

Приложение 2
к рабочей программе дисциплины
ОГСЭ.04 Физическая культура

**ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ
ПРОМЕЖУТОЧНОГО КОНТРОЛЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

по специальности
38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)

Перечень вопросов для промежуточной аттестации

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. Принципы физического воспитания.

29. Методы физического воспитания.

30. Основы формирования двигательных умений и навыков (этапы обучения).

31. Закономерности и принципы воспитания физических качеств.

32. Как определить уровень физической подготовленности?

33. Раскройте методику корригирующей гимнастики для глаз.

34. Перечислите и охарактеризуйте способы оценки и исправления осанки.

35. Значение, оценка и коррекция типа телосложения.

36. Назовите и раскройте методы количественной и качественной оценки показателей здоровья.

37. Что такое функциональное состояние организма? Назовите и раскройте методы его определения.

38. Назовите и раскройте методы регулирования психоэмоционального состояния.

39. Методика составления комплексов упражнений в зависимости от условий труда в различных формах производственной гимнастики и определение их места в течение рабочего дня.

40. Методика воспитания силы.

41. Методика воспитания быстроты.

42. Методика воспитания выносливости.

43. Методика воспитания гибкости.

44. Методика воспитания ловкости.

45. Понятие об общей физической подготовке (ОФП).

46. Основные методы самоконтроля, объективные и субъективные показатели.

47. Методика составления комплексов гимнастики (производственной и гигиенической) и определение их места в течение дня.

48. Бег как средство физической культуры.

49. Ходьба как средство физической культуры.

50. Ходьба на лыжах как средство физической культуры.

51. Спортивные игры как средство физической культуры. Основные технические приемы и правила игры (по выбору студента).

52. Плавание как средство физической культуры.

Критерии оценивания

Ответы на теоретические вопросы оцениваются следующим образом: Правильный, полный ответ, содержит развернутое объяснение заданного

вопроса с какими-либо дополнениями – 5 баллов;

Правильный, не полный ответ, содержит кратный ответ на заданный вопрос – 4 балла;

Не точный, не полный ответ – 3 балла;

Неверный ответ/отсутствие ответа – 2 балла.

Тесты для оценки физической подготовленности

Вид упражнений	Оценки					
	юноши			девушки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Бег 100 м (сек)	13,6	14,5	15,0	16,2	17,0	17,8
Бег 500 м (мин. сек)	-	-	-	1,50	2,00	2,10
Бег 1000 м (мин. сек)	3,20	3,35	4,00	-	-	-
Бег 2000 м (мин. сек)	-	-	-	10,30	11,00	11,30
Бег 3000 м (мин. сек)	13	14	15	-	-	-
Метание гранаты:						
500 г (м)	-	-	-	21	18	14
700 г (м)	36	34	32	-	-	-
Прыжки в длину с разбега (м.см)	4,40	4,20	4,00	3,45	3,20	3,00
Подтягивание (раз)	12	10	8	-	-	-
Поднимание туловища из положения лежа на спине (в мин.раз)	-	-	-	37	32	27
Сгибание и разгибание рук (раз)	-	-	-	12	10	8
Марш-бросок:						
3 км (мин)	-	-	-	18	20	22
5 км (мин)	30	32	34	-	-	-