

## Спецификация теста

по ОД.01.06 Физическая культура  
по специальности 51.02.01 Народное художественное творчество (по видам), 53.02.06 Хоровое дирижирование, 53.02.05 Сольное и хоровое народное пение, 53.02.03 инструментальное исполнительство (по видам), 54.02.02 Декоративно-прикладное искусство,

по ОУД.06 Физическая культура по специальности  
51.02.03 Библиотековедение,  
51.02.02 Социально-культурная деятельность

1. **Цель теста:** проверка остаточных знаний студентов

### 2. **Нормативно-правовые материалы:**

Федеральный государственный образовательный стандарт среднего профессионального образования специальности 51.02.01 Народное художественное творчество, утверждённый приказом Минобрнауки РФ от 27 октября 2014 г. № 1382; 53.02.06 Хоровое дирижирование, утверждённый приказом Минобрнауки РФ от 27 октября 2014г. № 1383; 53.02.05 Сольное и хоровое народное пение, утверждённый приказом Минобрнауки РФ от 27 октября 2014г. № 1388; 53.02.03 Инструментальное исполнительство (по видам), утверждённый приказом Минобрнауки РФ от 27 октября 2014 г. № 1390; 54.02.02 Декоративно-прикладное искусство, утверждённый приказом Минобрнауки РФ от 27 октября 2014г. № 1389; 51.02.03 Библиотековедение, утверждённый приказом Минобрнауки РФ от 27 октября 2014г. № 1357; 51.02.02 Социально-культурная деятельность, утверждённый приказом Минобрнауки РФ от 27 октября 2014г. № 1356.

•Рабочая программа ОД.01.06, ОУД.06 «Физическая культура» (автор-составитель: преподаватель отделения гуманитарных и социально-экономических дисциплин ГАПОУ НСО «НОККиИ» Михайлова Е.В.

### 3. **Литература, по которой можно готовиться к тестированию:**

1. Багнетова Е.А. Гигиена физического воспитания и спорта [Текст]: курс лекций: учеб. Пособие /Е.А. Багнетова. – Ростов н/Д: Феникс, 2009.- 251с.
2. Гришина Ю.И. Основы силовой подготовки: знать и уметь [Текст]: учебное пособие /Ю.И. Гришина. – Ростов н/Д: Феникс, 2011.-280с. : ил.
3. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие / Н. В. Чертов. – Ростов н/Д.: Издательство Южного федерального университета, 2012 . - Доступ из ЭБС «Университетская библиотека online».
4. Физическая культура и здоровье. 300 соревновательно-игровых заданий [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие / И. А. Гуревич. - Минск: Вышэйшая школа, 2011.- Доступ из ЭБС «Университетская библиотека online».

4. **Число заданий в тесте – 31.**

5. **Тип заданий:**

- открытых (заданий на дополнение) – 5 (17%);
- закрытых (заданий с выбором ответа) – 22 (73%);
- на соответствие – 2 (7%);
- на установление правильной последовательности – 1(3%)

6. **Число вариантов теста – 1.**

7. **Вес каждого задания – 1.**

8. **Время выполнения** одного задания 1 мин. Общее время выполнения теста – 30 мин.

9. Рекомендуется провести апробацию теста на студентах 1 курса

10. Рекомендуется применять тест по окончании изучения ОД.01.06, ОУД.06 «Физическая культура».

11. **Рекомендации по выставлению оценок.** Для оценки уровня и качества подготовки студентов, показанных на тестировании, применяется рейтинговая система оценки. Максимальное количество баллов – 30:

- оценка 5 «отлично» выставляется, если набрано не менее 85% от максимально возможного;
- 4 «хорошо» – не менее 75%;
- 3 «удовлетворительно» – не менее 53%;
- 2 «неудовлетворительно» – менее 53%.

12. **Составитель:** преподаватель отделения гуманитарных и социально-экономических дисциплин ГАПОУ НСО «НОККиИ» Михайлова Е.В.

**Кодификатор и банк тестовых заданий для проведения процедуры самообследования  
по ОД.01.06 Физическая культура по специальности 51.02.01 Народное художественное творчество (по видам),  
53.02.06 Хоровое дирижирование, 53.02.05 Сольное и хоровое народное пение, 53.02.03 инструментальное  
исполнительство (по видам), 54.02.02 Декоративно-прикладное искусство,  
по ОУД.06 Физическая культура по специальности 51.02.03 Библиотековедение, 51.02.02 Социально-культурная  
деятельность**

Тема	Элемент содержания темы, проверяемый тестовым заданием	Тестовые задания
Тема 1. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.	1.1. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни	<b>1. Выберите правильный ответ:</b> Здоровый образ жизни это – 1. система привычек и поведения человека, направленная на обеспечение определенного уровня жизни; 2. привычки в поведении человека, влияющих на его здоровье. Ответ: 2
		<b>2. Выберите правильный ответ:</b> Основной составляющей здорового образа жизни является: 1. режим жизнедеятельности 2. режим работы и отдыха 3. планирование дня Ответ: 2
		<b>3. Выберите правильный ответ:</b> Какой из перечисленных факторов является основным в определении состояния здоровья человека? 1. биологический фактор 2. окружающая среда 3. служба здоровья 4. индивидуальный образ жизни Ответ: 3
	1.2. Влияние экологических факторов на здоровье человека.	<b>4. Выберите правильный ответ:</b> Экологические факторы это- 1. отдельные элементы среды, которые воздействуют на организм.

		<p>2. только антропогенное воздействие.          Ответ: 1</p>
		<p><b>5.</b> Выберите правильное определение закона ограничивающего фактора:          1. Оптимальное значение фактора наиболее важно для организма;          2. Из всех факторов, действующих на организм, наиболее важен тот, значение которого больше всего отклоняется от оптимального;          3. Из всех факторов, действующих на организм, наиболее важен тот, значение которого меньше всего отклоняется от оптимального.          Ответ:3</p>
		<p><b>6.</b> Вставьте пропущенное слово.          - это состояние любого живого организма, при котором он в целом и все его органы способны выполнять свои функции.          Ответ: Здоровье</p>
	1.3. О вреде и профилактике курения, алкоголизма, наркомании	<p><b>7.</b> Выберите правильный ответ:          Что оказывает отрицательное воздействие на организм человека при пассивном курении          1. вдыхание никотина          2. неприятный запах, исходящий от одежды курящего          Ответ: 1</p>
		<p><b>8.</b> Дополните предложение.          ..... – это совокупность предупредительных мер, направленных на сохранение и укрепление здоровья.          Ответ: Профилактика</p>
Тема 2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	2.1. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание	<p><b>9.</b> Основным средством физического воспитания является:          1. физические упражнения          2. закаливание          3. соблюдение режима дня          4. гигиенические факторы          Ответ: 3</p>
		<p><b>10.</b> Первой ступенью закаливания организма является закаливание:          1. водой          2. солнцем          3. воздухом          4. холодом          Ответ: 3</p>

<p>Тема 3. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки</p>	<p>3.1. Коррекция содержания и методика занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля</p>	<p><b>11.</b> Нагрузка физических упражнений характеризуется:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. величиной их воздействия на организм</li> <li>2. целью занятия</li> <li>3. самочувствием занимающихся</li> <li>4. временем и количеством повторений двигательных действий</li> </ol> <p>Ответ: 4</p>
<p>Тема 4. Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности</p>	<p>4.1. Знание требований, которые предъявляет профессиональная деятельность к личности, ее психофизиологическим возможностям, здоровью и физической подготовленности</p>	<p><b>12.</b> Совокупность упражнений, приёмов и методов, направленных на обучение двигательным и другим умениям и навыкам, а также их дальнейшее совершенствование обозначается как:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. тренировка</li> <li>2. методика</li> <li>3. система занятий</li> <li>4. педагогическое воздействие</li> </ol> <p>Ответ: 1</p>
<p>Тема 5. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста</p>	<p>5.1. Умение использовать оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности</p>	<p><b>13.</b> Быстрая утомляемость и сонливость, головные боли и головокружения в значительной мере обусловлены недостатком витаминов, особенно:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. витамина А</li> <li>2. витамин В1</li> <li>3. витамин С</li> <li>4. витамин D</li> </ol> <p>Ответ: 2</p> <p><b>14.</b> Состояние расслабляться, снятие напряжённости, достигаемое самопроизвольно или под воздействием физиотерапевтических процедур обозначается как</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ретардация</li> <li>2. рекреация</li> <li>3. реинкарнация</li> <li>4. релаксация</li> </ol> <p>Ответ: 4</p> <p><b>15.</b> Динамика индивидуального развития человека обусловлена</p>

		<ol style="list-style-type: none"> <li>1. влиянием эндогенных и экзогенных факторов</li> <li>2. наследственностью человека</li> <li>3. влиянием социальных и экологических факторов</li> <li>4. двигательной активностью человека</li> </ol> <p>Ответ: 4</p>
<p>Тема 6. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка</p>	<p>Освоение техники беговых упражнений</p>	<p><b>16.</b> Правильное дыхание характеризуется:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. более продолжительным вдохом</li> <li>2. более продолжительным выдохом</li> <li>3. выдохом через нос и выдохом рот</li> </ol> <p>Ответ: 1</p>
		<p><b>17.</b> Изометрические (статистические) упражнения преимущественно применяются при совершенствовании:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. собственно-силовых способностей</li> <li>2. скоростных способностей</li> <li>3. скоростно-силовых способностей</li> <li>4. общей выносливости</li> </ol> <p>Ответ: 2</p>
		<p><b>18.</b> При болях в правом боку во время бега следует</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. снизить темп движения</li> <li>2. сразу остановиться</li> <li>3. обратиться к врачу</li> <li>4. глубоко подышать, делая резкий выдох</li> </ol> <p>Ответ: 1</p>
		<p><b>19.</b> Быстрота — это:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. способность человека совершать двигательные действия в минимальный отрезок времени;</li> <li>2. способность человека быстро набирать скорость;</li> <li>3. способность человека выполнять упражнения в беге с максимальной скоростью на короткие дистанции.</li> </ol> <p>Ответ: 2</p>
<p>Тема 7. Гимнастика</p>	<p>Освоение техники общеразвивающих упражнений</p>	<p><b>20.</b> Под гибкостью как физическим качеством понимают:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Эластичность мышц и связок</li> <li>2. Способность выполнять движения с большой амплитудой за счет мышечных напряжений</li> </ol>

		<p>3. Комплекс физических свойств двигательного аппарата, определяющих подвижность его звеньев</p> <p>Ответ: 1</p>
Тема 8. Подвижные игры	Освоение основных игровых элементов	<p><b>21.</b> Лучшие условия для развития быстроты реакции создается во время:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. метаний</li> <li>2. прыжков в высоты</li> <li>3. подвижных и спортивных игр</li> </ol> <p>Ответ: 3</p>
		<p><b>22.</b> Под быстротой как физическим качеством понимается:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. способность человека быстро набирать скорость</li> <li>2. комплекс психофизических свойств человека, позволяющих передвигаться с большой скоростью</li> <li>3. комплекс психофизических свойств человека, позволяющих выполнять непродолжительную работу в минимальный отрезок времени</li> </ol> <p>Ответ: 1</p>
Тема 9. Плавание	Умение выполнять специальные плавательные упражнения	<p><b>23.</b> Вид деятельности, являющийся предметом соперничества и исторически оформившийся как способ выявления и сравнения человеческих возможностей принято называть:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. гимнастикой</li> <li>2. терренкуром</li> <li>3. соревнованием</li> <li>4. видом спорта</li> </ol> <p>Ответ: 3</p>
		<p><b>24.</b> Вид спорта, наиболее благотворно действующий на дыхательную систему:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) акробатика</li> <li>2) шахматы</li> <li>3) плавание</li> <li>4) гимнастика</li> <li>5) лыжные гонки</li> </ol> <p>Ответ: 3</p>
		<p><b>25.</b> Водные процедуры начинаются при температуре воды (градусов Цельсия):</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) 35 - 38</li> <li>2) 30 - 34</li> <li>3) 26 - 30</li> </ol>

		4) 22 – 26 Ответ: 3
Тема 10. Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах	Знание и умение грамотно использовать современные методики	<b>26.</b> Интенсивность выполнения упражнений можно определить по частоте сердечных сокращений. Укажите, какую частоту пульса вызывает большая интенсивность упражнений: 1. 120-130 ударов в минуту 2. 140-150 ударов в минуту 3. свыше 150 ударов в минуту Ответ: 1
		<b>27.</b> Под силой как физическим качеством понимается: 1. способность поднимать тяжелые предметы 2. комплекс психофизических свойств организма, позволяющий преодолевать внешнее сопротивление либо противодействовать ему 3. психофизические свойства человека, обеспечивающие возможность противодействовать внешним силам за счет мышечных напряжений Ответ: 1
Тема 11. Дыхательная гимнастика	Умение осуществлять самоконтроль	<b>28.</b> При длительной нагрузке высокой интенсивности рекомендуется дышать: 1. через рот и нос попеременно. 2. только через рот. 3. через рот и нос 4. только через нос Ответ: 4
		<b>29.</b> Для нормальной деятельности центральной нервной системы, регуляции обмена углеводного и аминокислот, необходим: 1. витамина А 2. витамин В 1 3. витамин С 4. витамин D Ответ: 3
Тема 12. Спортивная аэробика	Овладение спортивным мастерством в избранном виде спорта	<b>30.</b> Профилактика нарушений осанки осуществляется с помощью: 1. упражнений на выносливость 2. скоростных упражнений 3. силовых упражнений 4. упражнений на гибкость

		Ответ: 4
		<b>31.</b> Под гибкостью как физическим качеством понимается: 1. комплекс морфофункциональных свойств опорно-двигательного аппарата человека, определяющий глубину наклона 2. способность выполнять движения с большой амплитудой за счет мышечных напряжений 3. комплекс физических свойств двигательного аппарата, определяющих подвижность его звеньев 4. эластичность мышц и связок. Ответ: 3