

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Забелина Галина Аркадьевна
Должность: Директор
Дата подписания: 24.02.2026 16:11:31
Уникальный программный ключ:
5c709ec29d379caf8f472be79cc89b1ce4e48f55

Приложение 7.4
к ООП по специальности
44.02.01 Дошкольное образование

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

по учебной дисциплине

СГ.04 Физическая культура

1. ПЕРЕЧЕНЬ ПРОВЕРЯЕМЫХ КОМПЕТЕНЦИЙ И РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ

Код и наименование проверяемой компетенции	Индикаторы сформированности компетенций (образовательные результаты)
ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	Умения: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности
	Знания: роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья специальности; средства профилактики перенапряжения

2. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ

Контрольные тесты

для оценки физической подготовленности студентов, разработанные кафедрой
«Физическое воспитание и общественно-полезное дело»

тесты	юноши						девушки					
	16-17			18-29			16-17			18-29		
возраст	5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3
отжимания (за 60 сек.)	40	35	30	45	40	35	25	20	15	30	25	20
приседания (за 60 сек.)	50	45	40	55	50	45	42	37	32	45	40	35
подтягивания	13	10	8	15	12	9						
скакалка (за 60 сек.)							120	110	100	150	140	130
бег 30 м	4,8	5,1	5,4	4,6	4,9	5,2	5,5	5,8	6,1	5,3	5,6	6
пресс (за 60 сек.)	50	45	40	55	50	45	40	35	30	45	40	35

Тесты определения физической подготовленности

тесты	юноши						девушки					
	16-17			18-29			16-17			18-29		
возраст	5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3
бег 100 метров				13,2	13,8	14,3				15,7	17,5	18,3
подтягивания	13	10	8	15	12	9						
пресс										60	50	40
бег 2000м							10,30	11,30	12,15	10,15	11,15	12,00
бег 3000м	12,30	13,30	14,30	12,00	13,00	13,50						

Женщины

№	Тесты	Оценка в баллах				
		5	4	3	2	1
1	Бег 2 км (мин., сек)	10.15	10.50	11.15	11.50	12.15
2	Бег на лыжах 3 км (мин., сек.)	18.00	18.30	19.30	20.00	21.00
3	Прыжки в длину с места (см)	190	180	170	160	150
4	Подтягивание в висе лежа (перекладина на высоте 90 см) – количество раз	20	16	10	6	4
5	Приседание на одной ноге, опора о стену (количество раз на каждой ноге)- кол-во	12	10	8	6	4

Мужчины

№	Тесты	Оценка в баллах				
		5	4	3	2	1
1	Бег 3 км (мин., сек.)	12.00	12.35	13.10	13.50	14.30
2	Бег на лыжах 5 км (мин., сек.)	23.50	25.00	26.25	27.45	28.30
3	Прыжки в длину с места (см)	250	240	230	223	215
4	Подтягивание (количество)	15	12	9	7	5
5	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество)	15	12	9	7	5
6	В висе поднимание ног до касания перекладины (количество)	10	7	5	3	2

№	Контрольные упражнения	юноши			девушки		
		баллы					
		5	4	3	5	4	3
1	Бег 30 м. с низкого старта (сек)	4.8	5.0	5.2	5.2	5.5	6.0
2	Бег 30 м. с хода(сек)	3.8	4.0	4.2	4.2	4.5	5.0
3	Челночный бег 3 х 10 м.(сек)	7.7	8.7	9.5	8.7	9.7	10.5
4	Тройной прыжок с места(м)	7.50	7.00	6.50	5.70	5.20	4.90

№	Контрольные упражнения	юноши			девушки		
		баллы					
		5	4	3	5	4	3
1	Бег 30 м. с низкого старта (сек)	4.8	5.0	5.2	5.2	5.5	6.0
2	Бег 30 м. с хода (сек)	3.8	4.0	4.2	4.2	4.5	5.0
3	Челночный бег 3 х 10 м.(сек)	7.7	8.7	9.5	8.7	9.7	10.5
4	Тройной прыжок с места (м)	7.50	7.00	6.50	5.70	5.20	4.90

№	Контрольные упражнения	юноши			девушки		
		баллы					
		5	4	3	5	4	3
1	Бег 30 м. с низкого старта (сек)	4.6	4.8	5.0	5.0	5.3	5.8
2	Бег 30 м. с хода (сек)	3.6	3.8	4.0	4.0	4.3	4.8
3	Челночный бег 3 х 10 м. (сек)	7.5	8.5	9.3	8.5	9.5	10.2
4	Тройной прыжок с места (м)	7.80	7.50	7.00	6.00	5.50	5.20

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ТЕСТЫ ОПРЕДЕЛЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ

№	Характеристика направленности тестов	Женщины					Мужчины				
		Оценки в очках									
		5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
1	Тесты на скоростно-силовую подготовленность: Бег 100 м(сек)	15.7	16.0	17.0	17.9	18.7	13.2	13.8	14.0	14.3	14.6

	Прыжки в длину с места (см)	190	180	170	160	150	250	240	230	223	215
2	Тест на силовую подготовленность: - поднятие (сед) и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз) - подтягивание на перекладине (кол-во раз)	60	50	40	30	20					
							15	12	9	7	5
3	Тест на общую выносливость: - бег 500 м (мин., сек.) - бег 1 км (мин., сек.)	2.15	2.30	2.45	2.55	3.00					
							4.00	4.15	4.35	4.55	5.00

Для определения дифференцированной оценки находят средний балл выполненных контрольных нормативов: удовлетворительно – 2,3; хорошо – 2,9; отлично – 3,5.

Контрольные вопросы по дисциплине «Физическая культура» для самостоятельной работы студентов.

1. Понятие «здоровье», его содержание и критерии
2. Функциональное проявление здоровья в различных сферах жизнедеятельности.
3. Образ жизни студентов и его влияние на здоровье.
4. Здоровый образ жизни студента.
5. Влияние окружающей среды на здоровье.
6. Наследственность и ее влияние на здоровье.
7. Здоровье в иерархии потребностей и ценностей культурного человека.
8. Направленность поведения человека на обеспечение собственного здоровья.
9. Самооценка собственного здоровья.
10. Ценностные ориентации студентов на здоровый образ жизни и их отражение в жизнедеятельности.
11. Содержательные характеристики составляющих здорового образа жизни.
12. Режим труда и отдыха.
13. Организация сна.
14. Организация режима питания.
15. Организация двигательной активности.
16. Личная гигиена и закаливание.
17. Гигиенические основы закаливания.
18. Закаливание воздухом.
19. Закаливание солнцем.
20. Закаливание водой.
21. Профилактика вредных привычек.
22. Культура межличностных отношений.
23. Психофизическая регуляция организма.
24. Культура сексуального поведения.
25. Критерии эффективности использования здорового образа жизни.
26. Физическое самовоспитание и совершенствование – условие здорового образа жизни.
27. Оптимальная двигательная активность и ее воздействие на здоровье и работоспособность.

28. Формирование мотивов и организация занятий физическими упражнениями.
29. Формы самостоятельных занятий.
30. Содержание самостоятельных занятий.
31. Возрастные особенности содержания занятий.
32. Расчет часов самостоятельных занятий.
33. Планирование объема и интенсивности физических упражнений с учетом умственной учебной нагрузки.
34. Управление самостоятельными занятиями. Определение цели. Граница интенсивности физической нагрузки для лиц. Учет индивидуальных особенностей.
35. Предварительный, текущий и итоговый учет тренировочной нагрузки и корректировка тренировочных планов.
36. Граница интенсивности физической нагрузки для лиц студенческого возраста.
37. Взаимосвязь между интенсивностью занятий и ЧСС. Признаки чрезмерной нагрузки.
38. Пульсовые режимы рациональной тренировочной нагрузки для лиц студенческого возраста.
39. ЧСС/ПАНО у лиц разного возраста.
40. Энергозатраты при физической нагрузке разной интенсивности.
41. Участие в спортивных соревнованиях в процессе самостоятельных занятий.
42. Гигиена самостоятельных занятий. Питание, питьевой режим, уход за кожей. Элементы закаливания.
43. Гигиена. Места занятий, одежда, обувь, профилактика травматизма.
44. Самоконтроль за физическим развитием и состоянием организма.
45. Объективные и субъективные факторы обучения и реакции на них организма студентов.
46. Изменения состояния организма студентов под влиянием различных режимов и условий обучения.
47. Работоспособность и влияние на нее различных факторов.
48. Влияние на работоспособность периодичности ритмических процессов в организме.
49. Общие закономерности изменения работоспособности студентов в процессе обучения.
50. Изменение работоспособности в течение рабочего дня.
51. Изменение работоспособности в течение учебной недели.
52. Изменение работоспособности по семестрам и в целом за учебный год.
53. Типы изменений умственной работоспособности студентов.
54. Состояние и работоспособность студентов в экзаменационный период.
55. Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния студентов в экзаменационный период.
56. Использование «малых форм» физической культуры в режиме учебного труда студентов.
57. Особенности проведения учебных занятий по физическому воспитанию для повышения работоспособности студентов.
58. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи.
59. Интенсивность физических нагрузок.
60. Зоны интенсивности нагрузок по частоте сердечных сокращений (ЧСС).
61. Характеристика нулевой зоны интенсивности.
62. Характеристика первой тренировочной зоны.
63. Характеристика второй тренировочной зоны.
64. Характеристика третьей тренировочной зоны.
65. Энергозатраты при физических нагрузках разной интенсивности.

66. Значение мышечной релаксации.
67. Возможности и условия коррекции физического развития и телосложения средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте.
68. Возможности и условия коррекции двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте.
69. Формы занятий физическими упражнениями.
70. Построение и структура учебно-тренировочного занятия.
71. Общая и моторная плотность занятия.
72. Определение понятия «спорт». Его принципиальное отличие от других видов занятий физическими упражнениями.
73. Массовый спорт. Его цели и задачи.
74. Спорт высших достижений.
75. Единая спортивная классификация.
76. Национальные виды спорта.
77. Студенческий спорт, его организационные особенности.
78. Спорт в элективном курсе учебной дисциплины «Физическая культура».
79. Особенности организации занятий в основном и спортивном отделении.
80. Специальные спортивно-технические зачетные требования и нормативы.
81. Спорт в свободное время студентов. Разновидности занятий и их организационная основа.
82. Студенческие спортивные соревнования.
83. Спортивные соревнования как средство и метод общефизической профессионально-прикладной, спортивной подготовки и контроля их эффективности.
84. Общественные студенческие спортивные организации и объединения.
85. Международные студенческие спортивные соревнования.
86. Нетрадиционные системы физических упражнений. Особенности организации учебных занятий, специальные зачетные требования и нормативы.
87. Организационные основы занятий различными оздоровительными системами в свободное время студентов.
88. Основные мотивационные варианты и обоснование индивидуального выбора студентом вида спорта или систем физических упражнений.
89. Выбор видов спорта для укрепления здоровья, коррекции недостатков физического развития и телосложения.
90. Выбор видов спорта и упражнений для активного отдыха.
91. Выбор видов спорта и упражнений для подготовки к будущей профессиональной деятельности.
92. Выбор видов спорта и упражнений для повышения функциональных возможностей организма.
93. Выбор видов спорта для достижения наивысших спортивных результатов.
94. Краткая характеристика основных групп видов спорта и современных систем физических упражнений, преимущественно развивающих:
 - выносливость;
 - силу;
 - скоростно-силовые качества и быстроту;
 - гибкость;
 - координацию движений;
95. Виды спорта комплексного разностороннего воздействия на организм занимающегося.
96. Краткая историческая справка о виде спорта (системе физических упражнений).

97. Характеристика влияния избранного вида спорта (системе физических упражнений) на физическое развитие, функциональную подготовленность, психические качества и свойства личности.
98. Модельные характеристики спортсмена высокого класса (для игроков разных амплуа, для разных весовых категорий и т. п.).
99. Определение цели и задач спортивной подготовки (занятий системой физических упражнений) в избранном виде спорта в условиях ВУЗа.
100. Перспективное планирование подготовки.

Тестовые задания:

1. Что подразумевается под термином «физическая культура»?
 - а) вид подготовки к профессиональной деятельности;
 - б) процесс изменения функций и форм организма;
 - в) часть общей человеческой культуры.

2. В каком году и в каком городе состоялись 22 летние Олимпийские игры?
 - а) 1976 г., Монреаль;
 - б) 1980 г., Москва;
 - в) 1984 г., Лос-Анджелес.

3. На что в большей мере оказывают пагубное влияние спиртные напитки, наркотические вещества, курение?
 - а) на личность в целом;
 - б) на сердечно-сосудистую систему;
 - в) на продолжительность жизни.

4. В чём заключаются основные меры предупреждения травматизма при самостоятельных занятиях физической культурой?
 - а) в соблюдении правил поведения на спортивных сооружениях и подборе нагрузки, соответствующей функциональному состоянию;
 - б) в подборе физической нагрузки с учётом общего состояния организма и в периодической смене деятельности;
 - в) в чётком контроле над длительностью занятий и физической нагрузкой.

5. Что такое закаливание?
 - а) укрепление здоровья;
 - б) приспособление организма к воздействиям внешней среды;
 - в) зимнее плавание в проруби и хождение по снегу босиком.

6. Какую награду получал победитель на Олимпийских играх в Древней Греции?
 - а) венок из ветвей оливкового дерева;
 - б) звание почётного гражданина;
 - в) медаль, кубок и денежное вознаграждение.

7. Что запрещено делать во время бега на короткие дистанции?

- а) оглядываться назад;
 - б) задерживать дыхание;
 - в) переходить на соседнюю дорожку.
8. Какой из приёмов больше подходит для контроля над функциональным состоянием организма во время занятий физическими упражнениями?
- а) измерение частоты сердечных сокращений (до, во время тренировки и после окончания тренировки);
 - б) периодическое измерение силы мышц кисти, массы и длины тела, окружности грудной клетки;
 - в) подсчёт в покое и во время тренировочной работы частоты дыхания.
9. Каковы причины нарушения осанки?
- а) неправильная организация питания;
 - б) слабая мускулатура тела;
 - в) увеличение роста человека.
10. Почему античные Олимпийские игры называли праздником мира?
- а) в них принимали участие атлеты со всего мира;
 - б) в период проведения игр прекращались войны;
 - в) игры отличались миролюбивым проведением соревнований.
11. Какое движение (двигательное упражнение или тест) следует выбрать при оценке уровня силовых возможностей?
- а) прыжки со скакалкой;
 - б) длительный бег до 25-30 минут;
 - в) подтягивание из виса на перекладине.
12. При помощи каких упражнений можно повысить выносливость?
- а) общеразвивающие упражнения с возрастающей амплитудой движения;
 - б) бег с различной скоростью и продолжительностью;
 - в) эстафеты с набором различных заданий.
13. Что нужно делать для предупреждения переутомления во время занятий физическими упражнениями?
- а) правильно дозировать нагрузки и чередовать упражнения, связанные с напряжением и расслаблением;
 - б) чередовать упражнения, связанные с напряжением и расслаблением;
 - в) измерять пульс.
14. Кто из знаменитых учёных Древней Греции побеждал на Олимпийских играх в соревнованиях кулачных бойцов?
- а) Платон (философ);
 - б) Пифагор (математик);

- в) Архимед (механик).
15. Кто является инициатором возрождения Олимпийских игр современности?
а) Римский император Феодосий I;
б) Пьер де Кубертен;
в) Хуан Антонио Самаранч.
16. Что надо сделать, если вы стали очевидцем несчастного случая во время занятий?
а) сообщить об этом администрации учреждения;
б) вызвать «скорую помощь»;
в) немедленно сообщить учителю (преподавателю).
17. Первый российский Олимпийский чемпион?
а) Николай Панин-Коломенкин;
б) Дмитрий Саутин;
в) Ирина Роднина.
18. Чему равен один стадиий?
а) 200м 1см;
б) 50м 71см;
в) 192м 27см.
19. Как переводится слово «волейбол»?
а) Летящий мяч;
б) мяч в воздухе;
в) парящий мяч.
20. Кто придумал и впервые сформулировал правила баскетбола?
а) Джеймс Нейсмит;
б) Майкл Джордан;
в) Билл Рассел.
21. Укажите последовательность частей урока физкультуры: 1) заключительная, 2) основная, 3) вводно-подготовительная?
а) 1,2,3;
б) 3,2,1;
в) 2,1,3.
22. Право проведения Олимпийских игр предоставляется
а) городу;
б) региону;
в) стране.
23. Международный Олимпийский комитет является
а) международной неправительственной организацией;

- б) генеральной ассоциацией международных федераций;
в) международным объединением физкультурного движения.
24. Основной формой подготовки спортсменов является
а) утренняя гимнастика;
б) тренировка;
в) самостоятельные занятия.
25. Истощение запасов витаминов в организме человека обозначается как
а) авитаминоз;
б) гипервитаминоз;
в) переутомление.

ЭТАЛОН ОТВЕТОВ

- | | |
|-------|---------|
| 1. в | 14. б |
| 2. б | 15. б |
| 3. а | 16. в |
| 4. а | 17. а |
| 5. б | 18. в |
| 6. а | 19. а |
| 7. в | 20. а |
| 8. а | 21. б |
| 9. б | 22. а 1 |
| 10.а | 23. а |
| 11. в | 24. б |
| 12. б | 25. а |
| 13. а | |