

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Мурманский арктический государственный университет»  
(ФГБОУ ВО «МАГУ»)

**Комплект контрольно-оценочных средств**  
**по учебной дисциплине ОУД.03 Физическая культура**  
**общеобразовательного цикла**  
специальности **40.02.01 Право и организация социального обеспечения**  
базовой подготовки

УТВЕРЖДЕНО

Директор Колледжа ФГБОУ ВО «МАГУ»



/ Козлова Н.В./  
Ф.И.О.



## **1. ОЦЕНКА ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины Физическая культура осуществляется преподавателем в процессе проведения:

- практических занятий,
- тестирования,
- опроса.

Тестирование направлено на проверку владения терминологическим аппаратом и конкретными знаниями в области по дисциплине. Тестирование занимает часть учебного занятия (20-30 минут), правильность решения разбирается на том же или следующем занятии; частота тестирования определяется преподавателем.

На практических занятиях осуществляется защита представленных рефератов, а также сдача нормативов.

Продуктом самостоятельной работы студента, является реферат, представляющий собой краткое изложение в письменном виде полученных результатов теоретического анализа определенной темы, где автор раскрывает суть исследуемой проблемы, приводит различные точки зрения, а также собственные взгляды на нее.

## КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

НАИМЕНОВАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ	ЮНОШИ								
	1 курс			2 курс			3 курс		
	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
<b>Бег 100 м</b>	15,9	15,3	14,9	15,7	15,0	14,8	15,4	14,8	14,7
<b>Бег 1000 м</b>	4,20	4,00	3,5	4,15	3,50	3,40	4,10	3,45	3,35
<b>Бег 2000 м</b>									
<b>Бег 3000 м</b>	16,00	14,30	13,50	15,30	14,0	13,40	15,00	13,50	13,20
<b>Бег 6 минут</b>	1250	1350	1500	1300	1400	1500	1350	1450	1550
<b>Прыжки в длину</b>	380	400	430	390	410	440	400	420	450
<b>Прыжки в высоту</b>	110	115	120	115	120	125	117	122	127
<b>Прыжки в длину с места</b>	190	205	220	195	210	230	205	220	235
<b>Метание гранаты 500 гр./ 700 г.</b>	23	25	29	25	28	32	27	32	34
<b>Челночный бег 3x10 м</b>	8,4	8,0	7,7	8,0	7,6	7,3	7,9	7,5	7,2
<b>Подтягивание</b>	6	7	8	8	10	11	7	9	12
<b>Отжимание от пола</b>	27	30	32	28	32	35	30	35	40
<b>Подъём туловища из положения лёжа</b>	21	25	27	23	26	30	25	28	31
<b>Подъём туловища из положения лёжа за 30 минут.</b>	21	27	30	22	28	31	23	29	32
<b>Прыжки на скакалке за 1 мин.</b>	45	60	75	60	75	90	75	80	95

## КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

НАИМЕНОВАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ	ДЕВУШКИ								
	1 курс			2 курс			3 курс		
	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
<b>Бег 100 м</b>	18,0	17,5	17,2	17,9	17,3	17,0	17,8	17,0	16,8
<b>Бег 1000 м</b>	5,15	4,23	4,15	5,05	4,15	4,08	5,00	4,10	4,00
<b>Бег 2000 м</b>	14,00	12,50	12,00	13,3	12,30	11,30	13,00	11,30	11,20
<b>Бег 3000 м</b>									
<b>Бег 6 минут</b>	1000	1150	1250	1050	1200	1300	1080	1250	1350
<b>Прыжки в длину</b>	310	340	375	315	345	380	320	350	385
<b>Прыжки в высоту</b>	100	105	110	105	110	115	110	117	120
<b>Прыжки в длину с места</b>	160	180	200	165	185	505	170	190	210
<b>Метание гранаты 500 гр./ 700 г.</b>	14	16	20	15	17	21	16	18	23
<b>Челночный бег 3x10 м</b>	9,4	8,9	8,6	9,3	8,8	8,5	9,3	8,7	8,4
<b>Подтягивание</b>	5	9	12	5	10	13	7	11	14
<b>Отжимание от пола</b>	7	10	15	10	15	18	12	18	20
<b>Подъём туловища из положения лёжа</b>	18	22	26	20	27	35	30	35	37
<b>Подъём туловища из положения лёжа за 30 минут.</b>	16	21	23	17	22	25	18	23	26
<b>Прыжки на скакалке за 1 мин.</b>	60	75	90	75	90	105	90	105	120

## Темы для рефератов.

1. Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи.
2. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.
3. Социальные и биологические основы физической культуры и спорта.
4. Основы здорового образа жизни.
5. Россия - будущая столица Олимпиады.
6. Олимпийские виды спорта (История Олимпийских игр).
7. Нетрадиционные виды двигательной активности.
8. Профессионально важные двигательные (физические) качества. Средства и методы их совершенствования.
9. Контроль и самоконтроль за физическим развитием и состоянием здоровья.
10. Организация и методика проведения ЛФК, корректирующая гимнастики.
11. Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи.
12. Профессионально-прикладная физическая подготовка работников разных профессий.
13. Основы методики развития физической способностей человека. Механизмы, лежащие в основе проявления быстроты, силы, выносливости, гибкости и ловкости (нервно-психические, биохимические и физиологические).
14. Средства и методы применяемые для развития физической культуры.
15. Нетрадиционные виды гимнастики. Что мы знаем о стрессе. Методы снятия утомления.
16. История развития спортивных игр.
17. Физические качества человека.
18. Спорт в физическом воспитании студентов.
19. Вредные привычки и борьба с ними.
20. Профилактика травматизма.

### Требование к написанию реферата:

Объем работы не менее 25 страниц, печатного текста. Структура работы должна включить в себя:

план, введение ( актуальность выбранной темы), первая глава по истории зарождения вида спорта в России, вторая глава выдающиеся спортсмены за последние годы, заключение, выводы и список литературы.

### Тестовые задания по дисциплине:

**Вопрос 1.** Для предотвращения травм на занятиях физической культурой и спортом каждому занимающемуся рекомендуется выполнять следующие правила:

**Ответы:**

1. Иметь для занятий соответствующие одежду, обувь, инвентарь и снаряжение;
2. Не стремиться сразу же к рекордным результатам, а улучшать свои спортивные показатели постепенно, без ущерба для здоровья;
3. Перед каждым занятием непременно выполнять разминочные упражнения, чтобы уменьшить вероятность растяжения и разрыва мышц, связок и сухожилий;
4. Обязательно пользоваться в необходимых случаях защитным снаряжением (щитками, шлемами, очками);
5. Верно ответ 1,2,3;
6. Верно ответ 1,2,3,4.

**Вопрос 2.** Какая должна быть спортивная одежда легкоатлета?

**Ответы:**

1. Лыжи, куртка, шапка;
2. Майка, шорты, шиповки;
3. Кроссовки, мяч, скакалка.

**Вопрос 3.** Какая длина и частота спортивного шага?

**Ответы:**

- 50-100 см., частота 120-150 шагов в минуту;
- 100-150 см., частота 150-200 шагов в минуту;
- 105-150 см., частота 180-200 шагов в минуту;

**Вопрос 4.** Какие отрезки относятся к бегу на короткие дистанции?

**Ответы:**

1. 500м.; 600м.; 800м.; 1500м.; 2000м.;
2. 30м.; 60м.; 100м.; 200м.; 400м.;
3. 3000м.; 4000м.; 5000м.;

**Вопрос 5.** В каком направлении должен проводиться бег по стадиону?

**Ответы:**

- По часовой стрелке;
- Против часовой стрелке.

**Вопрос 6.** Сколько весит учебная граната для юношей?

**Ответы:**

1. 600гр.;
2. 700гр.; 3. 800гр.

**Вопрос 7.** Сколько в баскетбольной команде игроков?

**Ответы:**

1. Четыре человека;
2. Пять человек;
3. Шесть человек.

**Вопрос 8.** Какие основные элементы включает в себя здоровый образ жизни?

**Ответы:**

1. Отказ от вредных привычек, рациональный суточный режим, закаливание;
2. Оптимальная двигательная активность, систематические занятия физической культурой;
3. Личная гигиена, рациональное питание;
4. Восстановительные мероприятия после болезни или получения травм, утомления или переутомления.
5. Верно ответы 1,2,3;
6. Верно ответы 1,2,3,4;

**Вопрос 9.** Какие действия по закаливанию на начальном уровне возможны в условиях повседневной жизни?

**Ответы:**

1. Физические упражнения с гириями на открытом воздухе в любое время года;

2. Обливание ледяной водой перед сном;
3. Ночной сон при открытой форточке, утрення гигиеническая гимнастика при открытой форточке в любую погоду, влажные обтирания до пояса с использованием воды комнатной температуры, обливание ног прохладной водой перед сном;
4. Хождение на улице без головного убора.

**Вопрос 10. Какие продукты должны присутствовать в рационе человека активно тренирующегося?**

**Ответы:**

1. Мясные и молочные продукты;
2. Злаковые продукты, каши, макаронные изделия;
3. Бобовые продукты, овощи, фрукты;
4. Верно ответы 1,2,3;
5. Спортсмен принимает в пищу всё, что он любит;
6. Особого меню для занятия спортом не требуется.

**Вопрос 11. Кто следит за правилами исполнения замены в мини - футболе?**

**Ответы:**

1. Главный судья;
2. Судья хронометрист;
3. Помощник судьи.

**Вопрос 12. Какие меры помощи оказываются спортсмену при возникновении кровотечения из носа?**

**Ответы:** Первая медицинская помощь в этом случае заключается в следующем:

1. Усадить пострадавшего так, чтобы его спина была выпрямлена;
2. На 5—10 мин большим и указательным пальцами плотно прижать крылья носа к перегородке или ввести в носовые ходы специальные кровоостанавливающие тампоны;
3. Если носовое кровотечение не останавливается в течение 30—40 мин, пострадавшего необходимо доставить в лечебное учреждение;
4. В любом случае пострадавшего доставляют к врачу;
5. Верно ответ 1,2,3;
6. Верно ответ 1,2,3,4.

**Вопрос 13. Физическая культура это.....?**

- Ответы:**
1. Стремление к высшим спортивным достижениям;
  2. Разновидность развлекательной деятельности человека;
  3. Часть человеческой культуры.

**Вопрос 14. Чем характеризуется утомление?**

**Ответы:**

1. Отказом от работы организма;
2. Временным снижением работоспособности организма;
3. Повышенной частотой сердечных сокращений.

**Вопрос 15. Какие эксплуатационно-технические требования к одежде и обуви, для занятий физической культурой и спортом, обеспечивающие удобство и безопасность?**

**Ответы:**

1. Одежда и обувь должны быть легкими, не стеснять движений, защищать организм от излишней потери тепла, дождя и снега;
2. Ткань для спортивной одежды должна быть воздухопроницаемой и теплопроводной, хорошо впитывать пот и способствовать его испарению;
3. Обувь должна соответствовать особенностям строения стопы и не быть тесной;
4. Для любителя спорта одежда может быть любой;
5. Верно ответ 1,2,3;
6. Верно ответ 1,2,3,4.

**Вопрос 16. Какая помощь оказывается пострадавшему при ушибе?**

Справка: *Ушиб* - это закрытое, сопровождающееся внутренним кровотечением повреждение тканей тела вследствие удара тупым предметом или падения. Место ушиба, как правило, сразу же опухает, цвет кожи становится тёмно-красным, а потом изменяется на синий и жёлтый.

**Ответы:**



1. В первые минуты место ушиба растирают сухим полотенцем;
2. В первые минуты на место ушиба воздействуют холодом - мокрой повязкой, льдом, струёй холодной воды, а потом следует наложить тугую повязку и отправить пострадавшего в медпункт;
3. На место ушиба накладывают иммобилизирующую повязку;
4. Фиксируют ушибленную конечность бинтом и отправляют пострадавшего в медпункт.

**Вопрос 17. Как начинается игра в мини-футболе?**

**Ответы:**

1. Ударом по неподвижному мячу, находящемуся в центре поля;
2. Вбрасыванием мяча судьёй;
3. Вратарь вводит мяч в игру.

**Вопрос 18. Какие действия спортсменов называются самостраховкой?**

**Ответы:**

1. Это действия спортсмена во время разминки, направленные для хорошей подготовки к работе лучезапястных суставов и пальцы кистей рук, а также голеностопных и коленных суставов;
2. Это проявляемое во время выполнения упражнений умения занимающегося самостоятельно и своевременно найти выход из неожиданно возникшего опасного положения;
3. Самостраховкой называется умение вовремя прекратить выполнение упражнения или по ходу видоизменить его так, что это позволит получить наиболее высокий результат;
4. Самостраховка применяется только на занятиях гимнастикой.

**Вопрос 19. Кто ведёт отсчёт точного времени игры?**

**Ответы:**

1. Помощник главного судьи;
2. Судья – хронометрист;
3. Главный судья.

**Вопрос 20. Какие показатели самочувствия можно использовать при занятиях спортом?**

**Ответы:**

1. Показателем самочувствия является частота сердечных сокращений (ЧСС), которую можно измерить, приложив пальцы к запястью;
2. Оценить влияние физических упражнений на состояние сердечно - сосудистой системы, можно подсчитать ЧСС сначала в положении лежа за одну минуту времени, затем после подъема без резкого усилия в положении стоя;
3. Если разница между двумя подсчётами более 20 уд./мин, то это может свидетельствовать о недостаточном восстановлении функций организма;
4. Достаточно замерить пульс у спортсмена;
5. Верно ответ 1,2;
6. Верно ответ 1,2,3.

**Вопрос 21. Какая максимальная частота сердечных сокращений допускается при выполнении физических упражнений?**

**Ответы:**

1. 120-150 ударов в минуту;
2. 150-180;
3. 200-220.

**Выполнить практические задания**

Задание № 1. Челночный бег.

Задание № 2. Подтягивание на перекладине для юношей

Задание № 3 Поднимание туловища за 1 минуту для девушек

Задание № 4. Прыжки через скакалку за 1 минуту

# ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ИТОГОВОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ

## Перечень вопросов к зачету по дисциплине «Физическая культура»

1. Раскрыть сущность физической культуры как общественного явления.
2. Цель и задачи физической культуры.
3. Компоненты физической культуры.
4. Раскрыть понятия: физическое воспитание, физическое развитие, физическая подготовка, физическое совершенство, спорт.
5. Современное состояние физической культуры и спорта в нашей стране
6. Роль физической культуры в становлении и укреплении здоровья и подготовке индивида к современным условиям жизни.
7. Организма человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система.
8. Функциональные системы организма.
9. Природные и социально-экологические факторы, влияющие на организм.
10. Утомление и восстановление при умственной и физической деятельности.
11. Гипокинезия и гиподинамия, их неблагоприятные воздействия на организм.
12. Средства физической культуры в совершенствовании организма, обеспечении его устойчивости к физической и умственной деятельности.
13. Изменения, происходящие в костной системе под влиянием физических нагрузок.
14. Изменения, происходящие в сердечно-сосудистой системе под влиянием физических нагрузок
15. Изменения, происходящие в дыхательной системе под влиянием физических нагрузок.
16. Изменения, происходящие в мышечной системе под влиянием физических нагрузок.
17. Строение и механизм сокращения скелетной мускулатуры.
18. Энергообеспечение мышечного сокращения.
19. Понятие здоровья. Функциональный подход в определении здоровья. Факторы, влияющие на состояние здоровья.
20. Понятие здорового образа жизни и его составляющих.
21. Режим труда и отдыха как составляющая ЗОЖ.
22. Режим и организация сна как составляющая ЗОЖ.
23. Режим питания как составляющая ЗОЖ.
24. Организация двигательной активности как составляющая ЗОЖ.
25. Профилактика и отказ от вредных привычек как составляющая ЗОЖ.
26. Изменения, происходящие в организме во время интеллектуальной деятельности, физиологическая стоимость умственного труда.
27. Средства физической культуры в регулировании умственной работоспособности.
28. Средства физической культуры.
29. Принципы физического воспитания.
30. Методы физического воспитания.
31. Основы формирования двигательных умений и навыков (этапы обучения).
32. Закономерности и принципы воспитания физических качеств.
33. Методика обучения двигательному действию и основные задачи на разных этапах становления двигательного действия.
34. Как определить уровень физической подготовленности?
35. Раскройте основы методики самомассажа.
36. Раскройте методику корригирующей гимнастики для глаз.
37. Каковы задачи подготовительной, основной и заключительной частей физкультурно-кондиционных занятий?
38. Перечислите и охарактеризуйте способы оценки и исправления осанки.
39. Значение, оценка и коррекция типа телосложения.

40. Назовите и раскройте методы количественной и качественной оценки показателей здоровья.
41. Что такое функциональное состояние организма? Назовите и раскройте методы его определения.
42. Раскройте структуру учебно-тренировочного занятия.
43. Назовите и раскройте методы регулирования психоэмоционального состояния.
44. Методика составления комплексов упражнений в зависимости от условий труда в различных формах производственной гимнастики и определение их места в течение рабочего дня.
45. Методика воспитания силы.
46. Методика воспитания быстроты.
47. Методика воспитания выносливости.
48. Методика воспитания гибкости.
49. Методика воспитания ловкости.
50. Понятие об общей физической подготовке (ОФП).
51. Зоны интенсивности нагрузок по частоте сердечных сокращений (ЧСС).
52. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий.
53. Основные методы самоконтроля, объективные и субъективные показатели.
54. Значение и оценка состояния дыхательной системы.
55. Значение и оценка состояния сердечно-сосудистой системы.
56. Значение и оценка физической подготовленности.
57. Значение и оценка физического развития.
58. Методика составления комплексов гимнастики (производственной и гигиенической) и определение их места в течение дня.
59. Физическая культура с целью активного отдыха и регулирования психоэмоционального состояния личности.
60. Бег как средство физической культуры.
61. Ходьба как средство физической культуры.
62. Ходьба на лыжах как средство физической культуры. Подбор, подготовка и установка лыжного инвентаря.
63. Спортивные игры как средство физической культуры. Основные технические приемы и правила игры (по выбору студента).
64. Плавание (или другое средство физкультурно-кондиционной тренировки) как средство физической культуры.