

РАЗДЕЛ 1. ТЕКУЩИЙ КОНТРОЛЬ

Оценочные средства по текущему контролю

Примерные тестовые задания

№	Вопрос	Варианты ответов	Правильный ответ
1	Что включает в себя понятие «физическая культура»?	a) Только спорт высших достижений b) Часть общей культуры, направленная на укрепление здоровья и развитие физических способностей c) Только уроки физкультуры в учебных заведениях d) Только лечебная физическая культура	b
2	Какая частота сердечных сокращений (ЧСС) считается нормой в покое для взрослого здорового человека?	a) 40-50 уд/мин b) 60-80 уд/мин c) 90-110 уд/мин d) 120-140 уд/мин	b
3	Какое физическое качество развивается при длительном беге в медленном темпе?	a) Сила b) Быстрота c) Выносливость d) Гибкость	c
4	Какое упражнение наиболее эффективно для развития гибкости?	a) Бег на 100 м b) Подтягивание на перекладине c) Наклоны вперёд из положения сидя d) Прыжки в длину с места	c
5	Что такое «утренняя гигиеническая гимнастика»?	a) Тренировка для развития максимальной силы b) Комплекс упражнений для быстрого перехода организма от сна к бодрствованию c) Лечебная гимнастика при заболеваниях d) Соревновательный вид спорта	b
6	Какова высота волейбольной сетки для мужских команд?	a) 2,24 м b) 2,35 м c) 2,43 м d) 2,50 м	c
7	Сколько игроков одной команды одновременно находится на площадке в баскетболе?	a) 4 b) 5 c) 6 d) 7	b
8	Какое действие запрещено правилами баскетбола (нарушение)?	a) Передача мяча партнёру b) Бросок в корзину c) Пробежка (более двух шагов с мячом без ведения) d) Ведение мяча	c

№	Вопрос	Варианты ответов	Правильный ответ
9	Какова продолжительность тайма в мини-футболе (по стандартным правилам)?	a) 15 минут b) 20 минут c) 30 минут d) 45 минут	b
10	Какой вид старта применяется в беге на короткие дистанции (100 м)?	a) Высокий старт b) Низкий старт c) Старт с хода d) Старт из положения лёжа	b
11	Что измеряет тест «наклон вперёд из положения сидя»?	a) Силу ног b) Гибкость позвоночника и тазобедренных суставов c) Скоростную выносливость d) Координацию движений	b
12	Какое упражнение является подводящим для обучения кувырку вперёд?	a) Бег с ускорением b) Перекаты в группировке c) Прыжки на скакалке d) Метание мяча	b
13	Что является основным средством физического воспитания?	a) Спортивный инвентарь b) Физическое упражнение c) Слово преподавателя d) Массаж	b
14	Как часто рекомендуется заниматься физическими упражнениями для поддержания хорошей физической формы?	a) 1 раз в месяц b) 1-2 раза в неделю c) 3-5 раз в неделю d) Каждый день по 4-5 часов	c
15	Что такое «самоконтроль» в процессе занятий физической культурой?	a) Контроль со стороны преподавателя b) Наблюдение за собственным самочувствием и физическим состоянием c) Контроль спортивного инвентаря d) Проверка посещаемости	b
16	Какую первую помощь необходимо оказать при растяжении связок голеностопа?	a) Растирать тёплой мазью и продолжать движение b) Приложить холод, наложить тугую повязку, обеспечить покой c) Наложить шину и немедленно госпитализировать d) Наложить жгут выше места повреждения	b
17	Какое требование техники безопасности является обязательным при занятиях на тренажёрах?	a) Выполнять упражнения на максимальном весе b) Проверить исправность тренажёра и надёжность креплений c) Заниматься в уличной обуви d) Игнорировать разминку	b
18	Какое упражнение эффективно для профилактики остеохондроза у ветеринарного	a) Бег на 100 м с максимальной скоростью b) Упражнения на растяжку и укрепление мышц спины и шеи	b

№	Вопрос	Варианты ответов	Правильный ответ
	специалиста?	с) Прыжки в высоту d) Поднятие тяжестей рывком	
19	Какая система организма страдает в первую очередь при гиподинамии (недостатке движения)?	a) Пищеварительная b) Сердечно-сосудистая и опорно-двигательная c) Выделительная d) Половая	b
20	Сколько очков даётся за штрафной бросок в баскетболе?	a) 1 очко b) 2 очка c) 3 очка d) 4 очка	a
21	Какая дистанция считается спринтерской?	a) 800 м b) 1500 м c) 100 м d) 3000 м	c
22	Как называется грубое нарушение правил в баскетболе, связанное с неспортивным поведением?	a) Пробежка b) Технический фол c) Аут d) Замена	b
23	Что из перечисленного относится к средствам закаливания?	a) Приём витаминов b) Обливание холодной водой c) Использование мазей d) Ингаляции	b
24	Какая группа мышц работает при подтягивании на перекладине?	a) Мышцы ног b) Мышцы спины и рук c) Мышцы живота d) Ягодичные мышцы	b
25	Для чего нужна разминка перед основной частью занятия?	a) Чтобы быстрее устать b) Чтобы подготовить организм к предстоящей нагрузке и снизить риск травм c) Чтобы развлечься d) Чтобы запомнить упражнения	b
26	Что означает жест судьи в волейболе: поднятая вертикально вверх ладонь?	a) Мяч в площадке b) Мяч за пределами площадки (аут) c) Замена игрока d) Окончание партии	b
27	Какое упражнение наиболее эффективно для тренировки силы мышц брюшного пресса?	a) Бег на месте b) Поднимание туловища из положения лёжа на спине c) Прыжки со скакалкой d) Наклоны в стороны	b
28	Какой вид спорта наиболее эффективен для развития общей выносливости?	a) Тяжёлая атлетика b) Лёгкая атлетика (бег на длинные дистанции) c) Спортивная гимнастика d) Стрельба	b

№	Вопрос	Варианты ответов	Правильный ответ
29	Что такое «производственная гимнастика»?	а) Гимнастика, выполняемая на производстве продукции б) Комплексы упражнений, выполняемые в режиме рабочего дня для повышения работоспособности в) Гимнастика для беременных г) Спортивные соревнования на заводе	б
30	Какая страховка необходима при выполнении стойки на лопатках?	а) Поддержка под поясницу б) Поддержка под голову в) Поддержка под стопы г) Страховка не требуется	а
31	Какое понятие лежит в основе физического качества «ловкость»?	а) Способность преодолевать внешнее сопротивление б) Способность выполнять движения с большой амплитудой в) Способность быстро и точно перестраивать двигательную деятельность г) Способность длительно выполнять работу	в
32	Каковы размеры баскетбольной площадки (приблизительно)?	а) 18×9 м б) 28×15 м в) 40×20 м г) 10×5 м	б
33	Какое воздействие на организм оказывает курение?	а) Улучшает работу сердца б) Снижает выносливость и ухудшает снабжение тканей кислородом в) Укрепляет лёгкие г) Увеличивает мышечную массу	б
34	Что из перечисленного является нарушением правил в волейболе при подаче?	а) Удар по мячу одной рукой б) Заступ за лицевую линию до удара по мячу в) Выполнение подачи в прыжке г) Подача после свистка судьи	б
35	Какое тестовое упражнение используется для оценки скоростно-силовых качеств?	а) Бег на 3000 м б) Наклон вперёд в) Прыжок в длину с места г) Подтягивание на перекладине	в
36	С какого возраста разрешается выполнять нормативы ГТО?	а) С 14 лет б) С 6 лет в) С 18 лет г) С 25 лет	б
37	Какой витамин называют «солнечным» и он необходим для усвоения кальция?	а) Витамин А б) Витамин С в) Витамин D г) Витамин B12	в
38	Что из перечисленного относится к внешним признакам утомления?	а) Улучшение координации б) Покраснение кожи, обильное потоотделение, нарушение дыхания	б

№	Вопрос	Варианты ответов	Правильный ответ
		<ul style="list-style-type: none"> c) Повышение внимания d) Увеличение силы 	
39	Сколько игроков в команде в классическом волейболе?	<ul style="list-style-type: none"> a) 4 b) 5 c) 6 d) 7 	c
40	Какое упражнение противопоказано при сколиозе (искривлении позвоночника)?	<ul style="list-style-type: none"> a) Плавание b) Симметричные упражнения на спину c) Прыжки в высоту и поднятие тяжестей над головой d) Ходьба на лыжах 	c
41	Что такое «фальстарт» в лёгкой атлетике?	<ul style="list-style-type: none"> a) Правильное начало бега b) Начало движения спортсмена до сигнала стартового пистолета c) Падение на финише d) Сход с дистанции 	b
42	Какой снаряд не используется в спортивной гимнастике у мужчин?	<ul style="list-style-type: none"> a) Кольца b) Бревно c) Перекладина d) Конь 	b
43	Как переводится аббревиатура ГТО?	<ul style="list-style-type: none"> a) Главное тренировочное объединение b) Готов к труду и обороне c) Городское туристическое общество d) Гимнастика, тяжёлая атлетика, олимпиада 	b
44	Что входит в понятие «спортивная этика»?	<ul style="list-style-type: none"> a) Умение выигрывать любой ценой b) Уважение к сопернику, соблюдение правил, честная игра c) Спор с судьёй d) Игнорирование травм соперника 	b
45	Какая дистанция входит в программу женского бега на выносливость в рамках комплекса ГТО?	<ul style="list-style-type: none"> a) 100 м b) 500 м c) 2000 м d) 5000 м 	c
46	Какое средство физической культуры лучше всего подходит для снятия стресса и напряжения?	<ul style="list-style-type: none"> a) Силовая тренировка до отказа b) Умеренная аэробная нагрузка (бег трусцой, плавание) или дыхательная гимнастика c) Просмотр спортивных соревнований по телевизору d) Участие в драке 	b
47	Что является главной целью профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП) ветеринара?	<ul style="list-style-type: none"> a) Достижение высоких спортивных результатов b) Профилактика профессиональных заболеваний и поддержание высокой работоспособности c) Подготовка к службе в армии d) Увеличение веса 	b
48	Какое исходное положение	<ul style="list-style-type: none"> a) Стоя, рука опущена 	b

№	Вопрос	Варианты ответов	Правильный ответ
	является правильным для измерения артериального давления?	b) Сидя, рука расслаблена на столе на уровне сердца c) Лёжа, рука поднята вверх d) После физической нагрузки	
49	Какое действие необходимо выполнить в первую очередь при обнаружении пострадавшего без сознания?	a) Начать делать искусственное дыхание b) Перенести в тень c) Проверить наличие дыхания и пульса, вызвать скорую помощь d) Дать понюхать нашатырный спирт	с
50	Какое физическое качество помогает ветеринарному фельдшеру длительное время сохранять рабочую позу при проведении операций?	a) Статическая выносливость b) Скорость реакции c) Взрывная сила d) Максимальная гибкость	а

Шкала оценивания тестовых заданий

Данный вид контроля, рассчитан на выявление уровня усвоения теоретического и практического материала в рамках изучения дисциплин

Критерии оценивания теста: 1 вопрос=1 балл

Оценка «отлично»	46-50 Баллов
Оценка «хорошо»	36-45 Баллов
Оценка «удовлетворительно»	26-35 Баллов
Оценка «неудовлетворительно»	0-25 Баллов

РАЗДЕЛ 2. ПРОМЕЖУТОЧНАЯ АТТЕСТАЦИЯ

Примерные вопросы для подготовки к промежуточной аттестации

1. Дайте определение понятию «физическая культура». Каковы её основные компоненты?
2. Какова роль физической культуры в общекультурном и профессиональном развитии человека?
3. Что понимается под здоровым образом жизни? Перечислите его основные составляющие.
4. Какие факторы образа жизни негативно влияют на здоровье человека?
5. Какие средства физической культуры способствуют формированию здорового образа жизни?
6. Что такое двигательная активность? Какова её норма для студентов?
7. Какие методы физического воспитания вы знаете? Дайте краткую характеристику.
8. Что такое физическое качество «сила»? Какими упражнениями её можно развивать?
9. Что такое физическое качество «выносливость»? Назовите виды выносливости и средства её развития.
10. Что такое физическое качество «быстрота»? Какие упражнения применяются для её совершенствования?
11. Что такое физическое качество «гибкость»? Какие виды упражнений способствуют её развитию?

12. Что такое физическое качество «ловкость» (координация)? Приведите примеры упражнений на координацию.
13. Дайте определение понятию «закаливание». Перечислите основные принципы закаливания.
14. Какие средства закаливания вы знаете? Охарактеризуйте один из них.
15. Что такое утренняя гигиеническая гимнастика? Каковы её задачи и примерная структура?
16. Что такое производственная гимнастика? Для чего она применяется в профессиональной деятельности?
17. Какие формы самостоятельных занятий физическими упражнениями вы знаете?
18. Что такое самоконтроль при занятиях физической культурой? Какие показатели он включает?
19. Как правильно измерить частоту сердечных сокращений (ЧСС) в покое и после нагрузки? Что считается нормой?
20. Что такое дневник самоконтроля? Какие данные в него заносятся?
21. Каково влияние гиподинамии на организм человека?
22. Как курение и употребление алкоголя влияют на физическую работоспособность и здоровье?
23. Что такое рациональное питание? Каковы его основные принципы?
24. Как физические упражнения влияют на сердечно-сосудистую систему?
25. Как физические упражнения влияют на дыхательную систему?
26. Как физические упражнения влияют на опорно-двигательный аппарат?
27. Какие меры профилактики простудных заболеваний вы знаете?
28. Что такое утомление и переутомление? Каковы их признаки?
29. Какие средства восстановления после физических нагрузок вы знаете?
30. Что такое массаж и самомассаж? Каковы их основные приёмы?
31. Каковы общие требования техники безопасности перед началом занятий по физической культуре?
32. Каковы требования к спортивной форме и обуви для занятий в спортивном зале?
33. Каковы требования техники безопасности во время занятий лёгкой атлетикой (бег, прыжки)?
34. Каковы требования техники безопасности во время занятий спортивными играми (волейбол, баскетбол)?
35. Каковы требования техники безопасности при занятиях на тренажёрах и с отягощениями?
36. Каковы требования техники безопасности при занятиях гимнастикой и акробатикой?
37. Каков алгоритм действий при получении травмы (ушиб, растяжение, вывих, перелом) на занятии?
38. Что такое страховка и само страховка? Приведите примеры.
39. Какие виды лёгкой атлетики вы знаете? Перечислите основные дисциплины.
40. Опишите технику высокого старта. В каких дистанциях он применяется?
41. Опишите технику низкого старта. Для каких дистанций он характерен?
42. Какие фазы выделяют в беге на короткие дистанции?
43. Каковы особенности техники бега на средние и длинные дистанции?
44. Что такое кроссовый бег? В чём его оздоровительное значение?
45. Опишите технику прыжка в длину с места. Какие фазы он включает?
46. Опишите технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».
47. Какие правила техники безопасности необходимо соблюдать при метании гранаты или мяча?
48. Что такое эстафетный бег? Каковы правила передачи эстафетной палочки?
49. Каковы размеры волейбольной площадки и высота сетки для мужских и женских команд?

50. Опишите технику выполнения верхней и нижней передачи мяча в волейболе.
51. Опишите технику выполнения нижней прямой подачи в волейболе.
52. Опишите технику выполнения верхней прямой подачи в волейболе.
53. Что такое нападающий удар? Каковы его фазы?
54. Что такое блокирование в волейболе? Каковы правила его выполнения?
55. Сколько игроков находится на площадке в одной команде? Каковы основные правила перехода игроков?
56. Каковы основные жесты судьи в волейболе?
57. Каковы размеры баскетбольной площадки и высота кольца?
58. Опишите технику ведения мяча в баскетболе. Какие виды ведения вы знаете?
59. Опишите технику передачи мяча двумя руками от груди.
60. Опишите технику броска мяча в корзину с места и в движении.
61. Что такое «пробежка» и «двойное ведение» в баскетболе?
62. Что такое штрафной бросок? Когда он назначается и какова его «цена»?
63. Какие виды защиты в баскетболе вы знаете? Охарактеризуйте личную и зонную защиту.
64. Сколько игроков в команде находится на площадке? Какова продолжительность игры?
65. Каковы размеры площадки для мини-футбола и количество игроков в команде?
66. Опишите технику удара по мячу внутренней стороной стопы («щёчкой»).
67. Опишите технику ведения мяча в футболе.
68. Что означает положение «вне игры» (офсайд) в футболе?
69. Каковы основные жесты судьи в мини-футболе?
70. Какие виды ударов по воротам вы знаете?
71. Что такое общеразвивающие упражнения (ОРУ)? Каково их назначение?
72. Приведите примеры ОРУ без предметов для развития гибкости.
73. Приведите примеры ОРУ с гимнастической палкой.
74. Что такое круговая тренировка? Каковы принципы её организации?
75. Какие упражнения применяются для развития силы мышц брюшного пресса?
76. Какие упражнения применяются для развития силы мышц спины?
77. Опишите технику выполнения кувырка вперёд.
78. Опишите технику выполнения стойки на лопатках («берёзка»).
79. Какие правила техники безопасности необходимо соблюдать при выполнении акробатических упражнений?
80. Какие тренажёры используются для развития силы мышц ног?
81. Что такое профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)? Каковы её задачи?
82. Какие профессиональные вредности и риски характерны для работы ветеринарного фельдшера?
83. Какие группы мышц подвергаются наибольшему напряжению в работе ветеринара?
84. Какие физические качества наиболее важны для ветеринарного специалиста?
85. Какие упражнения рекомендуются для профилактики остеохондроза у ветеринаров?
86. Какие упражнения рекомендуются для профилактики варикозного расширения вен нижних конечностей?
87. Какие упражнения рекомендуются для снятия зрительного утомления?
88. Что такое физкультурная пауза? Приведите пример комплекса для ветеринара.
89. Какие упражнения способствуют развитию статической выносливости мышц спины?
90. Какие упражнения помогают развить мелкую моторику и координацию движений рук?
91. Какие психологические особенности личности важно учитывать при работе в команде?
92. Что такое лидерство в спортивной команде? Какими качествами должен обладать капитан?

93. Каковы основные этапы организации и проведения спортивного соревнования?
94. Что должно содержать положение о проведении соревнований?
95. Каковы обязанности главного судьи соревнований?
96. Каковы обязанности секретаря соревнований?
97. Какие методы разрешения конфликтов в спортивном коллективе вы знаете?
98. Что такое спортивная этика? Приведите примеры её проявления.
99. Каковы основные принципы комплекса ГТО? Какие нормативы входят в вашу возрастную ступень?
100. Как оценить уровень своего физического развития и физической подготовленности?