, для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей самоопределения в физической культуре
- б) сформировать основы здорового образа жизни на основе знаний физической культуры
- в) создать представление о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека
- г) все перечисленное верно

### 4. Как здоровый образ жизни населения сказывается на общество?

- а) увеличивается продолжительность жизни населения
- б) повышается устойчивость к стрессам
- в) увеличивается потенциал здоровья
- + г) все перечисленное верно

### 5. Какое влияние оказывают физические упражнения на дыхательную систему?

- а) укрепляют мускулатуру грудной клетки
- б) улучшают функцию бронхиол
- в) укрепляют стенки бронхов
- + г) все перечисленное верно

### 6. Какое влияние оказывают физические упражнения на ЦНС?

- а) улучшают периферическое кровообращение
- б) ухудшение памяти
- в) улучшение проводимости нервных импульсов
- + г) улучшение функции мозжечка

### 7. Факторы определяющие здоровый образ жизни:

- а) рациональное питание
- б) физическая активность
- в) психический комфорт
- + г) все перечисленное верно

### 8. Ограничение физической нагрузки приводит:

- а) к повышению умственной работоспособности
- + б) к снижению умственной работоспособности
- в) к снижению травматизма
- г) к повышению устойчивости к перегреванию и переохлаждению

### 9. Какая из характеристик физической культуры наиболее важна для людей пожилого возраста?

- + а) точность дозировки
- б) интерес
- в) влияние на сердечно-сосудистую систему
- г) влияние на ЦНС

### 10. Что такое гиподинамия?

- а)отказ от занятия спортом
- б)занятия в группах здоровья
- + в)малоподвижная деятельность, более чем 50% времени
- г)отказ от занятий физической культурой

11. Какая из характеристик физических упражнений наиболее важна для детей?

- + а)точность дозировки
- б)влияние на ЦНС
- в)интерес
- г)влияние на рост

12. Как определить тип телосложения по показателям человека?

- а)измерение ЖЕЛ
- б)по показателю окружности запястья
- + в)по показателям индексов роста и окружности головы
- г)провести наружный осмотр

13. Какими средствами и приемами можно пользоваться для коррекции телосложения?

- а)утренняя гимнастика
- б)аэробика
- в)тяжелая атлетика
- + г)использование тренажеров

14. Какие средства и приемы необходимо использовать для коррекции основных типов нарушения осанки?

- а)целенаправленные физические упражнения
- б)ношение корсета
- в)подбор специальной мебели
- + г)все перечисленное верно

15. Какие показатели определяют уровень физического здоровья?

- а)наружный осмотр
- б)антропометрические измерения (рост, вес, окружности)
- в)ЖЕЛ
- + г)все перечисленное верно

16. Что такое аэробика?

- а)физические упражнения под музыку
- б)физические упражнения с отягощением
- + в)физические упражнения в течение 20 минут без перерыва
- г)дыхательная гимнастика

17. Что такое физическая культура?

- а)образ жизни
- б)учебно-тренировочное занятие
- + в)часть общей культуры человека
- г)наука о здоровье

18. Какие вы знаете разновидности выносливости?

- а)общая, специальная
- б)скоростно-силовая
- в)силовая, скоростная
- + г)все перечисленное верно

19. От чего зависит проявление ловкости?

- + а)от координации движений
- б)от функции продолговатого мозга
- в)от длины конечностей
- г)от состояния связочно-суставного аппарата

20. Основные средства восстановления после занятий физическим спортом упражнениями :

- а)смена деятельности
- б)водные процедуры, баня, массаж, самомассаж
- в)режим дня, сон, рациональное питание
- + г)все перечисленное верно

21. Какими правилами руководствуются при организации самостоятельных занятий физическими упражнениями?

- + а)постоянность
- б)деятельность по ведению дневника контроля и самоконтроля занятий
- в)регулярность занятий
- г)профессиональная деятельность

22. Что такое спорт?

- а)профессионально-прикладная физическая подготовка
- + б)деятельность с максимальным напряжением физических и волевых возможностей в соревновательных условиях
- в)организованный процесс физического воспитания
- г)профессиональная деятельность

23. Какие параметры пациентов исследуются медицинским работником при оценке правильности построения занятий физической культурой?

- + а)пульс, дыхание, АД
- б)пульс, ЖЕЛ, динамометрия
- в)дыхание, пульс
- г)симптомы усталости

24. Какова должна быть продолжительность разминки на занятиях физической культурой?

- а)3-5 минут
- + б)в зависимости от предполагаемой нагрузки

-в)20 минут

-г)30 минут

25. Каково количество игроков в одной баскетбольной команде?

-а)7 человек

-б)6 человек

+в)5 человек

-г)8 человек

26. Что такое "фол"?

-а)бросок мяча

+б)грубая игра

-в)перехват мяча

-г)ведение бросков

27. Какова длительность одной партии в волейбол?

-а)20 минут

-б)до счета 15

-в)30 минут

+г)до счета 25

29. Какова продолжительность утренней гимнастики?

+а)индивидуально

-б)25 минут

-в)10-15 минут

-г)30 минут

30. Физическая культура и спорт представляют собой:

-а)рациональные бытовые движения

-б)накопление трудового опыта

+в)всестороннее, гармоничное развитие личности

-г)личная и общественная гигиена

31. Что является целью общеразвивающих упражнений?

-а)лечение различных заболеваний

+б)овладение более сложными действиями

-в)разминка

-г)постановка рекорда

32. В настоящее время атлетами называют:

-а)соревнующихся в силе и ловкости

+б)физически развитых, сильных людей

-в)тех, кто быстро бегает

-г)победителей олимпиад

33. Наиболее выгодный старт при беге на короткие дистанции - это:

-а)высокий старт

-б)старт с опорой на одну руку

+в)низкий старт

-г)по желанию

34. К бегу на короткие дистанции можно отнести расстояния:

-а)1 км

-б)свыше 400 м

+в)до 400 м

-г)свыше 1 км

35. При беге на длинные дистанции применяют:

+а)высокий старт

-б)низкий старт

-в)старт с опорой на левую руку

-г)по желанию

36. При метании гранаты результат метания зависит от:

-а)разбега и времени полета снаряда

+б)умений, силы и быстроты движений

-в)от длины рук и тела метателя

-г)все перечисленное верно

37. От чего зависит увеличение объема и интенсивности тренировочных нагрузок?

-а)от питания

-б)от средства восстановления

-в)от врачебного контроля

+г)все перечисленное верно

38. Какие качества развиваются более всего у баскетболистов?

-а)принятие быстрых решений

-б)ведение мяча

-в)глазомер, широкое поле зрения

+г)все перечисленное верно

39. До какого количества очков продолжается партия в настольный теннис?

-а)25

-б)20

-в)21

+г)11

41. В каком городе проходили летние Олимпийские игры в 2000 г.?

-а)Чикаго

+б)Сидней

-в)Ливерпуль

-г)Токио

42. Какое количество игроков в волейбольной команде?

- а) 5
- +б) 6
- в) 7
- г) 8

43. Какова продолжительность игры в баскетбол ("чистое время")?

- +а) 40 минут
- б) 44 минуты
- в) 60 минут
- г) 30 минут

44. Какие виды подач бывают в волейболе?

- а) кося
- +б) верхняя прямая
- в) слабая
- г) броском

45. Партия в игре теннис считается законченной, если один из игроков достигает разницы в:

- а) 1 очко
- +б) 2 очка
- в) 10 очков
- г) 5 очков

46. Как называется обувь для игры в футбол?

- а) шиповки
- +б) бутцы
- в) берцовки
- г) кеды

47. Как называется совокупность всех достижений общества, оказывающих влияние на физическое развитие и физическое образование человека, а также сам процесс деятельности людей в этой области?

- а) двигательная активность
- б) физическая и функциональная подготовленность
- +в) физическая культура и спорт
- г) самовоспитание

48. Как называется приобретение знаний путем самостоятельных занятий, без помощи преподавателя?

- а) двигательные умения
- б) физическое воспитание
- в) профилактика
- +г) самообразование

49. Как называется процесс комплексного развития и совершенствования, определенных психических и физических качеств, необходимых спортсмену для достижения успеха в спортивной деятельности?

- а) саморегуляция
- б) физическое развитие
- в) адаптация
- +г) психофизическая подготовка

50. Какое свойство живых систем направлено на оптимальное взаимодействие между элементами организма, обеспечивающими его целостность?

- а) адаптация
- +б) саморегуляция
- в) биоритмы
- г) самосовершенствование

51. Как называется способность организма к ориентации в пространстве и времени, основанное на врожденных рефлексах?

- а) уровень
- б) тренированность
- в) гипокинезия
- +г) биоритмы

52. Как называется пониженная двигательная функция?

- а) дееспособность
- б) саморегуляция
- +в) гиподинамия
- г) здоровье

53. Способность человека выполнять какую-либо деятельность?

- а) самооценка
- б) установка
- +в) дееспособность
- г) все перечисленное верно

54. Психофизическая подготовка организма спортсмена к предстоящей работе - это:

- а) установка
- б) самонаблюдение
- +в) тренированность
- г) гибкость

55. Что направлено на развитие специфических качеств и двигательных навыков, необходимых в данном виде спорта?

- а) ловкость
- б) двигательные навыки
- +в) специальная физическая подготовка

-г)самооценка

56.Что такое состояние наилучшей готовности к наилучшим спортивным результатам?

-а)тренированность

-б)физические способности

-в)установка

+г)спортивная форма

57.Подготовка организма к предстоящей работе называется:

+а)разминка

-б)профилактика

-в)гибкость

-г)саморегуляция

58.Состязания направленные на демонстрацию человеческих возможностей - это:

-а)конкурс красоты

-б)гимнастика

+в)спорт высших достижений

-г)парусная регата

59.Восстановление утраченных сил, функций, способностей после травм называется:

+а)реабилитация

-б)вработывание

-в)разминка

-г)профилактика

60.Как называется организованный процесс управления физическим развитием и физическим образованием человека при помощи физических упражнений и гигиенических мероприятий?

+а)физическое воспитание

-б)саморегуляция

-в)тренированность

-г)самонаблюдение

61.Что называют изменением форм и функций организма в процессе индивидуального развития?

-а)адаптация

+б)физическое воспитание

-в)организм человека

-г)двигательная активность

62.Как называется сниженная сократимость мышц?

-а)тренированность

-б)гибкость

+в)гипокинезия

-г)расслабление

63.Разнообразные формы движений, выполняемые в процессе занятий физической культурой, называются:

-а)тонусом

+б)физическими упражнениями

-в)акробатикой

-г)гипокинезией

64.Движения, выполняемые автоматически, т.е. не требуют сосредоточения внимания:

+а)рефлекс

-б)автоматизм ходьбы

-в)физическое развитие

-г)двигательный навык

65.Совокупность предупредительных мероприятий, направленных на сохранение и укрепление нормального состояния организма - это:

+а)профилактика

-б)аутотренинг

-в)самовоспитание

-г)гибкость

66.Способностью человека выполнять движения в минимально короткий отрезок времени называют:

-а)тренированность

+б)быстрота

-в)гибкость

-г)спортивная форма

67.Что называют способностью рационально и находчиво справляться с двигательной задачей?

-а)силу

-б)самооценку

-в)выносливость

+г)ловкость

68.Что способствует совершенствованию основных физических качеств спортсменов?

-а)спортивная форма

-б)установка

-в)дееспособность

+г)общефизическая форма

69.Воспитание самого себя - это:

-а)гиподинамия

-б)тренировки

-в)самонаблюдение

+г)самовоспитание

70.Системы органов, которые выполняют общие функции называют:

-а)саморегулирующаяся система

- +б)функциональная система
- в)гипокензия
- г)закрытая система

71. Недостаток кислорода в крови называется:

- а)биоритмы
- б)гиподинамия
- в)двигательная активность
- +г)гипоксия

72. Способность преодолевать внешнее сопротивление за счет мышечных усилий называют:

- а)установкой
- +б)силой
- в)дееспособностью
- г)быстротой

73. Состояние, вызванное каким-либо сильным воздействием, перенапряжением - это:

- +а)стресс
- б)адаптация
- в)гипертензия
- г)брадикардия

74. Способность выполнять работу заданной интенсивности в течение длительного времени называют:

- а)быстрота
- +б)выносливость
- в)тренированность
- г)самооценка

75. Способность выполнять движения с большой амплитудой - это:

- а)быстрота
- б)тренированность
- в)сила
- +г)гибкость

76. Каковы размеры баскетбольной площадки?

- +а)26\*14 м
- б)28\*15 м
- в)23\*12 м
- г)20\*20 м

77. Каковы размеры волейбольной площадки?

- +а)9\*12 м
- б)12\*10 м
- в)8\*14 м
- г)10\*10 м

78. Относительное деление волейбольной площадки на зоны:

- + а)4 3 2 / 5 6 1
- б)1 6 5 / 2 3 4
- в)2 1 6 / 3 4 5
- г)1 3 5 / 2 4 6

79. Каков коридор передачи эстафеты 4\*100 метров?

- + а)10 м до линии 10 м после
- б)25 м
- в)12 м до линии 12 м после
- г)20 м

80. В какой спортивной игре 2 тайма, каждый из которых 20 мин?

- + а)баскетбол
- б)волейбол
- в)ручной мяч
- г)пионербол

81. В какой спортивной игре, изобретенной в 1895 году в США В.Морганом на площадке играют команды состоящие из 6 человек?

- + а)волейбол
- б)водное поло
- в)футбол
- г)гандбол

82. Назовите вид спорта, в котором самый легкий мяч

- + а)теннис
- б)регби
- в)волейбол
- г)баскетбол

83. "Королева спорта"- это:

- + а)легкая атлетика
- б)футбол
- в)бокс
- г)гимнастика

84. Как называется наиболее результативный игрок в футболе, хоккее?

- + а)бомбардир
- б)нападающий
- в)защитник
- г)ховбек

85. Косвенным показателем уровня тренированности является:



- а) потоотделение
- б) аппетит
- + в) усталость
- г) все перечисленное верно

86. Как называется приспособление организма к воздействиям неблагоприятных факторов среды?

- + а) закаливание
- б) тренировка
- в) бег
- г) медитация

87. Основной энергоноситель для работающих мышц - это:

- + а) углеводы
- б) витамины
- в) белки
- г) жиры

88. Гигиенические требования к одежде и обуви спортсмена диктуются:

- а) национальностью
- + б) характерными особенностями вида спорта
- в) мнением спортсмена
- г) зависит от погоды

89. Что является целью общефизической подготовки?

- а) достижение высокой работоспособности
- б) воспитание отдельных физических качеств
- в) воспитание навыков и умений, необходимых в избранном виде спорта
- + г) все перечисленное верно

90. Как называется способность человека выполнять движения в минимально короткий срок?

- а) ловкость
- + б) быстрота
- в) сила
- г) выносливость

91. Как называется способность человека выполнять движения с большой амплитудой?

- а) ловкость
- + б) гибкость
- в) выносливость
- г) быстрота

92. Как называется способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных сокращений?

- а) быстрота
- + б) сила
- в) ловкость
- г) выносливость

93. Как называется способность человека совершать работу заданной интенсивности в течении более длительного времени?

- а) гибкость
- + б) выносливость
- в) ловкость
- г) сила

94. Как называется способность человека перестраивать свою двигательную деятельность в соответствии с внезапно меняющейся обстановкой?

- а) гибкость
- + б) ловкость
- в) быстрота
- г) сила

95. Блокировка - это:

- а) продвижение нападающего к шлиту соперника
- + б) нарушение правил
- в) бросок в кольцо
- г) все перечисленное верно

96. Область медицины, изучающая влияние среды на здоровье человека:

- а) гигиена
- б) физиология
- в) анатомия
- + г) экология

97. Как называется технический прием, которым мяч вводится в игру (волейбол)?

- а) передача
- + б) подача
- в) бросок
- г) прямая передача

98. Где происходили 1 Олимпийские игры?

- + а) Греция
- б) Италия
- в) Франция
- г) Испания

99. В каком году приняли участие на Олимпийских играх женщины?

- а) 1924
- + б) 1900
- в) 1920

- г)1933

100. Что является основным материалом для построения клетки и тканей организма?

- + а)белки
- б)жиры
- в)углеводы
- г)витамины

101. Бег по пересеченной местности - это:

- а)эстафета
- + б)кросс
- в)спринт
- г)марафон

102. Вид социальной деятельности людей, направленный на укрепление здоровья и развития их физических способностей - это:

- + а)физическая культура
- б)физическое воспитание
- в)физическое совершенство
- г)культуризм

103. Кто является основателем Олимпийского движения?

- а)Геркул
- + б)Пьер де Кубертен
- в)Атлант
- г)Пеле

104. Что такое профессионально-прикладная физическая подготовка?

- а)тренировка всего организма
- б)совершенствование основных физических качеств
- + в)подготовка способствующая формированию специальных качеств
- г)все перечисленное верно

105. Какие восстановительные средства используются после напряженной умственной или физической деятельности?

- а)средства личной гигиены
- б)занятия физической культурой
- в)релаксация
- + г)все перечисленное верно

106. Какие условия надо соблюдать для предотвращения травм при занятиях физической культурой?

- а)дисциплина
- б)строгое выполнение установленных норм и правил
- в)проверка снаряжения и снарядов
- + г)все перечисленное верно

107. Какие виды спорта и физические упражнения способствуют развитию качеств медицинского работника?

- а)стрельба
- + б)упражнения на выносливость
- в)армрестлинг
- г)метание дротиков

108. Основные характеристики человека - это:

- а)красота, тренированность
- + б)сила, быстрота, выносливость, ловкость
- в)здоровье, адаптация, саморегуляция
- г)все перечисленное верно

109. В каком году спортсмены нашей страны приняли участие в Олимпийских играх?

- а)1928
- б)1948
- + в)1952
- г)1950

110. Факторами закаливания называют?

- а)воздух
- б)солнце
- в)вода
- + г)все перечисленное верно

111. Сколько очков дается за попадание штрафного броска?

- а)3
- + б)1
- в)2
- г)4

112. Классический способ передвижения на лыжах - это:

- а)коньковый
- б)одновременный бесшажный
- + в)попеременный двухшажный
- г)одновременный двухшажный

113. "Свободный" способ передвижения на лыжах - это:

- а)катание с гор
- б)биатлон
- + в)коньковый
- г)прогулки на лыжах

114. Биатлоном называют:

- а)лыжное двоеборье

- б)слалом
- + в)лыжная гонка со стрельбой
- г)прыжки на лыжах

115. Какой участок лыжной трассы преодолевается "елочкой"?

- а)спуск с гор
- б)равнина
- + в)крутой подъем
- г)участок с неровностями

116. Какой тип лыж используется на занятиях лыжной подготовки?

- а)слаломный
- б)прыжковый
- + в)гоночный
- г)туристический

117. Скольжение лыж зависит от:

- а)температуры воздуха
- б)состояния снега
- в)правильно подобранной смазки
- + г)все перечисленное верно

118. Ошибкой при подаче мяча в волейболе называют:

- а)передачу мяча сопернику
- б)очко команде соперника
- в)переход в команде соперника
- + г)все перечисленное верно

119. Спорный мяч в волейболе - это:

- а)мяч вне площадки
- б)мяч в площадке
- в)мяч на линии
- + г)неуверенность судьи в объективных действиях

120. В волейболе свисток судьи раздается при:

- а)для начала игры (т.е. подачи)
- б)при ошибке
- в)необходимости остановить игру
- + г)все перечисленное верно

121. "Стайер" - это спортсмен бегающий на:

- а)короткие дистанции
- + б)длинные дистанции
- в)короткие и средние дистанции
- г)все перечисленное верно

122. "Спринтер" - это спортсмен, бегающий:

- а)на длинные дистанции
- б)на средние дистанции
- + в)на короткие дистанции
- г)всё перечисленное верно

123. В баскетболе мяч вводится в игру вбрасыванием после:

- а)попадания в кольцо
- б)выхода мяча из игры
- в)пробежки
- + г)все перечисленное верно

124. "Мертвая точка" - это:

- а)остановка физической
- б)потеря сознания
- + в)снижение интенсивности работы
- г)все перечисленное верно

125. Утомление - это:

- а)длительная работа
- + б)снижение работоспособности
- в)саморегуляция
- г)быстрое выполнение физической нагрузки

## Критерии оценки:

Компьютерное тестирование	1-2 курс				3-4 курс			
	«5»	«4»	«3»	«2»	«4»	«5»	«3»	«2»
Из 60 вопросов освоено	90-100%	80-89%	60-79%	0-59%	90-100%	80-89%	60-79%	0-59%

## 2. КОНТРОЛЬНЫЕ ТЕСТЫ

для оценки физической подготовленности основной и подготовительной

(специальная медицинская группа только теоретическое тестирование)  
(дифференцированный зачет – практическая часть)

**Критерии оценки:**

№ п/ п	Тест	Пол	1-2 курс			3-4 курс		
			«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1	Челночный бег 3 раз x 10 м	Д	8.4	8.7	9.0	8.4	8.7	9.0
		Ю	7.0	7.4	7.7	7.0	7.4	7.7
2	Прыжки со скакалкой (раз): 30 сек 60 сек	Д	90	85	80	90	85	80
		Ю	150	140	130	150	140	130
3	Из исходного положения – сидя колени согнуты, руки за голову локти вперед, опускание туловища до касания мата лопатками и возвращением в исходное положение с касанием локтями колен (60 с)	Д	35	30	25	35	30	25
4	Подтягивание на высокой перекладине из виса (раз)	Ю	14	12	10	14	12	10

**Пункт 1 - Оформление титульного листа реферата**

<p>Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение                  высшего профессионального образования «Красноярская                  государственная академия музыки и театра»</p> <p><b>Музыкальный колледж</b></p> <p>»</p> <p><b>РЕФЕРАТ</b>  <b>по дисциплине:</b> Физическая культура  <b>тема:</b> «.....».</p> <p><b>Выполнила:</b> ФИО,                  студент (ка) № группы  <b>Проверила:</b> ФИО преподавателя</p> <p>201.. г</p>
---

**Оформление 2 листа**

<b>СОДЕРЖАНИЕ</b>	
Введение.....	3
.....	6, ....., .....
Список литературы..... (Учитывать алфавитный порядок)	25

**Пункт 2 - Требования к оформлению текстового материала:**

Реферат включает в себя: титульный лист; содержание; введение; основную часть (текст которой делят на части, параграфы, подразделы, пункты - каждый раздел при этом должен начинаться на новой странице); заключение; список использованной литературы, источников; приложение. По объему введение и заключение должны составлять примерно 1/10 от объема всего реферата.

Оптимальный размер реферата составляет от 12 до 25 страниц, распечатанных на компьютере шрифтом Times New Roman (размер 12) на листах белой бумаги формата А4. При необходимости возможно дополнять реферат таблицами и схемами на листах формата А2 (не более). Правильное оформление реферата подразумевает, что его левое

поле должно быть не менее 3 см, поля верхнее и нижнее - не менее 2 см, а правое - не менее 1 см. Заголовки пишутся прописными буквами и подчеркивать их не рекомендуется.

Специальные правила реферата распространяются и на титульный лист: сверху - название учебного заведения и факультета; в среднем поле название работы (реферат) и название темы; ниже, ближе к правому краю указывается курс, группа и ФИО студента, еще ниже - данные о научном руководителе. В самом низу страницы указывается город и год написания реферата. Титульный лист не нумеруется, хотя и учитывается при нумерации страниц.

Лист с содержанием реферата содержит наименование всех частей работы (глав, параграфов, пунктов и т.д.) с указанием страниц, на которых находится их начало. В том случае, если Ваш реферат имеет объем меньше 10 страниц, содержание в нем может отсутствовать.

На каком профессиональном уровне выполнено оформление реферата, опытный педагог сможет сразу определить по тому, как пронумерованы его страницы. Нумеровать страницы нужно арабскими цифрами, номера при этом желательно ставить в правом верхнем углу. Если в тексте реферата есть иллюстрации или таблицы, они должны быть расположены так, чтобы их удобно было рассматривать, сразу после сноски на них в тексте. Под иллюстрациями и таблицами должны быть подписи.

Список использованных источников должен включать в себя всю литературу и прочие источники, использованные при написании реферата. Располагать источники следует по алфавиту, в том порядке, в котором они упомянуты в работе или по такому принципу: сначала законодательная литература, потом основная, периодическая, потом - интернет-источники.

Каждое приложение реферата имеет содержательный заголовок, начинается с новой страницы и нумеруется арабскими цифрами без значка "№" (Приложение 1, Приложение 2 и т.д.) Располагать приложения нужно в том же порядке, что и сноски на них в реферате.

### **Пункт 3 - При написании реферата студент (ка) должен (а) показать следующие основные умения:**

- умение самостоятельно осмыслить тему, ее границы, связи с другими (более широкими, более узкими) темами, ее значимость для соответствующей области знаний по предмету;
- умение самостоятельно работать с научной и методической литературой, анализировать и критически использовать из прочитанного то, что имеет непосредственное отношение к теме; правильно оформлять примечания, сноски, цитаты;
- умение самостоятельно собирать и анализировать фактический материал, владеть необходимыми методами и приемами его научного анализа;
- умение владеть научным стилем речи, грамотно и логично излагать мысли, оформлять работу в соответствии с установленными требованиями.