

**НЕКОММЕРЧЕСКОЕ ЧАСТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«САЛЬСКИЙ ЭКОНОМИКО-ПРАВОВОЙ ТЕХНИКУМ»**

Фонд оценочных средств

**для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации
в форме зачета, дифференцированного зачета**

СГ.04 Физическая культура

в рамках программы подготовки квалифицированного рабочего, служащего по
профессии 38.01.02 Продавец

РАССМОТРЕНО

на заседании ЦК
гуманитарно-правовых дисциплин
Протокол № 4
От 10 декабря 2025 г.
Председатель цикловой комиссии

Подпись


О.Е. Стребняк
Ф.И.О

УТВЕРЖДАЮ

Заместитель директора по УР



И.А. Степанько

подпись Ф.И.О



Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации в форме дифференцированного зачета по дисциплине СГ.04 Физическая культура разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по профессии 38.01.02 Продавец (утвержденного приказом Министерства Просвещения РФ № 518 от 01 августа 2024 г., зарегистрированным в Минюсте России 04 сентября 2024 г. 79379), рабочей программы учебной дисциплины СГ.04 Физическая культура, (утв. зам. директора по УР), Положения о формах, периодичности и порядке текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации (приказ директора № 45/к от 25.11.2025 г.)

Организация разработчик: НЧПОУ «Сальский экономико-правовой техникум»

Разработчик: преподаватель НЧПОУ «СЭПТ» Выгорко М.А

Рецензент : председатель цикловой комиссии гуманитарно-правовых дисциплин
Стребняк О.Е.

Рецензент: преподаватель гуманитарных дисциплин НЧПОУ «НЭПТ»
Савченко С.А

I. Паспорт комплекта оценочных средств

1.1 Область применения комплекта оценочных средств

Комплект оценочных средств предназначен для оценки результатов освоения СГ.04 Физическая культура

1.2 Сводные данные об объектах оценивания, основных показателях, типах заданий, формах аттестации.

Результаты освоения (объекты оценивания)	Основные показатели оценки результата	№ темы, практического занятия	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения	Форма аттестации и (в соответствии с учебным планом)
У 1 Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; У 2 Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности У 3 Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности)	- демонстрация правильного выполнения комплексов упражнений оздоровительной физической культуры демонстрация правильного выполнения комплексов упражнений атлетической гимнастики - демонстрация правильного выполнения комплексов упражнений оздоровительной физической культуры демонстрация правильного выполнения комплексов упражнений атлетической гимнастики - выполнение контрольных нормативов по легкой атлетике - выполнение контрольных нормативов по гимнастике	№ 1-18	Оценка подготовленных студентом фрагментов занятий (занятий) с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха	Зачет Дифференцированный зачет

2. Комплект оценочных средств

2.1. Задания для проведения входного контроля

Входной контроль

Вариант 1.

1.1. Что подразумевается под термином «физическая культура»?

- А) Вид подготовки к профессиональной деятельности;
- Б) процесс изменения функций и форм организма человека;
- В) часть общей человеческой культуры;
- Г) показатель силы воли.

1.2. В каком году, и в каком городе состоялись XXII летние Олимпийские игры?

- А) 1976г., Монреаль;
- Б) 1980г., Москва;
- В) 1984г., Лос-Анджелес;
- Г) 2008г., Пекин.

1.3. Что значит термин «здоровье»?

- А) Состояние, при котором отсутствуют болезни;
- Б) духовно-нравственное и физическое благополучие;
- В) отсутствие болезней, физическое, психическое и духовно-нравственное благополучие;
- Г) способность к длительному выполнению какой-либо деятельности.

1.4. 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;
- Г) на работоспособность.

1.5. В чем 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 учетом общего состояния организма и в периодической смене вида деятельности;
- В) в четком контроле над длительностью занятий и физической нагрузкой;
- Г) в контроле продолжительности занятий.

1.6. Что понимается под термином «средства физической культуры»?

- А) Гигиенический фактор;
- Б) физические упражнения;
- В) спортивное оборудование и инвентарь;
- Г) духовно-нравственное благополучие.

1.7. Что такое закаливание?

- А) Укрепление здоровья;
- Б) приспособление организма к воздействию внешней среды;
- В) зимнее плавание в проруби и хождение по снегу босиком;
- Г) обливание холодной водой.

1.8. Почему соблюдение режима дня способствует укреплению здоровья?

- А) Позволяет правильно планировать в течение дня важные дела;
- Б) позволяет исключить неоправданные физические нагрузки;
- В) обеспечивает ритмичность работы организма;
- Г) позволяет много отдыхать.

1.9. К чему следует стремиться при развитии гибкости?

- А) к достижению максимальной амплитуды движений в основных суставах;
- Б) к гармоничному увеличению подвижности основных суставов;

В) к оптимальной амплитуде движений в коленном и тазобедренном суставах;

Г) к гармоничному увеличению подвижности плечевого пояса.

1.10. Укажите, какой из перечисленных ниже рекомендаций не стоит придерживаться.

А) Сразу после занятий физическими упражнениями принять холодный душ;

Б) не проводить тренировки при интенсивном солнечном излучении;

В) чем ниже температура воздуха, тем интенсивнее надо выполнять упражнения;

Г) для хорошего функционирования нервной системы рекомендуется заниматься бегом на свежем воздухе, плаванием в открытых водоемах, ходьбой на лыжах, бегом на коньках.

1.11. Какую награду получал победитель на Олимпийских играх в Древней Греции?

А) Венок из ветвей оливкового дерева;

Б) звание почетного гражданина;

В) медаль, кубок и денежное вознаграждение;

Г) почетную грамоту.

1.12. Какой должен быть интервал между лыжниками при спуске с горы на лыжах?

А) 10 метров;

Б) 20 метров;

В) 30 метров;

Г) 60 метров.

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

А) Оглядываться назад;

Б) задерживать дыхание;

В) переходить на соседнюю дорожку;

Г) обгонять соперника.

1.14. Каким образом подбираются тренировочные упражнения для развития основных двигательных качеств?

А) В соответствии с имеющимися возможностями по оборудованию места занятия спортивным инвентарем;

Б) в соответствии с индивидуальными особенностями школьника;

В) в соответствии с задачами тренировочного занятия;

Г) в соответствии с требованиями к физической подготовленности учащихся.

1.15. Какой из приемов больше подходит для контроля над функциональным состоянием организма во время занятий физическими упражнениями?

А) Измерение частоты сердечных сокращений (до, во время и после окончания тренировки);

Б) периодическое измерение силы мышц кисти;

В) подсчет в покое и во время тренировочной работы частоты дыхания;

Г) измерение массы и длины тела, окружности грудной клетки.

1.16. Каковы причины нарушения осанки?

А) Неправильная организация питания;

Б) слабая мускулатура тела;

В) увеличение роста человека;

Г) не соблюдение режима дня.

1.17. Что наиболее важно в процессе занятий физической культурой?

А) Двигаться красиво;

Б) добиваться победы над соперником;

В) помогать менее подготовленным сверстникам;

Г) выполнять задания повышенной сложности.

1.18. 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;

Г) поэты читали свои стихи, ораторы состязались в искусстве красноречия, а музыканты исполняли свои лучшие произведения.

1.19. В какое время нужно принимать воздушные ванны?

А) Перед сном;

Б) в специально отведенное время в зависимости от индивидуальных особенностей человека;

В) через 5 минут после занятий физическими упражнениями;

Г) до занятий физическими упражнениями.

1.20. Какими основными качествами должны обладать спортивная одежда и обувь?

А) Красота и стиль;

Б) удобство и прочность;

В) соответствовать виду деятельности;

Г) должны быть обработаны противопожарной пропиткой.

1.21. Что обеспечивает наибольший эффект для развития быстроты?

А) Двигательные действия, выполняемые с максимальной скоростью;

Б) двигательные действия, выполняемые с максимальной амплитудой;

В) подвижные и спортивные игры;

Г) упражнения в беге с максимальной скоростью на короткие дистанции.

1.22. Как дозируются упражнения на гибкость?

А) Упражнения выполняются до появления болевых ощущений;

Б) упражнения выполняются до появления пота;

В) упражнения выполняются до тех пор, пока не уменьшится амплитуда;

Г) упражнения выполняются до тех пор, пока не увеличится амплитуда.

1.23. 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 лежа на перекладине;

Г) бег с ускорением.

1.24. Какие упражнения рекомендуются для развития скоростно-силовых качеств?

А) Пружинистые приседания и наклоны вперед;

Б) броски и метание различных предметов в цель;

В) лазание по канату;

Г) махи ногами.

1.25. 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;

Г) метание предметов в цель.

1.26. 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;

Г) определять жизненную емкость легких.

1.27. Кто из знаменитых ученых Древней Греции побеждал на Олимпийских играх в соревнованиях кулачных бойцов?

А) Платон (Философ);

Б) Пифагор (математик);

В) Архимед (механик);

Г) Ломоносов (химик).

1.28. Что надо сделать, если вы очевидец несчастного случая на воде во время занятий?

А) Сообщить об этом администрации учреждения;

Б) вызвать «скорую помощь»;

В) немедленно сообщить учителю;

Г) обеспечить пострадавшему покой.

1.29. Сколько раз в неделю надо заниматься физическими упражнениями для того, чтобы успешно развивать скоростные, скоростно-силовые двигательные качества, общую выносливость?

А) 1-2 раза;

Б) 3-4 раза;

В) 6-7 раз;

Г) 7-8 раз.

1.30. Какие упражнения, по вашему мнению, недопустимо выполнять во время занятий по плаванию?

А) Опускаться под воду с головой, затем, сделав выдох в воду, выпрямляясь, выпрыгивать из воды;

Б) при плавании брасом производить вдох через рот в начале гребка руками;

В) входить в воду вспотевшим и разгоряченным (сразу после подвижных или спортивных игр, приема солнечных ванн);

Г) купаться в хорошо знакомых и разрешенных для этого местах, не заплывая за пределы обозначенных границ.

Вариант 2.

2.1. Что может являться причиной травматизма во время занятий на гимнастических снарядах?

А) Выполнение упражнений без страховки;

Б) выполнение упражнений на самодельной перекладине;

В) выполнение упражнений без присутствия врача;

Г) выполнение опорного прыжка без гимнастического мостика.

2.2. Как следует рассматривать здоровый образ жизни?

А) как дань моде Олимпийским играм;

Б) как форму поведения, сохраняющую здоровье;

В) только как рациональное питание;

Г) только как достаточную двигательную активность.

2.3. К чему приводит плохая осанка?

А) К снижению аппетита;

Б) к развитию вегетососудистой дистонии;

В) к развитию быстроты, силы и выносливости;

Г) к смещению органов грудной полости.

2.4. Какова цель утренней гимнастики?

А) Ускорить полное пробуждение организма;

Б) совершенствовать силу воли;

В) выступить на Олимпийских играх;

Г) вовремя успеть на урок в школе.

2.5. Как правильно дышать при длительной нагрузке высокой интенсивности?

А) Через нос и рот попеременно;

Б) только через рот;

В) через нос и рот одновременно;

Г) только через нос.

2.6. В чем главное назначение спортивной одежды?

А) Защищать тело человека от неблагоприятных воздействий внешней среды;

Б) поражать одноклассников и учителей цветом, фасоном;

В) подчеркивать индивидуальные особенности телосложения спортсмена;

Г) рекламировать товары массового потребления известных фирм.

2.7. Что можно рекомендовать для профилактики проявления избыточного веса?

А) Обращать внимание на то, чтобы в рационе питания было меньше овощей и фруктов;

Б) один раз в месяц вставать на весы для контроля веса (собственной массы тела);

В) утром и вечером смотреться в зеркало и наблюдать за своим телосложением;

Г) Ходить пешком до 5 км в сутки при любой погоде (солнечной, пасмурной или дождливой).

2.8. Отказаться от каких привычек требуется при увлечении каким-либо видом спорта?

А) От выполнения режима дня;

Б) от закаливающих водных процедур;

В) от нарушения режима дня;

Г) от утренней гигиенической гимнастики.

2.9. В чем измеряется жизненная емкость легких?

А) В кубических сантиметрах;

Б) в метрах;

В) в килограммах;

Г) в литрах.

2.10. К чему приводит систематическое применение закаливающих процедур?

- А) К нарушению сна, ухудшению аппетита и зрения;
- Б) к повышению температуры тела на 3-4⁰С;
- В) к снижению тонуса центральной нервной системы;
- Г) к повышению устойчивости к закаливающим воздействиям.

2.11. В чем заключается первая помощь при кровотечении?

- А) Прижать пальцем артерию к кости ниже ранения;
- Б) остановить кровотечение как можно быстрее;
- В) наложить жгут на 5-6 часов;
- Г) опустить раненую конечность и наложить давящую повязку.

2.12. Что является объективным показателем состояния здоровья?

- А) Боль в правом боку;
- Б) трудное засыпание;
- В) масса тела;
- Г) отсутствие желания заниматься физическими упражнениями.

2.13. Международный Олимпийский комитет был создан в:

- А) Париже;
- Б) Олимпии;
- В) Люцерне;
- Г) Лондоне.

2.14. При каких условиях особенно хорошо развивается тактическое мышление?

- А) В спринтерском беге;
- Б) в спортивных и подвижных играх;
- В) при показе отдельного упражнения;
- Г) при рассказе о важности гигиенических навыков.

2.15. Что происходит с воздухом при попадании его в верхние дыхательные пути?

- А) Обогащается витамином С;
- Б) насыщается организм кислородом;
- В) понижает давление в грудной клетке;
- Г) очищается от микробов.

2.16. Что служит причиной травматизма во время занятий физической культурой и спортом?

- А) Выполнение упражнений на спортивных снарядах с влажными ладонями;
- Б) использование спортивной обуви не фирмы «Адидас»;
- В) громкое музыкальное сопровождение;
- Г) отсутствие врача или медицинской сестры.

2.17. Что приводит к нарушению здорового образа жизни?

- А) Регулярные занятия физическими упражнениями;
- Б) умеренное потребление спиртных напитков;
- В) настойчивое стремление достичь поставленной цели;
- Г) ежедневные закаливающие процедуры зимой.

2.18. Ниже перечислены отдельные упражнения утренней гимнастики:

1. Прижки или бег.
2. Потягивание.
3. Упражнения для мышц ног.
4. Упражнения для мышц туловища.
5. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса.
6. Дыхательные упражнения.

В какой последовательности рекомендуется выполнять эти упражнения?

- А) 1,2,3,4,6,5;
- Б) 3,5,1,4,2,6;
- В) 2,5,4,3,1,6;
- Г) 6,4,1,3,2,5.

2.19. Каковы причины нарушения осанки?

- А) Длительный бег, недостаточный отдых;

Б) нарушение ритма дыхания (отдышка);

В) малая двигательная активность, слабая мускулатура тела;

Г) отрицательные эмоции - страх, разочарование.

2.20. Какие упражнения выполняются с задержкой дыхания?

А) Разведение рук и наклоны туловища вперед;

Б) передвижение на лыжах в подъем (гору);

В) бег 1000 м на время;

Г) подъем груза, прицеливание при занятиях стрельбой.

2.21. С какой периодичностью следует стирать спортивную одежду, прилегающую к телу?

А) Каждый день;

Б) после каждой тренировки;

В) один раз в месяц;

Г) один раз в 10 дней.

2.22. Каким требованиям должна отвечать спортивная обувь?

А) Иметь вес до 300 г;

Б) соответствовать цвету костюма;

В) иметь узкий длинный носок;

Г) соответствовать виду спорта.

2.23. Какую первую помощь необходимо оказать при переломе?

А) Обеспечить полный покой и неподвижность поврежденной конечности, зафиксировать два ближайших к месту перелома сустава специальными или импровизированными шинami;

Б) на поврежденное место следует наложить горячий компресс и тугую повязку, ограничить движения;

В) промыть чистой водой, смазать йодом и наложить повязку или наклеить бактерицидный пластырь;

Г) послать за врачом, а пострадавшего расспросить, как это случилось, и выяснить, кто в этом виноват.

2.24. Что надо делать для профилактики избыточного веса?

А) заниматься физическими упражнениями по воскресениям (один раз в неделю по 5 мин);

Б) обращать внимание на то, чтобы в рационе питания было больше жирных и сладких блюд;

В) регулярно заниматься физическими упражнениями (каждый день по 30 мин);

Г) как можно дольше лежать в постели и смотреть спортивные телевизионные передачи (не менее 4-6 ч в сутки).

2.25. Соблюдение какого правила снижает риск заболевания глаз?

А) Работать за компьютером непрерывно 120 мин и только 6 раз в неделю (лучше в ночное время после 3 ч);

Б) выполнять специальную гимнастику для глаз, которую делают через 7-8 мин после начала работы и ее окончания (продолжительность 1 мин);

В) смотреть на яркое солнце, электрическую лампочку или электросварку;

Г) читать в удобной позе лежа на постели или полу.

2.26. В чем различие работы сердечно-сосудистой системы подростка и взрослого?

А) Различий нет, так как к 14 годам завершено формирование механизмов, координирующих разные функции сердца и сосудов;

Б) у взрослого система кровообращения реагирует на нагрузки менее экономично, чем у подростка;

В) у взрослого минутный объем крови в условиях максимального потребления кислорода достигает 15-20 л в 1 мин (л/мин), а у подростка 28-30 л/мин;

Г) у подростка система кровообращения реагирует на нагрузки менее экономично, чем у взрослого.

2.27. Какой наиболее важный психологический процесс обеспечивает сосредоточенность и направленность сознания на какой-то предмет, явление, действие?

А) Внимание;

Б) восприятие;

В) мышление;

Г) память.

2.28. Сколько времени продолжается первый прием солнечных ванн?

А) 1-2 мин;

Б) 2-3 ч;

В) 5-7 мин;

Г) 4-6 ч.

2.29. Через сколько времени после занятий физическими упражнениями можно принимать пищу?

А) 5-10 мин;

Б) 30-45 мин;

В) 1-2 ч;

Г) 2-3 ч.

2.30. Что является объективным показателем состояния здоровья?

А) частота сердечных сокращений;

Б) аппетит;

В) сон;

Г) настроение.

Вариант 3.

3.1. В чем вы видите опасность нарушения осанки?

А) Можно получить травму;

Б) трудно подобрать спортивный костюм по фигуре;

В) неудобно спать в постели;

Г) частые простудные заболевания.

3.2. К чему приводит курение?

А) К улучшению деятельности нервной системы, сосудов;

Б) к выработыванию иммунитета против простудных заболеваний;

В) к ухудшению снабжения мышц кровью и эластичности легких;

Г) к улучшению показателей двигательной подготовленности.

3.3. Какая обувь должна быть на уроках физической культуры?

А) Ботинки;

Б) кроссовки;

В) сапоги;

Г) босоножки.

3.4. Какие упражнения нельзя выполнять во время утренней гимнастики?

А) Для развития гибкости;

Б) с гантелями весом менее 1 кг;

В) сгибание и разгибание рук в упоре лежа;

Г) требующие максимального напряжения.

3.5. В чем заключаются гигиенические требования к тканям одежды?

А) Должны быть ярких цветов;

Б) должны быть обработаны противопожарной пропиткой;

В) должны обладать хорошей воздухопроницаемостью;

Г) должны быть прочными и не пропускать воздух.

3.6. В каких единицах измеряют жизненную емкость легких?

А) в граммах;

Б) в литрах;

В) в кубических миллиметрах;

Г) в метрах.

3.7. Каковы ваши действия после извлечения пострадавшего из воды?

А) Быстро очистить ему полость рта и освободить дыхательные пути от воды, положить его на живот;

Б) позвонить и вызвать «скорую помощь»;

В) немедленно сообщить о случившемся в милицию;

Г) дать попить горячего чая или кофе.

3.8. Что такое зрение?

А) Совокупность устойчивых, индивидуальных особенностей личности;

Б) физиологический процесс восприятия человеком величины формы и цвета;

В) сознательная деятельность человека;

Г) физиологический процесс восприятия человеком музыкальных произведений.

3.9.Что характеризует функциональное состояние сердца?

- А) Один дыхательный цикл потребления кислорода;
- Б) суточные общие энергетические затраты;
- В) объем крови за 1 мин (минутный объем крови);
- Г) координационные способности.

3.10.Что можно рекомендовать для профилактики избыточного веса?

- А) Не принимать пищу 4 дня в неделю;
- Б) употреблять в сутки не более 200 г жидкости;
- В) бегать каждый день по 2 мин в день;
- Г) плавать не реже трех раз в неделю.

3.11.Какой фактор закаливания наиболее эффективный?

- А) Нерегулярность;
- Б) однообразие;
- В) систематичность;
- Г) бесконтрольность.

3.12.Что необходимо сделать при ушибах?

- А) Наложить стерильную повязку на 30-40 мин;
- Б) наложить холодный компресс на 20-30 мин;
- В) наложить теплый компресс на 10-20 мин;
- Г) массировать место ушиба 5-10 мин.

3.13.Сколько жидкости человеку рекомендуется выпить в сутки (вода, чай, молоко, соки, суп)?

- А) От 0,5 до 1 л;
- Б) от 1 до 1,5 л;
- В) от 1,5 до 2 л;
- Г) от 2 до 2,5 л.

3.14.Что является субъективным показателем здоровья?

- А) Жизненная емкость легких;
- Б) частота сердечных сокращений;
- В) желание заниматься физическими упражнениями;
- Г) масса тела.

3.15.В чем проявляется наибольшее проявление мышления при выполнении физических упражнений?

- А) В способности быстро выполнять разученное двигательное действие;
- Б) в способности вносить изменения в технику и тактику выполнения упражнений;
- В) в способности запоминать, сохранять и воспроизводить движения.
- Г) в способности замечать детали, которые невнимательный человек пропускает.

3.16.Что необходимо сделать при солнечном и тепловом ударе?

- А) Уложить пострадавшего на щит или доску и отвести в больницу;
- Б) перенести пострадавшего в тень и сделать ему искусственное дыхание;
- В) перенести пострадавшего в помещение, в крылья носа поместить ватный фитилек, смоченный перекисью водорода;
- Г) перенести пострадавшего в тень, расстегнуть верхнюю одежду, приподнять голову и положить смоченную в воде косынку (платок) на голову и область сердца.

3.17.Что наиболее эффективно способствует развитию сердечно-сосудистой системы?

- А) Беговые упражнения;
- Б) игра в шахматы;
- В) прыжки в длину с места;
- Г) упражнения с гантелями.

3.18.Какое упражнение относится к гимнастике для улучшения зрения?

- А) Сидя, зажмурить глаза на 3-5 мин, а затем открыть и посмотреть вокруг себя;
- Б) стоя, пристально смотреть себе в глаза через отражение в зеркале на расстоянии от него 5-10 см до появления слез;
- В) сидя, держа голову неподвижно, перевести взгляд сначала вверх, зафиксировав его на 2-3 с, затем прямо - на 3-5 с, аналогично вниз – прямо, вправо – прямо, влево – прямо, по диагонали в одну и другую сторону, 3-4 раза;

Г) стоя на голове и руках у стены, разговаривать 10 мин с кем-либо и указать (подсказать) на целесообразность изученного комплекса упражнений.

3.19. Одним из признаков правильного использования солнечных ванн является:

- А) Легкое болевое ощущение при прикосновении к загоревшим участкам кожи;
- Б) бодрое самочувствие;
- В) избыточное потоотделение;
- Г) поверхностный сон и отсутствие аппетита.

3.20. Что можно предпринять, если вы промочили ноги во время занятий бегом в дождливую погоду?

- А) Надеть на мокрые носки целлофановые пакеты, чтобы ногам было тепло;
- Б) снять мокрые носки, вытереть ноги досуха и надеть сухие носки;
- В) укутать ноги в теплое одеяло, не снимая обуви и носков, затем постараться заснуть на 2-3 ч;
- Г) снять мокрые носки, обработать перекисью водорода и постричь ногти.

3.21. Что нужно делать для предупреждения переутомления во время занятий физическими упражнениями?

- А) Закусывать чипсами или пить минеральную воду;
- Б) жевать жевательную резинку на протяжении всех занятий;
- В) правильно дозировать нагрузки и чередовать упражнения, связанные с напряжением и расслаблением;
- Г) через каждые 5 мин измерять ЧСС (частоту сердечных сокращений)-пульс.

3.22. Назовите одно из основных правил гигиены рук.

- А) Мыть руки до и после еды;
- Б) смазывать руки питательным кремом с содержанием глицерина, прежде чем садиться за стол;
- В) использовать для мытья рук только детское мыло;
- Г) после тренировочных занятий достаточно вытереть руки банным полотенцем, чтобы сесть за стол для приема пищи.

3.23. Где зажигается факел олимпийского огня современных Олимпийских игр?

- А) На олимпийском стадионе города-организатора Игр;
- Б) на олимпийском стадионе в Афинах;
- В) на вершине горы Олимп;
- Г) в Олимпии под эгидой МОК.

3.24. Что необходимо сделать, если из носа течет кровь?

- А) наклонить голову вперед-вниз, пусть кровь стекает, сморкаться пока не остановится кровотечение;
- Б) зажать нос рукой и бежать в поликлинику на прием к врачу;
- В) сесть прямо, наложить холодный компресс на переносицу, поместить в ноздри на 5 мин ватный тампон, смоченный перекисью водорода;
- Г) наклонить голову назад (вверх лицом), дышать через рот и глотать кровь пока не остановится кровотечение.

3.25. Какой из признаков показывает, что организм справляется с физическими нагрузками и их можно постепенно увеличивать?

- А) Появляется усталость;
- Б) сон становится беспокойным;
- В) жизнерадостное настроение;
- Г) настроение ухудшается.

3.26. Какие органы дыхания вы знаете?

- А) Пищевод;
- Б) носовая полость;
- В) желчный пузырь;
- Г) почки.

3.27. Установите последовательность решения задач при обучении технике физических упражнений

...

1. Закрепление. 2. Ознакомление. 3. Разучивание. 4. Совершенствование.

- А) 2,3,1,4;
- Б) 1,2,3,4;

В) 3,2,4,1;

Г) 4,2,1,3.

3.28.Какая примерная продолжительность утренней гимнастики должна быть учащихся 5-9 классов?

А) 5-30 мин;

Б) 4-6 мин;

В) 40-45 мин;

Г) 11-15 мин.

3.29.Что такое пентатлон?

А) троеборье;

Б) пятиборье;

В) метание диска;

Г) кулачный бой.

3.30.Основным специфическим средством физического воспитания является?

А) Физическое качество;

Б) двигательные умения;

В) физическое упражнение;

Г) физическая нагрузка.

Правильные ответы на тестовые задания :

Вариант 1.		Вариант 2.		Вариант 3.	
1.1	В	2.1	А	3.1	Г
1.2	Б	2.2	Б	3.2	В
1.3	В	2.3	Б	3.3	Б
1.4	А	2.4	А	3.4	Г
1.5	А	2.5	В	3.5	В
1.6	Б	2.6	А	3.6	Б
1.7	Б	2.7	Г	3.7	А
1.8	В	2.8	В	3.8	Б
1.9	А	2.9	Г	3.9	В
1.10	А	2.10	Г	3.10	В
1.11	А	2.11	Б	3.11	В
1.12	В	2.12	В	3.12	Б
1.13	В	2.13	А	3.13	Г
1.14	Б	2.14	Б	3.14	В
1.15	А	2.15	Г	3.15	Б
1.16	Б	2.16	А	3.16	Г
1.17	В	2.17	Б	3.17	А
1.18	Б	2.18	В	3.18	В
1.19	Б	2.19	В	3.19	Б
1.20	В	2.20	Г	3.20	Б
1.21	А	2.21	Б	3.21	В
1.22	А	2.22	Г	3.22	А
1.23	В	2.23	А	3.23	Г
1.24	Б	2.24	В	3.24	В
1.25	Б	2.25	Б	3.25	В
1.26	А	2.26	Б	3.26	Б
1.27	Б	2.27	А	3.27	А
1.28	В	2.28	В	3.28	Г
1.29	Б	2.29	Г	3.29	Б
1.30	В	2.30	А	3.30	В

Разделка 1 ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

1. Какой из перечисленных видов спорта не входит в состав легкой атлетики?

- 1) ходьба
- 2) бег
- 3) прыжки
- 4) метание
- 5) многоборье
- 6) плавание



2. Какой из видов ходьбы является не спортивным?

- 1) спортивная ходьба по дорожке стадиона
- 2) спортивная ходьба по шоссе
- 3) спортивная ходьба на время
- 4) оздоровительная ходьба

3. Выделите неправильно названный вид прыжков:

- 1) прыжки с разбега
- 2) прыжки через вертикальные препятствия
- 3) прыжки через горизонтальные препятствия
- 4) прыжки с места

4. Назовите самый простой вид легкоатлетического многоборья:

- 1) легкоатлетическое двоеборье
- 2) легкоатлетическое троеборье
- 3) легкоатлетическое четырехборье
- 4) легкоатлетическое пятиборье

5. Выделить неправильно названный вид гладкого бега:

- 1) бег на сверхкороткие дистанции
- 2) бег на короткие дистанции
- 3) бег на средние дистанции
- 4) бег на длинные дистанции
- 5) бег на сверхдлинные дистанции
- 6) бег на время

6. Выделить неправильно названный вид бега:

- 1) кросс
- 2) бег по дорогам, шоссе
- 3) бег по горам

7. Какой вид из прыжков с места входит в программу зачетных нормативов студентов ССУЗ?

- 1) прыжок в высоту с места
- 2) прыжок в длину с места
- 3) тройной прыжок

8. Какой снаряд не метают легкоатлеты с поворотом?

- 1) диск
- 2) копье
- 3) молот

9. Какой вид легкоатлетического многоборья включает в себя наибольшее количество видов?

- 1) пятиборье
- 2) восьмиборье
- 3) десятиборье
- 4) двенадцатиборье

10. Какой вид л/атлетики был раньше других включен в программу Олимпийских игр?

- 1) бег на короткую дистанцию
- 2) бег на среднюю дистанцию
- 3) метание диска
- 4) тройной прыжок

11. Как называется бег на короткую дистанцию?

- 1) спринт
- 2) марафон
- 3) кросс

12. Выделить неправильно названную часть техники бега на короткую дистанцию:

- 1) начало бега (старт)
- 2) стартовый разбег
- 3) бег по дистанции
- 4) финиширование
- 5) остановка

13. Какие параметры должна иметь эстафетная палочка для эстафетного бега?

- 1) масса -100 г длина - 40 см, диаметр - 8 см
- 2) масса -30 г, длина - 10 см, диаметр - 6 см
- 3) масса -124,6 г, длина - 33,4 см, диаметр - 20,4 см
- 4) масса -30 г, длина - 30 см, диаметр - 4 см

14. Какой вид старта применяют бегуны на средней дистанции?

- 1) низкий старт
- 2) средний старт
- 3) высокий старт

15. Какой высоты должны быть препятствия на кроссе?

- 1) не более 0,5 м
- 2) не более 1 м
- 3) не более 1,5 м
- 4) не более 1,24 м

16. Укажите неправильно названный вид прыжков в высоту:

- 1) перешагивание
- 2) перекат
- 3) волна
- 4) перекидной
- 5) фосбери-флоп
- 6) согнувшись

17. В каком виде прыжков наиболее высокая скорость прыгуна в фазе разбега?

- 1) прыжок в длину
- 2) прыжок высоту
- 3) прыжки с шестом

18. Укажите фактор, не влияющий на дальность полета снаряда:

- 1) начальная скорость вылета снаряда
- 2) угол вылета
- 3) высота точки, в которой снаряд покидает руку
- 4) усилие метателя
- 5) угол приземления снаряда

19. Назовите самый тяжелый снаряд для метания:

- 1) мяч
- 2) граната
- 3) копье
- 4) диск
- 5) ядро
- 6) молот

20. Как называется Международная любительская легкоатлетическая федерация?

- 1) НБА
- 2) ФИФА
- 3) УЕФА
- 4) ИААФ

21. Когда впервые был проведен Чемпионат России по легкой атлетике?

- 1) 1904г.
- 2) 1908г.
- 3) 1913г.
- 4) 1917г.

22. Укажите ширину беговой дорожки стадиона:

- 1) 80 см
- 2) 1 м
- 3) 1 м25 см
- 4) 2 м

23. Укажите ширину линии разметки беговых дорожек стадиона:

- 1) 5 см
- 2) 6,27 см
- 3) 10 см
- 4) 12,2 см

24. Чему равна длина дорожки для разбега в прыжках в длину?

- 1) не менее 15 м
- 2) не менее 20 м
- 3) не менее 45 м
- 4) не менее 50 м

25. Какие легкоатлетические снаряды метают из круга?

- 1) ядро, диск, молот
- 2) граната, копье

26. Укажите дистанцию марафонского бега:

- 1) 30 км
- 2) 42 км195 м
- 3) 45 км
- 4) 55 км500 м

27. Сколько шипов на пятке может иметь обувь легкоатлета?

- 1) не более 1
- 2) 2 шт.
- 3) 3 шт.
- 4) 4 шт.

28. Можно ли отталкиваться одной ногой в прыжках в высоту?

- 1) можно
- 2) нельзя
- 3) можно по разрешению судьи

29. Сколько “фальстартов” может сделать один бегун на 100 м?

- 1) один
- 2) два
- 3) три
- 4) неограниченно

30. Сколько времени дается участнику в прыжках в высоту на одну попытку?

- 1) одну минуту
- 2) полторы минуты
- 3) две минуты
- 4) время не ограничено

31. С какой высоты может начать соревнование прыгун в высоту?

- 1) с высоты своего роста
- 2) с предварительно заявленной высоты
- 3) с любой высоты
- 4) высота определяется судьей

32. Сколько попыток представляется участку в соревнованиях по метанию?

- 1) одна
- 2) две
- 3) три
- 4) неограниченно

33. Какой результат засчитывается метателю, если он послал снаряд за пределы сектора для метания?

- 1) результат попытки
- 2) лучший результат
- 3) результат попытки не засчитывается
- 4) средний результат

34. Сколько времени дается бегуну для подготовки к старту с момента его вызова на старт?

- 1) 1 мин.
- 2) 2 мин.
- 3) 3 мин.
- 4) время не ограничено

35. Когда фиксируется финиш дистанции в беге?

- 1) когда участник коснется воображаемой плоскости финиша какой-либо частью туловища
- 2) когда участник коснется воображаемой плоскости финиша головой
- 3) то же рукой
- 4) то же ногой

36. Как определяется результат соревнований в прыжках, если два участника показали одинаковый результат?

- 1) места между ними распределяются по лучшему результату остальных попыток
- 2) участникам дается дополнительный прыжок
- 3) место распределяется жеребьевкой

37. При прыжке в длину с разбега отталкивание должно быть проведено от бруска. Прыжок считается засчитанным, если прыгун:

- 1) оттолкнулся от дорожки до бруска
- 2) пробежал брусок или сбоку от него
- 3) оттолкнулся сбоку от бруска или за “линией измерения”
- 4) наступил на “линию измерения”, оставив след на полосе пластилина (песка)
- 5) во время прыжка коснулся земли вне ямы на более близком расстоянии от бруска, чем ближайший след, при приземлении в яме
- 6) применил в прыжке любой вариант сальто
- 7) выходя из ямы после приземления пошел в направлении к бруску

38. Чему равен вес гранаты для мужчин?

- 1) 250г
- 2) 500г
- 3) 700г
- 4) 100г

39. Чему равен вес мяча для метания?

- 1) 100г
- 2) 150г
- 3) 200г
- 4) 250г

40. Сколько пробных попыток имеет спортсмен в метании?

- 1) одну-две
- 2) три

3) четыре

4) неограниченное количество

41. Засчитывается ли попытка участнику, если он вышел из сектора для метания до приземления снаряда?

1) засчитывается

2) не засчитывается

3) засчитывается, после разрешения судьи

42. От какого места отмечается результат в метании?

1) от ближайшей к кругу или планке, точки следа снаряда

2) от центра падения снаряда

3) от дальней к кругу или планке точке следа снаряда

Объекты оценивания : 31

Раздел. 2. БАСКЕТБОЛ



1. В каком году баскетбол возник, как спортивная игра?

- 1) 1861г.
- 2) 1891г.
- 3) 1824г.
- 4) 1904г.

2. В какой стране изобрели баскетбол?

- 1) США
- 2) Испания
- 3) Англия
- 4) Россия

3. Кто изобрел баскетбол?

- 1) Джон Вуден
- 2) Джеймс Нейсмит
- 3) Тед Тернер
- 4) БетрЛесгадт

4. Сколько игроков обеих команд одновременно участвуют в игре?

- 1) 8 игроков
- 2) 6 игроков
- 3) 5 игроков
- 4) 10 игроков

5. Назовите размеры баскетбольной площадки

- 1) 9 x 18 м
- 2) 10 x 15 м
- 3) 20 x 40 м
- 4) 26 x 14 м

6. Чему равен вес баскетбольного мяча?

- 1) 300 - 400 г
- 2) 480 - 520 г
- 3) 1 кг - 1кг 200г
- 4) 600г - 650г

7. Высота баскетбольного кольца равна:

- 1) 2 м50 см
- 2) 3 м50 см
- 3) 4 м
- 4) 3 м5 см

8. С какого номера и по какой номер должны иметь игроки баскетбольной команды на майке?

- 1) с 4 по 15
- 2) с 1 по 12
- 3) с 1 по неограниченно
- 4) с 5 по 20

9. Сколько судей проводят игру на поле?

- 1) 1
- 2) 2
- 3) 3
- 4) 4

10. Что такое "фол"?

- 1) перерыв в игре
- 2) персональное замечание игроку или тренеру
- 3) заброшенный мяч с игры
- 4) заброшенный мяч со штрафного броска

11. Сколько длится баскетбольный матч?

- 1) 2 тайма по 20 мин.

- 2) 2 тайма по 30 мин.
 - 3) четыре четверти по 15 мин.
 - 4) четыре тайма по 10 мин.
- 12. Сколько очков получает команда за заброшенный мяч с игры?**
- 1) 1 очко
 - 2) 2 очка
 - 3) 3 очка
 - 4) пол очка
- 13. Может ли в игре быть ничейный счет?**
- 1) да
 - 2) нет
 - 3) может быть в финальной части турнира
 - 4) может быть в предварительной части турнира
- 14. Сколько шагов может сделать игрок с мячом в руках?**
- 1) один
 - 2) два
 - 3) три
 - 4) четыре
- 15. Что такое “тайм-аут”?**
- 1) минутный перерыв в игре
 - 2) окончание игры
 - 3) замена игроков
 - 4) штрафной бросок
- 16. Сколько “тайм-аутов” может быть у одной команды в игре?**
- 1) 2 в одном тайме
 - 2) 2 в игре
 - 3) 4 в одном тайме
 - 4) неограниченное количество
- 17. Что такое “прессинг”?**
- 1) вид замены игроков в игре
 - 2) вид личной активной защиты
 - 3) вид попадания на кольцо
 - 4) вид быстрого прорыва
- 18) Что такое правило “трех секунд”?**
- 1) время выбрасывания мяча из-за линии площадки
 - 2) время для исполнения штрафного броска
 - 3) время нахождения игрока нападающей команды в трехсекундной зоне соперников
 - 4) время для замены игроков
- 19. Сколько очков получает команда, забросившая мяч в кольцо с дистанции далее 6 метров?**
- 1) одно
 - 2) два
 - 3) три
 - 4) четыре
- 20. Сколько фолов может получить игрок за одну игру?**
- 1) один
 - 2) два
 - 3) пять
 - 4) десять

РАЗДЕЛ 3 ВОЛЕЙБОЛ

1. Какие размеры волейбольной площадки указаны правильно?

- 1) 10 x 15
- 2) 18 x 9
- 3) 12 x 24
- 4) 40 x 20

2. Укажите высоту волейбольной сетки для женщины?

- 1) 2 м20 см
- 2) 2 м10 см
- 3) 2 м24 см
- 4) 2 м43 см

3. Каким должен быть вес волейбольного мяча перед началом игры?

- 1) 350 ± 20 г
- 2) 290 ± 10 г
- 3) 600 ± 40 г
- 4) 270 ± 10 г

4. Сколько игроков из одной команды участвуют в игре на площадке?

- 1) 6
- 2) 8
- 3) 4
- 4) 12

5. До какого счета ведется игра в одной партии?

- 1) до счета 25 очков
- 2) до счета 15 очков
- 3) до счета 17 очков
- 4) неограниченный счет

6. Сколько партий в одной игре должно быть при соревнованиях женщин?

- 1) 3 партии
- 2) 4 партии
- 3) 5 партии
- 4) не ограничено

7. С какого места на площадке производится подача?

- 1) со специального места за лицевой линией
- 2) с любого места за лицевой линией
- 3) с любого места на площадке
- 4) с центральной линии на площадке

8. Сколько времени отводится игроку для проведения подачи после свистка судьи?

- 1) 3 сек.
- 2) 6 сек.
- 3) 10 сек.
- 4) 5 сек.

9. Можно ли подавать мяч ударом двух рук?

- 1) можно
- 2) нельзя
- 3) можно только в прыжке
- 4) нельзя подавать в прыжке

10. Сколько касаний мяча может совершить команда игроков при розыгрыше одного очка в партии?

- 1) 3 касания
- 2) 4 касания
- 3) 5 касания
- 4) неограниченное количество касаний

11. Что такое «блокирование»

- 1) остановка игрока соперника с целью предупреждения атакующих действий
- 2) удар по мячу под сеткой
- 3) прикосновение игрока к сетке во время игры
- 4) действие, которое состоит в попытке остановить атаку противоположной команды после того, как ее игрок нанес удар по мячу

12. Можно ли касаться мячом сетки во время игры?

- 1) можно
- 2) нельзя
- 3) нельзя, при проведении подачи
- 4) можно при проведении подачи

13. Когда мяч считается вышедшим из игры?

- 1) мяч касается антенны сетки
- 2) мяч коснулся земли или какого-либо предмета
- 3) мяч касается игрока команды соперника
- 4) мяч касается линии разметки площадки

14. Сколько замен можно сделать в одной партии?

- 1) две
- 2) четыре
- 3) шесть
- 4) восемь

15. Сколько перерывов может сделать команда за одну партию?

- 1) один
- 2) два
- 3) три
- 4) четыре

16. Что означает жест судьи: судья поднимает вертикально два пальца?

- 1) засчитывается два очка
- 2) предлагается игроку сделать вторую подачу
- 3) номер игрока (2)
- 4) двойное касание мяча одним и тем же игроком

17. Что означает жест судьи: судья прикладывает к вертикально поднятой ладони другую ладонь горизонтально?

- 1) перерыв
- 2) перенос рук под сеткой
- 3) неправильная замена
- 4) замена

18. Что означает жест судьи: судья складывает руки крест-накрест?

- 1) замена игрока
- 2) конец партии
- 3) конец игры
- 4) продолжение игры

19. «Изобретатель» волейбола:

- 1) Вильям Морган
- 2) Джеймс Нейсмит
- 3) Дейл Карнеги
- 4) Милон Афинский

20. Укажите лучшую женскую волейбольную команду России:

- 1) ЦСКА (Москва)
- 2) Уралочка (Екатеринбург)
- 3) Стинол (Липецк)
- 4) Спартак (Саратов)

Практическая часть

Проверяемые результаты обучения: У1

Критерии оценок:

Оценка уровня физических способностей студентов

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		Юноши			Девушки		
		3	4	5	3	4	5
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 100 м (с)	14,6	14,3	13,8	18,0	17,6	16,3
2.	Бег на 2 км (мин, с)	9.20	8.50	7.50	11.50	11.20	9.50
	или на 3 км (мин, с)	15.10	14.40	13.10	-	-	-
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	8	10	13	-	-	-
	или рывок гири 16 кг (количество раз)	15	25	35	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	-	-	-	11	13	19
3.	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	-	-	-	9	10	16
	4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи-см)	6	8	13	7	9
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Прыжок в длину с разбега (см)	360	380	440	310	320	360
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	200	210	230	160	170	185
6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз в 1 мин)	30	40	50	20	30	40
7.	Метание спортивного снаряда весом 500 г (м)	14	17	21	13	16	19
8.	Плавание на 50 м (мин, с)	Без учета времени	Без учета времени	0.41	Без учета времени	Без учета времени	1.10

Оценка уровня физической подготовленности юношей основного и подготовительного учебного отделения

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 100 м (с)	13,8	14,3	14,6
2. Бег 3 000 м (мин, с)	13,10	14,40	15,10

3. Плавание 50 м (мин, с)	б/в	б/в	0,41
4. Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)	10	8	5
5. Прыжок в длину с места (см)	230	210	200
6. Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы (м)	9,5	7,5	6,5
7. Рывок гири 16 кг (количество раз)	35	25	15
8. Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз в 1 мин)	50	40	30
9. Метание спортивного снаряда весом 500 г (м)	21	17	14
10. Гимнастический комплекс упражнений: - утренней гимнастики; - производственной гимнастики; - релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	До 9	До 8	До 7,5

Оценка уровня физической подготовленности девушек основного и подготовительного учебного отделения

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 100 м (с)	16,3	17,6	16,3
2. Бег 2000 м (мин, с)	9,50	11,20	11,50
3. Плавание 50 м (мин, с)	б/в	б/в	1,10
4. Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)	8	6	4
5. Прыжок в длину с места (см)	185	170	160
6. Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы (м)	10,5	6,5	5,0
7. Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз в 1 мин)	40	30	20
8. Метание спортивного снаряда весом 500 г (м)	19	16	13
9. Гимнастический комплекс упражнений: - утренней гимнастики; - производственной гимнастики; - релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	До 9	До 8	До 7,5

Таблица оценивания для обучающихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе

Тесты	Оценка в баллах		
	высокий 5	средний 4	низкий 3
<i>Юноши</i>			
1. Ходьба и бег по К.Куперу 2400 м (мин. с)	17	18	22
2. Прыжок в длину с места (см)	180	170	160
3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол. раз)	30	19	10
4. Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз в 2 мин)	60	50	40
5. Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м)	6,5	5,5	4,5
<i>Девушки</i>			
1. Ходьба и бег по К.Куперу 2400 м (мин. с)	18,0	20,0	24,0
2. Прыжок в длину с места (см)	160	150	140
3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол. раз)	8	5	4
4. Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз в 2 мин)	40	30	20
5. Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м)	5,5	4,5	4,0

Учащиеся СМГ сдают только те нормативы, по которым отсутствуют противопоказания.

Зачётные требования по профессионально-прикладной физической

культуре

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		Юноши			Девушки		
		3	4	5	3	4	5
1.	Бег на 100 м (с)	14,6	14,3	13,8	18,0	17,6	16,3
2.	Бег 3000 м; бег 2000 м.	15,10	14,40	13,10	11,50	11,20	9,50
3.	Прыжок в длину с разбега (см)	360	380	440	310	320	360
4	Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м)	9,5	7,5	6,5	6,5	5,5	4,5
4.	Рывок гири 16 кг (количество раз)	35	25	15			
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)				16	10	9
5.	Гимнастический комплекс упражнений: - утренней гимнастики; - производственной гимнастики; - релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	До 7,5	До 8	До 9	До 7,5	До 8	До 9

Зачетные требования для обучающихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе

Тесты	Оценка в баллах		
	высокий 5	средний 4	низкий 3
Юноши			
1. Прыжок в длину с места (см)	180	170	160
2. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол. раз)	30	19	10
3. Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз в 2 мин)	60	50	40
Девушки			
1. Прыжок в длину с места (см)	160	150	140
2. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол. раз)	8	5	4
3. Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз в 2 мин)	40	30	20

Учащиеся СМГ сдают только те нормативы, по которым отсутствуют противопоказания.

Баскетбол

Контрольные упражнения	Оценка	Юноши	Девушки
Ведение мяча с броском в кольцо, попадание из 5 попыток	5	3	3
	4	2	2
	3	1	1
Знание правил игры в баскетбол			

Волейбол

Контрольные упражнения	Оценка	Юноши	Девушки
Подача мяча – произвольная форма.	5	7	7
	4	5	5
	3	4	4
Прием – передача мяча в парах: 20 передач	5	Без потерь	Без потерь
	4	1 потеря	1 потеря
	3	2 потери	2 потери
Знание правил игры в волейбол			

Бадминтон

Контрольные упражнения	Оценка	Юноши	Девушки
Набивание (жонглирование) волана (кол-во раз)	5	8	5
	4	7	4
	3	6	3
Короткая подача (10 попыток)	5	8	8
	4	7	7
	3	6	6
Знание правил игры в бадминтон			

Настольный теннис

Контрольные упражнения	Оценка	Юноши	Девушки
Подача любым способом (6 подач)	5	8	5
	4	7	4
	3	6	3
Знание правил игры в настольный теннис			

2.3 Оценка освоения учебной дисциплины

Критериями оценки ответа студента тестирование являются правильные ответы на вопросы письменного теста:

Процент результативности (правильных ответов)	Оценка уровня подготовки	
	балл (отметка)	вербальный аналог
90 ÷ 100	5	отлично
80 ÷ 89	4	хорошо
70 ÷ 79	3	удовлетворительно
менее 70	2	неудовлетворительно

Критерии оценки качества выполнения методико-практического задания:

Оценка «5» - обучающийся демонстрирует полный и разнообразный комплекс упражнений, направленный на развитие конкретной физической (двигательной) способности, или комплекс упражнений утренней, атлетической или производственной гимнастики, может самостоятельно организовывать место занятия, подобрать инвентарь и применить в конкретных условиях, проконтролировать ход выполнения заданий и оценить его.

Оценка «4» - имеются незначительные ошибки или неточности в осуществлении методико-практической деятельности.

Оценка «3» - допускает грубые ошибки в подборе и демонстрации упражнений, направленных конкретной физической (двигательной) способности. Испытывает затруднения в организации мест занятий, подборе инвентаря. Удовлетворительно контролирует ход и итоги задания.

Оценка «2» - учащийся не владеет умением осуществлять методико-практическую деятельность.

Критерии оценки успеваемости по технике владения двигательными действиями (умениями и навыками)

Оценка «5» - двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко.

Оценка «4» - двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.

Оценка «3» - двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

Оценка «2» - двигательное действие выполнено неправильно, с грубыми ошибками, неуверенно, нечетко.

Критерии оценки успеваемости по основам знаний

Оценка «5» - выставляется за ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает приводя примеры из практики или своего опыта.

Оценка «4» - ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

Оценка «3» - выставляется за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются проблемы в материале, нет должной аргументации и умения применить знания в своем опыте.

Оценка «2» - выставляется за непонимание материала программы.

2.4 Задания для проведения промежуточной аттестации в форме зачета, дифференцированного зачета

З №1 –Зачет №1 (за 1 семестр)

З №2 –Зачет №2 (за 2 семестр)

З №3 –Зачет №3 (за 3 семестр)

З №4 –Дифференцированный зачет №4 (за 4 семестр)

К промежуточной аттестации допускаются обучающиеся при условии выполнения предусмотренных контрольных тестов по профессионально-прикладной физической подготовке с оценкой не менее «удовлетворительно». Итоговая отметка складывается из оценки практических умений и навыков и теоретических знаний. Итоговая отметка выставляется в пользу студента.

Задания для проведения дифференцированного зачета

4.1. Текст задания

Задания для студентов

Инструкция для обучающихся

Условия выполнения задания:

Внимательно прочитайте задание, выберите правильный вариант ответа.

Время выполнения задания – 20 минут.

Проверяемые результаты обучения: 31,32

Критерии оценок

При К = 0,9 - 1,0 выставляется оценка "5";

При К = 0,8 выставляется оценка "4";

При К = 0,7 выставляется оценка "3".

Вариант 1

Внимательно прочитайте задание, выберите правильный вариант ответа.

1. Необходимость подготовки людей к жизни, труду, другим необходимым видам деятельности исторически обусловила возникновение
 - а) физической культуры;
 - б) физического воспитания;
 - в) физического совершенства;
 - г) видов спорта.
2. Регулярные занятия физическими упражнениями способствуют повышению работоспособности, потому что...
 - а) во время занятий выполняются двигательные действия, способствующие развитию силы и выносливости;
 - б) достигаемое при этом утомление активизирует процессы восстановления и адаптации;
 - в) в результате повышается эффективность и экономичность дыхания и кровообращения;
 - г) человек, занимающийся физическими упражнениями, способен выполнить больший объем физической работы за отведенный отрезок времени.
3. Способность выполнять движения с большой амплитудой называется:
 - а) растяжкой
 - б) стретчингом
 - в) гибкостью
 - г) акробатикой
4. Какую пробу используют для определения состояния сердечнососудистой системы?
 - а) ортостатическую;

- б) антропометрическую;
 - в) физическую;
 - г) функциональную.
5. Здоровый образ жизни – это способ жизнедеятельности, направленный на.....
- а) развитие физических качеств людей;
 - б) поддержание высокой работоспособности людей;
 - в) *сохранение и улучшение здоровья людей;*
 - г) подготовку к профессиональной деятельности.
6. При планировании и проведении самостоятельных занятий надо учитывать, что в период подготовки и сдачи зачетов и экзаменов интенсивность и объем физических нагрузок следует:
- а) повышать;
 - б) *снижать;*
 - в) оставить на старом уровне;
 - г) прекратить.
7. Бег на длинные дистанции развивает:
- а) гибкость;
 - б) ловкость;
 - в) быстроту;
 - г) *выносливость.*
8. Силовые упражнения рекомендуется сочетать с упражнениями на
- а) координацию;
 - б) быстроту;
 - в) выносливость
 - г) *гибкость.*
9. Формами производственной гимнастики являются:
- а) *вводная гимнастика, физкультурная пауза, физкультурная минутка;*
 - б) упражнения на снарядах;
 - в) игра в настольный теннис;
 - г) подвижные игры.
10. Основными признаками физического развития являются:
- а) *антропометрические показатели;*
 - б) социальные особенности человека;
 - в) особенности интенсивности работы;
 - г) хорошо развитая мускулатура.

Вариант 2

Внимательно прочитайте задание, выберите правильный вариант ответа.

1. Дайте определение физической культуры:
- а) физическая культура удовлетворяет биологические потребности;
 - б) физическая культура – средство отдыха;
 - в) *физическая культура – специфический процесс и результат человеческой деятельности, средство и способ физического совершенствования личности;*
 - г) физическая культура – средство физической подготовки.
2. Самоконтроль и учет при проведении самостоятельных занятий могут быть представлены в виде количественных показателей:
- а) частота сердечных сокращений;
 - б) результаты выполнения тестов;
 - в) тренировочные нагрузки;

г) все вместе.

3. Что такое закаливание?

а) повышение устойчивости организма к факторам среды, путем систематического их воздействия на организм.

б) длительное пребывание на холоде, с целью привыкания к низким температурам

в) перечень процедур для воздействия на организм холода

г) купание в зимнее время

4. Пульс у взрослого нетренированного человека в состоянии покоя составляет:

а) 60–90 уд./мин.;

б) 90–150 уд./мин.;

в) 150–170 уд./мин.;

г) 170–200 уд./мин.

5. Наиболее распространенные средства самостоятельных занятий - это:

а) бокс;

б) ходьба и бег;

в) спортивная гимнастика;

г) единоборства.

6. Выберите правильное распределение перечисленных ниже упражнений в занятии по общей физической подготовке (ОФП).

1. ходьба или спокойный бег в чередовании с «дыхательными» упражнениями.

2. упражнения, постепенно включающие в работу все большее количество мышечных групп.

3. упражнения «на выносливость».

4. упражнения «на быстроту и гибкость».

5. упражнения «на силу».

6. дыхательные упражнения.

а) 1,2,5,4,3,6; б) 6,2,3,1,4,5; в) 2, 6,4,5,3,1 г) 2,1,3,4,5,6

7. Что такое здоровый образ жизни?

а) перечень мероприятий, направленных на сохранение и укрепление здоровья

б) лечебно-физкультурный оздоровительный комплекс

в) индивидуальная система поведения, направленная на сохранение и укрепление здоровья

г) отсутствие болезней.

8. Прикладная сторона физического воспитания отражена в принципе:

а) связи физического воспитания с трудовой и оборонной практикой;

б) всестороннего развития личности;

в) оздоровительной направленности;

г) здорового образа жизни.

9. Что такое личная гигиена?

а) перечень правил для предотвращения инфекционных заболеваний.

б) совокупность гигиенических правил, выполнение которых способствует сохранению и укреплению здоровья.

в) правила ухода за телом, кожей, зубами.

г) выполнение медицинских мероприятий по профилактике заболеваний.

10. Назовите основные двигательные качества?

а) умение играть в спортивные игры, бегать и выполнять гимнастические упражнения.

б) количество движений в единицу времени, максимальная амплитуда движений, мышечная сила.

в) гибкость, выносливость, быстрота, сила, ловкость.

г) состояние мышц, выражающая их готовность к выполнению движений.

Вариант 3

Внимательно прочитайте задание, выберите правильный вариант ответа.

1. Процесс психофизической подготовки к будущей профессиональной деятельности называется:

- а) профессиональная подготовка;
- б) профессионально-прикладная подготовка;
- в) *профессионально-прикладная физическая подготовка;*
- г) спортивно – техническая подготовка.

2. Целью ППФП является:

- а) повышение устойчивости организма к внешним воздействиям условий труда;
- б) содействие формированию физической культуры личности;
- в) достижение психофизической готовности человека к успешной профессиональной деятельности;
- г) *все вышеперечисленное.*

3. Что такое двигательная активность?

- а) количество движений, необходимых для работы организма.
- б) *занятие физической культурой и спортом.*
- в) выполнение каких-либо движений в повседневной деятельности.
- г) любая мышечная активность, обеспечивающая оптимальную работу организма и хорошее самочувствие.

4. Регулярные наблюдения за состоянием своего здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью и их изменения под влиянием регулярных занятий упражнениями и спортом называются:

- а) самонаблюдение;
- б) *самоконтроль;*
- в) самочувствие;
- г) все вышеперечисленное.

5. Укажите, какая последовательность в комплексе утренней гигиенической гимнастики должна выполняться (используя перечисленные ниже упражнения).

- 1. Прыжки и бег
 - 2. Потягивания.
 - 3. Упражнения для мышц ног
 - 4. Упражнения для мышц туловища
 - 5. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса
 - 6. Дыхательные упражнения, спокойная ходьба
- а) 1,2,3,4,5,6, ; б) 3,5,1,4,2,6; в) 2,5,4,3,1,6; г) 6,4,1,3,2,5.

6. Недостаток двигательной активности людей называется:

- а) гипертонией
- б) гипердинамией
- в) *гиподинамией*
- г) гипотонией

7. Под гибкостью как физическим качеством понимается...

- а) комплекс морфофункциональных свойств опорно-двигательного аппарата человека, определяющий глубину наклона;

- б) способность выполнять движения с большой амплитудой за счет мышечных напряжений;
- в) комплекс физических свойств двигательного аппарата, определяющих подвижность его звеньев.
- г) эластичность мышц и связок.
8. Под выносливостью как физическим качеством понимается...
- а) комплекс психофизических свойств человека, обуславливающий возможность выполнять разнообразные физические нагрузки;
- б) комплекс психофизических свойств человека, определяющих способность противостоять утомлению;
- в) способность длительно совершать физическую работу, практически не снижая её интенсивности;
- г) способность сохранять заданные параметры работы.
9. Если частота сердечных сокращений после выполнения упражнения восстанавливается до уровня, который был в начале занятия, за 60 секунд, то это свидетельствует, что нагрузка...
- а) мала и ее следует увеличить;
- б) переносится организмом относительно легко;
- в) достаточно большая, но ее можно повторить;
- г) чрезмерная и ее надо уменьшить.
10. Что относится к основным составляющим здорового образа жизни ?
- а) рациональное использование свободного времени; организация сна; режим питания; контроль врачей; выполнение требований санитарии, гигиены, закаливания.
- б) режим учебы и отдыха; организация сна; режим питания; организация двигательной активности; выполнение требований гигиены, закаливания; профилактика вредных привычек.
- в) режим работы и отдыха; организация сна; режим питания; занятия спортом; выполнение требований санитарии, профилактика вредных привычек.

Вариант 4

Внимательно прочитайте задание, выберите правильный вариант ответа.

1. Физическая культура представляет собой...
- а) учебный предмет;
- б) выполнение упражнений;
- в) процесс совершенствования возможностей человека;
- г) часть человеческой культуры.
2. Физическими упражнениями называются...
- а) двигательные действия, с помощью которых развивают физические качества и укрепляют здоровье;
- б) двигательные действия, дозируемые по величине нагрузки и продолжительности выполнения;
- в) движения, выполняемые на уроках физической культуры и во время утренней гимнастики;
- г) формы двигательных действий, способствующие решению задач физического воспитания.
3. Интенсивность выполнения упражнений можно определить по частоте сердечных сокращений. Укажите, какую частоту пульса вызывает большая интенсивность упражнений:
- а) 120 — 130 ударов в минуту;
- б) 130 — 140 ударов в минуту;
- в) 140 — 150 ударов в минуту;
- г) свыше 150 ударов в минуту.

4. Основой, фундаментом ППФП студентов любой специальности являются:
- занятия легкой атлетикой;
 - занятия лыжной подготовкой;
 - общая физическая подготовка;*
 - специальная физическая подготовка.
5. Среди факторов риска для здоровья ставится на первое место:
- перегруженность учебно-профессиональными и домашними обязанностями;
 - конфликты с окружающими;
 - злоупотребление алкоголем;*
 - несоблюдение режима дня.
6. К показателям физической подготовленности относятся:
- сила, быстрота, выносливость;*
 - рост, вес, окружность грудной клетки;
 - артериальное давление, пульс;
 - частота сердечных сокращений, частота дыхания.
7. Бег на длинные дистанции развивает:
- гибкость;
 - ловкость;
 - быстроту;
 - выносливость.*
8. Назовите питательные вещества, имеющие энергетическую ценность?
- белки, жиры, углеводы и минеральные соли.
 - вода, белки, жиры и углеводы.
 - белки, жиры, углеводы.
 - жиры и углеводы.*
9. Под общей физической подготовкой (ОФП) понимают тренировочный процесс, направленный:
- на формирование правильной осанки;
 - на гармоническое развитие человека;
 - на всестороннее развитие физических качеств;*
 - на достижение высоких спортивных результатов.
10. Динамометр служит для измерения показателей:
- роста;
 - жизненной емкости легких;
 - силы воли;
 - силы кисти.*

4.2. Задание (практическое)

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		Юноши			Девушки		
		3	4	5	3	4	5
1	Гимнастический комплекс упражнений: - утренней гимнастики; - производственной гимнастики; - релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	До 7,5	До 8	До 9	До 7,5	До 8	До 9

2.5 Пакет экзаменатора для промежуточной аттестации в форме зачета

ПАКЕТ ЭКЗАМЕНАТОРА		
подготовка <u>5</u> мин.; выполнение <u>20</u> мин.; оформление и сдача <u>5</u> мин.; всего <u>30</u> мин.		
Результаты освоения (объекты оценки)	Критерии оценки результата (в соответствии с разделом 1 «Паспорткомплекта контрольно- оценочных средств)»	Отметка о выполнении
Умение использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	<ul style="list-style-type: none"> - демонстрация правильного выполнения комплексов упражнений оздоровительной физической культуры демонстрация правильного выполнения комплексов упражнений атлетической гимнастики - демонстрация правильного выполнения комплексов упражнений оздоровительной физической культуры демонстрация правильного выполнения комплексов упражнений атлетической гимнастики - выполнение контрольных нормативов по легкой атлетике - выполнение контрольных нормативов по гимнастике 	
Знание о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека; - основы здорового образа жизни.	<ul style="list-style-type: none"> - обоснование выбора оздоровительных систем на укрепление здоровья - обоснование выбора оздоровительных систем на профилактику профзаболеваний - обоснование выбора оздоровительных систем на профилактику вредных привычек обоснование выбора оздоровительных систем на увеличение продолжительности жизни демонстрация знаний способов контроля и 	

	оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности	
--	---	--

Список литературы для обучающихся

1. Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/536838>
- 2 Физическая культура : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.] ; под редакцией Е. В. Конеевой. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 609 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-18616-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/545162>

Дополнительные источники

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 450 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-18496-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/535163>
2. Пельменев, В. К. История физической культуры : учебное пособие для среднего профессионального образования / В. К. Пельменев, Е. В. Конеева. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 184 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13023-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/541894> (дата обращения: 10.02.2024).
3. Психология физической культуры и спорта : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Е. Ловягина, Н. Л. Ильина, С. В. Медников, Е. Е. Хвацкая ; под редакцией А. Е. Ловягиной. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 390 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-17727-5. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/538223> (дата обращения: 10.02.2024).

Интернет ресурсы:

1. Официальный сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации - Режим доступа: <http://minstm.gov.ru>
2. Национальная информационная сеть "Спортивная Россия" - Режим доступа: <http://www.infosport.ru/xml/t/default.xml>
3. Официальный сайт Олимпийского комитета России- Режим доступа: www.olympic.ru
4. Сайт: Учебно-методические пособия "Общевойсковая подготовка". Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации - Режим доступа: www.goup32441.narod.ru