ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ КИЗИЛЮРТОВСКИЙ МНОГОПРОФИЛЬНЫЙ КОЛЛЕДЖ

Российская Федерация
Республика Дагестан,
368118, г. Кизилюрт, **Тел.: +7(989) 476-00-15**
ул. Вишневского, 170. **E- mail: omar.g4san@yandex.ru**

ОДОБРЕНО
на педагогическом совете № 1
от «31» августа 2026г.

УТВЕРЖДЕНО
директор ПОАНО «КМК» г.Кизилюрт
О.М.Гасанов_____
Приказ№2-О
от «31» августа 2026г.

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ
(фонд оценочных средств)
для проведения текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации обучающихся по учебной дисциплине

СГ.04 Физическая культура

по специальности 40.02.04 «Юриспруденция»
по программе базовой подготовки
на базе основного общего образования;
форма обучения – очная, заочная
Квалификация выпускника – юрист

г. Кизилюрт 2026г.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП
Сертификат: 03060DD90074B44ABD44BCE67341E9A94F
Владелец: ГАСАНОВ ОМАР МАГОМЕДОВИЧ
Действителен: с 25.06.2026 по 25.09.2027
Подписано с помощью цифрового сервиса «На-Подписи»

Содержание

1. Пояснительная записка .....
2. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения основной образовательной программы .....
3. Описание перечня оценочных средств и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования .....
4. Оценочные средства характеризующих этапы формирования компетенций при изучении учебной дисциплины .....
5. Критерии и шкала оценивания компетенций на различных этапах их формирования.....
6. Описание процедуры оценивания знаний и умений, характеризующих этапы формирования компетенций.....

1. Пояснительная записка

Оценочные материалы разработаны в форме фонда оценочных средств в соответствии с пунктом 9 статьи 2 Федерального закона от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» и раздела II Методика расчета и применения аккредитационных показателей по образовательным программам среднего профессионального образования Приказа Минпросвещения России от 14.04.2023 №272 «Об утверждении аккредитационных показателей, методики расчета и применении аккредитационных показателей по образовательным программам среднего профессионального образования» и пункта 7 Приказа Министерства Просвещения Российской Федерации от 24.08.2022 №762 «Об утверждения порядка организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам среднего профессионального образования».

Фонд оценочных средств (далее – ФОС) предназначены для оценки уровня освоения компетенций на различных этапах их формирования при изучении учебной дисциплины СГ.04 Физическая культура.

Общие компетенции:

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

2. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения основной образовательной программы

№ п/п	Контролируемые разделы (темы) дисциплины	Код контролируемой компетенции (или ее части)	Наименование оценочного средства
1.	Тема 1. Требования к технике безопасности на занятиях физической культуры	ОК 08	тест, реферат, устный опрос, практические задачи
2.	Тема 2. Современное состояние физической культуры и спорта в России	ОК 08	тест, реферат, устный опрос, практические задачи
3.	Тема 3-4. Совершенствование техники легкоатлетических упражнений	ОК 08	тест, реферат, устный опрос, практические задачи
4.	Тема 5-6. Совершенствование технико-тактических действий в футболе	ОК 08	тест, реферат, устный опрос, практические задачи
5.	Тема 7-8-9. Совершенствование технико-тактических действий в гандболе	ОК 08	тест, реферат, устный опрос, практические задачи
6.	Тема 10-11-12. Совершенствование технико-тактических действий в баскетболе	ОК 08	тест, реферат, устный опрос, практические задачи
7.	Тема 1-2. Оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности	ОК 08	тест, реферат, устный опрос, практические задачи
8.	Тема 3-4. Теоретические сведения о развитии лыжного спорта и особенностях подготовки лыжника	ОК 08	тест, реферат, устный опрос, практические задачи
9.	Тема 5-6. Освоение и совершенствование техники передвижения на лыжах	ОК 08	тест, реферат, устный опрос, практические задачи
10.	Тема 7-8. Изучение комплекса ритмической гимнастики	ОК 08	тест, реферат, устный опрос, практические задачи
11.	Тема 9-10. Технико-тактические действия волейбола	ОК 08	тест, реферат, устный опрос, практические задачи
12.	Тема 11-12. Изучение комплекса оздоровительной	ОК 08	тест, реферат, устный опрос,

	аэробикой		практические задачи
13.	Тема 13-14. Технико-тактические действия настольного тенниса	ОК 08	тест, реферат, устный опрос, практические задачи
14.	Тема 15-16-17. Совершенствование техники легкоатлетических упражнений	ОК 08	тест, реферат, устный опрос, практические задачи
15.	Тема 18-19-20. Совершенствование подвижных игр для младшего школьного возраста	ОК 08	тест, реферат, устный опрос, практические задачи
16.	Тема 1. Требования к технике безопасности на занятиях физической культуры	ОК 08	тест, реферат, устный опрос, практические задачи
17.	Тема 2. Современное состояние физической культуры и спорта в России	ОК 08	тест, реферат, устный опрос, практические задачи
18.	Тема 3-4-5. Совершенствование техники легкоатлетических упражнений	ОК 08	тест, реферат, устный опрос, практические задачи
19.	Тема 6-7-8. Совершенствование технико-тактических действий в футболе и гандболе	ОК 08	тест, реферат, устный опрос, практические задачи
20.	Тема 9-10-11. Совершенствование технико-тактических действий в гандболе	ОК 08	тест, реферат, устный опрос, практические задачи
21.	Тема 12-13-14-15. Совершенствование технико-тактических действий в баскетболе	ОК 08	тест, реферат, устный опрос, практические задачи
22.	Тема 1-2. Оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности	ОК 08	тест, реферат, устный опрос, практические задачи
23.	Тема 3-4. Теоретические сведения о развитии лыжного спорта и особенностях подготовки лыжника	ОК 08	тест, реферат, устный опрос, практические задачи
24.	Тема 5-6. Освоение и совершенствование техники передвижения на лыжах	ОК 08	тест, реферат, устный опрос, практические задачи
25.	Тема 7-8. Изучение комплекса ритмической гимнастики	ОК 08	тест, реферат, устный опрос,

			практические задачи
26.	Тема 9-10. Технико-тактические действия волейбола	ОК 08	тест, реферат, устный опрос, практические задачи
27.	Тема 11-12. Изучение комплекса оздоровительной аэробикой	ОК 08	тест, реферат, устный опрос, практические задачи
28.	Тема 13-14. Технико-тактические действия настольного тенниса	ОК 08	тест, реферат, устный опрос, практические задачи
29.	Тема 15-16. Совершенствование техники легкоатлетических упражнений	ОК 08	тест, реферат, устный опрос, практические задачи
30.	Тема 17-18. Совершенствование подвижных игр для младшего школьного возраста	ОК 08	тест, реферат, устный опрос, практические задачи
31.	Тема 1. Требования к технике безопасности на занятиях физической культуры	ОК 08	тест, реферат, устный опрос, практические задачи
32.	Тема 2. Современное состояние физической культуры и спорта в России	ОК 08	тест, реферат, устный опрос, практические задачи
33.	Тема 3-4-5. Совершенствование техники легкоатлетических упражнений	ОК 08	тест, реферат, устный опрос, практические задачи
34.	Тема 6-7-8. Совершенствование технико-тактических действий в футболе	ОК 08	тест, реферат, устный опрос, практические задачи
35.	Тема 9-10-11. Совершенствование технико-тактических действий в гандболе	ОК 08	тест, реферат, устный опрос, практические задачи
36.	Тема 12-13-14. Совершенствование технико-тактических действий в баскетболе	ОК 08	тест, реферат, устный опрос, практические задачи
37.	Тема 1-2. Оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности	ОК 08	тест, реферат, устный опрос, практические задачи
38.	Тема 3-4. Теоретические сведения о развитии лыжного спорта и особенностях	ОК 08	тест, реферат, устный опрос,

	подготовки лыжника		практические задачи
39.	Тема 5. Освоение и совершенствование техники передвижения на лыжах	ОК 08	тест, реферат, устный опрос, практические задачи
40.	Тема 6. Изучение комплекса ритмической гимнастики	ОК 08	тест, реферат, устный опрос, практические задачи
41.	Тема 7. Технико-тактические действия волейбола	ОК 08	тест, реферат, устный опрос, практические задачи
42.	Тема 8-9. Изучение комплекса оздоровительной аэробикой	ОК 08	тест, реферат, устный опрос, практические задачи
43.	Тема 10. Технико-тактические действия настольного тенниса	ОК 08	тест, реферат, устный опрос, практические задачи
44.	Тема 11. Совершенствование техники легкоатлетических упражнений	ОК 08	тест, реферат, устный опрос, практические задачи

3. Описание перечня оценочных средств и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования

№ п/п	Наименование оценочного средства	Характеристика оценочного средства	Представление оценочного средства в фонде
1	Реферат	Продукт самостоятельной работы студента, представляющий собой краткое изложение в письменном виде полученных результатов теоретического анализа определенной научной (учебно-исследовательской) темы, где автор раскрывает суть исследуемой проблемы, приводит различные точки зрения, а также собственные взгляды на нее.	Темы рефератов
2	Доклад, сообщение	Продукт самостоятельной работы студента, представляющий собой публичное выступление по представлению полученных результатов решения определенной учебно-практической, учебно-исследовательской или научной темы	Темы докладов, сообщений
3	Собеседование	Средство контроля, организованное как специальная беседа преподавателя с обучающимся на темы, связанные с изучаемой дисциплиной, и рассчитанное на выяснение объема знаний	Вопросы по темам/разделам дисциплины

		обучающегося по определенному разделу, теме, проблеме и т.п.	
4	Тестирование	Система стандартизированных заданий, позволяющая автоматизировать процедуру измерения уровня знаний и умений обучающегося.	Фонд тестовых заданий
5	Разноуровневые задачи и задания	Различают задачи: а) ознакомительного, позволяющие оценивать и диагностировать знание фактического материала (базовые понятия, алгоритмы, факты) и умение правильно использовать специальные термины и понятия, узнавание объектов изучения в рамках определенного раздела дисциплины; б) репродуктивного уровня, позволяющие оценивать и диагностировать умения синтезировать, анализировать, обобщать фактический и теоретический материал с формулированием конкретных выводов, установлением причинно-следственных связей; в) продуктивного уровня, позволяющие оценивать и диагностировать умения, интегрировать знания различных областей, аргументировать собственную точку зрения, выполнять проблемные задания.	Комплект разноуровневых задач и заданий

4. Оценочные средства, характеризующие этапы освоения компетенций при изучении учебной дисциплины

Вопросы для устного опроса

1. Физическая культура и спорт как социальный феномен современного общества.
2. Средства физической культуры.
3. Основные составляющие физической культуры.
4. Социальные функции физической культуры.
5. Формирование физической культуры личности.
6. Физическая культура в структуре высшего профессионального образования.
7. Организационно-правовые основы физической культуры и спорта студенческой молодѐжи России.
8. Общая психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студента
9. Общие закономерности и динамика работоспособности студентов в учебном году и основные факторы еѐ определяющие.
10. Признаки и критерии нервно-эмоционального и психофизического утомления. Регулирование работоспособности, профилактика утомления студентов в отдельные периоды учебного года.

11. Оптимизация сопряжѐнной деятельности студентов в учѐбе и спортивном совершенствовании.
12. Воздействие социально-экологических, природно-климатических факторов и бытовых условий жизни на физическое развитие и жизнедеятельность человека.
13. Организм человека как единая саморазвивающаяся биологическая система.
14. Анатомо-морфологическое строение и основные физиологические функции организма, обеспечивающие двигательную активность.
15. Физическое развитие человека.
16. Роль отдельных систем организма в обеспечении физического развития, функциональных и двигательных возможностей организма человека.
17. Двигательная активность и еѐ влияние на устойчивость и адаптационные возможности человека к умственным и физическим нагрузкам при различных воздействиях внешней среды.
18. Степень и условия влияния наследственности на физическое развитие и на жизнедеятельность человека.

Темы сообщений

1. Здоровье человека как ценность.
2. Факторы его определяющие.
3. Влияние образа жизни на здоровье.
4. Здоровый образ жизни и его составляющие.
5. Основные требования к организации здорового образа жизни.
6. Роль и возможности физической культуры в обеспечении здоровья.
7. Социальный характер последствий для здоровья от употребления наркотиков и других психоактивных веществ, допинга в спорте, алкоголя и табакокурения.
8. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни.
9. Критерии эффективности здорового образа жизни.
10. Личное отношение к здоровью, общая культура как условие формирования здорового образа жизни.
11. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных функциональных систем и организма в целом под воздействием направленной физической нагрузки или тренировки.
12. Физиологические основы освоения и совершенствования двигательных действий.
13. Физиологические механизмы использования средств физической культуры и спорта для активного отдыха и восстановления работоспособности.
14. Основы биомеханики естественных локомоций (ходьба, бег, прыжки).
15. Понятие о тренировочном эффекте физических нагрузок.
16. Общая физическая подготовка, еѐ цели и задачи.
17. Специальная физическая подготовка, еѐ цели и задачи.
18. Физические качества: сила, быстрота, выносливость, ловкость и гибкость.

19. Основные средства и методические закономерности преимущественного развития одного из физических качеств.
20. Методические принципы оздоровительной тренировки.
21. Основы и этапы обучения движениям.
22. Расчет оптимального пульсового режима при нагрузках оздоровительного характера.
23. Методические основы целостного построения оздоровительного тренировочного занятия.
24. Особенности проведения составных частей оздоровительного тренировочного занятия.
25. Объем и интенсивность тренировочных занятий.
26. Некоторые физиологические состояния и отрицательные реакции организма при занятиях оздоровительной и тренировочной направленности («мертвая точка», «второе дыхание», переутомление, «гравитационный шок» и др.)

Темы рефератов

1. Физическая культура в общественной и профессиональной подготовке студентов.
2. Здоровье, экология и спорт.
3. Здоровье и личностные качества – факторы конкурентоспособности будущего специалиста.
4. Социально-биологические основы физической культуры.
5. Профессионально-прикладная физическая культура.
6. Оздоровительно-реабилитационная физическая культура.
7. Роль физической культуры в структуре профессионального образования.
8. Физическая культура как средство сохранения и укрепления здоровья.
9. Правовые основы физической культуры и спорта в Российской Федерации.
10. Роль опорно-двигательного аппарата в физических упражнениях.
11. Энергетика мышечного сокращения.
12. Питание и физическая нагрузка.
13. Роль нервной системы в двигательных функциях.
14. Экологические факторы и их влияние на здоровье.
15. Роль физической культуры в снятии утомления.
16. Мышечная активность и сердечная деятельность.
17. Наследственность и ее влияние на здоровье человека.
18. Гигиенические основы закаливания.
19. Физические упражнения и их роль в профилактике вредных привычек.
20. Роль физических упражнений в межличностных отношениях.
21. Психофизическая регуляция функций организма.
22. Оздоровительные функции релаксационных воздействий.
23. Применение малых форм физической культуры для восстановления работоспособности в режиме рабочего дня.
24. Биоритмы и работоспособность человека.
25. Основы гигиены и самоконтроля.

26. Физические качества человека.
27. Роль физического воспитания в формировании психических качеств личности.
28. Структура учебно-тренировочных занятий.
29. Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями.
30. Возрастные особенности при занятиях физическими упражнениями.
31. Оценка функциональных возможностей организма с помощью тестирования.
32. Основы здорового образа жизни современной молодежи.
33. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.
34. Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания.
35. Инновационные технологи здоровье сбережения в системе образования высшей школы.
36. Особенности занятий избранным видом спорта.
37. Массовый спорт и спорт высших достижений.
38. Нетрадиционные виды физических упражнений и спорта.
39. Профессионально-прикладная физическая подготовка в системе физического воспитания студентов.
40. Современное состояние физической культуры и спорта в России.

Варианты контрольных работ

Вариант 1

1. Дайте определение понятиям «физическая культура» и «спорт».
2. Перечислите основные законодательные документы по физической культуре и спорту в Российской Федерации и раскройте их содержание.

Вариант 2

3. Дайте определение понятиям «физическая культура» и «спорт».
4. Перечислите основные законодательные документы по физической культуре и спорту в Российской Федерации и раскройте их содержание.

Вариант 3

5. Роль питания в энергообеспечении жизнедеятельности организма.
6. Перечислите основные средства физической культуры и раскройте их содержание.

Вариант 4

7. Раскройте понятие «мышечная работа» и перечислите ее виды.
8. Дайте определение понятиям «здоровье», «здоровый образ жизни» и перечислите их составляющие.

Вариант 5

9. Перечислите основные признаки, характеризующие усталость, утомление и переутомление. Укажите причину их возникновения и методы восстановления.
10. Дайте определение понятию «работоспособность». Перечислите закономерности изменения работоспособности в течение рабочего дня, недели.

Вариант 6

11. Перечислите методические принципы физического воспитания.
12. Раскройте содержание специфических методов физического воспитания.

Вариант 7

13. Раскройте содержание общепедагогических методов физического воспитания.
14. Дайте определение понятию «двигательный навык».

Вариант 8

15. Перечислите этапы обучения движениям.
16. Раскройте содержание классификации физических упражнений.

Вариант 9

17. Перечислите основные физические качества. Дайте им краткую характеристику.
18. Дайте определение понятию «общая физическая подготовка». Перечислите задачи ОФП.

Вариант 10

19. Раскройте методику воспитания физического качества – сила.
20. Дайте определение понятию «специальная физическая подготовка». Перечислите задачи СФП.

Вариант 11

21. Раскройте методику воспитания физического качества – быстрота.
22. Перечислите формы занятий физическими упражнениями.

Вариант 12

23. Раскройте методику воспитания физического качества – выносливость.
24. Изложите структуру учебно-тренировочного занятия.

Вариант 13

25. Раскройте методику воспитания физического качества – гибкость.
26. Перечислите основные формы самостоятельных занятий.

Вариант 14

27. Раскройте методику воспитания физического качества – ловкость.
28. Укажите, в чем заключается профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.

Вариант 15

29. Раскройте методику воспитания физического качества – сила.
30. В чем заключается роль гигиены при самостоятельных занятиях.

Вариант 16

31. Какие меры техники безопасности применяются на самостоятельных занятиях физической культуры.
32. Дайте определение понятию «физическое воспитание». Перечислите его функции.

Вариант 17

33. Дайте определение понятию «профессионально-прикладная физическая подготовка». Перечислите средства ППФП.
34. Раскройте понятие «здоровье» и перечислите его составляющие.

Вариант 18

35. Дайте определение понятиям «онтогенез» и «филогенез».
36. Раскройте понятие «разминка» и перечислите ее виды.

Вариант 19

37. Раскройте взаимосвязь двигательной активности и гигиены питания.
38. Дайте характеристику игровому методу физического воспитания.

Вариант 20

39. В чем заключается роль гигиены при закаливании.
40. Перечислите формы занятий физическими упражнениями и раскройте их содержание.

Вариант 21

41. Раскройте понятие «гиподинамия» и поясните о ее влиянии на организм человека.
42. Планирование и контроль физической нагрузки при самостоятельных занятиях.

Вариант 22

43. Дайте определение понятию «самоконтроль». Раскройте взаимосвязь интенсивности нагрузки и частоты сердечных сокращений (ЧСС).
44. Раскройте понятие «массовый спорт». Назовите его цели и задачи.

Вариант 23

45. Оздоровительно-реабилитационная физическая культура. Укажите ее цели и задачи.
46. Укажите пульсовой режим рациональной тренировочной нагрузки при самостоятельных занятиях.

Вариант 24

47. Укажите факторы, влияющие на здоровье человека.
48. Раскройте понятие «спортивная форма».

Вариант 25

49. Производственная физическая культура. Укажите ее цели и задачи.
50. Роль физического воспитания в формировании психических качеств личности.

Указания по выполнению тестовых заданий

Типы заданий	**Последовательность действий при выполнении заданий**
Тестовые задания на установление соответствия	1. Внимательно прочитать текст задания и понять, что в качестве ответов ожидаются пары элементов. 2. Внимательно прочитать оба списка: Список 1 - вопросы, утверждения, факты, понятия и т.д. Список 2 - утверждение, свойства объектов и т.д. 3. Сопоставить элементы списка 1 с элементами списка 2, сформировать пары элементов. 4. Записать попарно буквы/цифры (в зависимости от задания) вариантов ответов (например, А1 или Б4)
Тестовые задания на установление последовательности	1. Внимательно прочитать текст задания и понять, что в качестве ответов ожидаются последовательность элементов. 2. Внимательно прочитать предложенные варианты ответов. 3. Построить верную последовательность из предложенных элементов. 4. Записать буквы/цифры (в зависимости от задания) вариантов ответа в нужной последовательности без пробелов и знаков препинания (например, БВА или 135)
Тестовые задания с выбором двух (и более) правильных ответов из	1. Внимательно прочитать текст задания и понять, что в качестве ответов ожидаются два и более вариантов ответов, наиболее верных.

перечня	2. Внимательно прочитать предложенные варианты ответов. 3. Выбрать два и более вариантов ответов, наиболее верных. 4. Записать только номера/буквы выбранных вариантов ответов.

Тестовые задания на установление соответствия

1. Установите соответствие между уровни достижения в спорте и их значением

Уровни достижения	Значение
А) спорт массовых достижений В) спорт высших достижений Г) супердостиженческий спорт	1) отражает сверхфизические и сверхпсихические возможности человеческого организма 2) определяет возможность выполнения спортивных разрядов в разных видах спорта, начиная с юношеского разряда и заканчивая первым взрослым разрядом 3) определяет высокий уровень подготовленности спортсменов, который оценивается почётными спортивными званиями

К каждой позиции первого столбца подберите соответствующую позицию второго и запишите его в таблицу выбранные цифры под соответствующими буквами.

А	Б	В

2. Установите соответствие между компонентами и их определениями.

Компоненты	Определение
А) физиологический компонент Б) психологический компонент В) социальный компонент	1) (духовная) сфера человека, в содержание которой входит развитие внимания, памяти и мышления, формирование духовно-нравственных качеств личности 2) (поведенческая) сфера человека, включающая в себя формирование жизненной позиции и способов межличностных отношений, умений творческого общения 3) представлен биологической (телесной) сферой человека, включающей в себя рост и развитие организма, его анатомоморфологические и функциональные свойства

К каждой позиции первого столбца подберите соответствующую позицию второго и запишите его в таблицу выбранные цифры под соответствующими буквами.

А	Б	В

3. Установите соответствие между терминами и их определениями.

Термин	Определение
А) принцип непрерывности Б) принцип прогрессирования физической нагрузки В) принцип цикличности	1) устанавливает недопустимость слишком больших неоправданных перерывов между занятиями. Рекомендуется устанавливать такой интервал отдыха между занятиями, чтобы следовой эффект последующего занятия накладывался на следовой эффект предыдущего, т. е. на след избыточной компенсации 2) предусматривает целенаправленное повышение величины нагрузки по мере адаптации к ней организма спортсмена. В качестве основного требования устанавливается необходимость повышения величины тренировочной нагрузки (её объёма или интенсивности) при снижении активности компенсаторных процессов во время мышечной работы 3) раскрывает правила планирования тренировочных занятий в процессе непрерывной спортивной подготовки. Для повышения эффективности тренировочных занятий их целесообразно объединять в соответствующие циклы, исходя из содержания решаемых задач

К каждой позиции первого столбца подберите соответствующую позицию второго и запишите его в таблицу выбранные цифры под соответствующими буквами.

А	Б	В

4. Установите соответствие терминами и их определениями.

Термин	Определение
А) личная гигиена Б) закаливание В) техника физических упражнений	1) комплекс мероприятий по уходу за телом. К числу важных гигиенических мероприятий относятся закаливание, повышающее защитные функции организма; банные процедуры и массаж, снимающие утомление и увеличивающие скорость восстановительных процессов. 2) оздоровительные мероприятия, повышающие сопротивляемость организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды 3) способы выполнения двигательных действий, с помощью которых эффективно решается двигательная задача

К каждой позиции первого столбца подберите соответствующую позицию второго и запишите его в таблицу выбранные цифры под соответствующими буквами.

А	Б	В

5. Установите соответствие между оздоровительными мероприятиями и их свойствами.

Оздоровительные мероприятия	Свойства
А) система спортивных соревнований Б) система оздоровительно-восстановительных мероприятий В) самостоятельная подготовка к спортивным соревнованиям Г) техническая подготовка	1) основу организации и проведения спортивной подготовки составляет планирование содержания тренировочных занятий, отбор соответствующих физических упражнений, определение направленности и режима физической нагрузки 2) является необходимым условием для повышения спортивных результатов. В рамках самостоятельных занятий такая подготовка может включаться в комплексные тренировочные и целевые занятия 3) является третьим, не менее важным компонентом в структуре спортивной подготовки. Она включает в себя различные формы восстановления и оздоровления 4) представлена спортивным календарём, в котором спланированы соревнования различного ранга и целевой направленности

К каждой позиции первого столбца подберите соответствующую позицию второго и запишите его в таблицу выбранные цифры под соответствующими буквами.

А	Б	В	Г

6. Установите соответствие между термином и его определением.

Термин	Определение
А) атлетическая гимнастика Б) современная ритмическая гимнастика В) физическое воспитание	1) один из оздоровительных видов гимнастики, представляющий собой систему гимнастических упражнений силового характера, направленных на гармоничное физическое развитие человека и решение конкретных частных задач силовой подготовки. Воздействие силовых гимнастических упражнений на занимающегося может быть как общего характера (на организм в целом), так и локального (на группу мышц, звено опорно-двигательного аппарата) 2) самостоятельный вид гимнастики с характерной методикой и правилами организации занятий. Упражнения ритмической гимнастики используются в форме утренней зарядки, физкультурной паузы в течение рабочего дня, в виде индивидуальных самостоятельных занятий или строго регламентированных уроков, спортивной разминки или части тренировочного занятия 3) педагогически организованный процесс развития физических качеств, обучения

	двигательным действиям и формирования специальных знаний.

К каждой позиции первого столбца подберите соответствующую позицию второго и запишите его в таблицу выбранные цифры под соответствующими буквами.

А	Б	В

7. Установите соответствие между страной и количеством проведенных и проводимых до 2030 года в ней Олимпийских игр.

Страна	Количество
А) США Б) Франция В) Китай Г) Великобритания	1) 8 2) 5 3) 2 4) 4

К каждой позиции первого столбца подберите соответствующую позицию второго и запишите его в таблицу выбранные цифры под соответствующими буквами.

А	Б	В	Г

8. Установите соответствие между упражнениями и физическими качествами, которые он развивает.

Физические качества	Упражнения
А) для развития силовых способностей рекомендуются Б) для развития способности к выносливости рекомендуются	1) упражнения с отягощением: (гантелями, набивными мячами и т.п.), на тренажерах 2) циклические упражнения: бег, ходьба, езда на велосипеде, ходьба на лыжах, плавание

К каждой позиции первого столбца подберите соответствующую позицию второго и запишите его в таблицу выбранные цифры под соответствующими буквами.

А	Б

9. Установите соответствие между упражнениями и физическими качествами, которые он развивает.

Физические качества	Упражнения
А) для развития координационных способностей Б) для развития гибкости рекомендуются	1) единоборства (каратэ, дзюдо, самбо), спортивные и подвижные игры 2) стретчинг

К каждой позиции первого столбца подберите соответствующую позицию второго и запишите его в таблицу выбранные цифры под соответствующими буквами.

А	Б

10. Установите соответствие между физкультурно-оздоровительными системами и их определениями.

Система	Определение
А) йога Б) пилатес В) стретчинг	1) система физических упражнений, предполагающая выполнение упражнений преимущественно статического характера, направленных на физическое и духовное совершенствование

	2) система физических упражнений, направленная на одновременное укрепление, растягивание, тонизирование мышц, первоначально используемая для реабилитации после травм 3) система физических упражнений, направленная на растягивание мышц

К каждой позиции первого столбца подберите соответствующую позицию второго и запишите его в таблицу выбранные цифры под соответствующими буквами.

А	Б	В

11. Установите соответствие между физкультурно-оздоровительными системами и их определениями.

Система	Определение
А) атлетическая гимнастика Б) табата	1) система физических упражнений, направленных на развитие силовых способностей 2) система физических упражнений высокой интенсивности, разделенных интервалами отдыха на несколько частей и выполняемая на протяжении нескольких раундов

К каждой позиции первого столбца подберите соответствующую позицию второго и запишите его в таблицу выбранные цифры под соответствующими буквами.

А	Б

12. Установите соответствие между физическим качеством и определением.

Качество	Определение
А) сила Б) выносливость	1) способность преодолевать внешнее напряжение или противостоять ему за счет мышечных усилий (напряжений) 2) способность продолжительное время выполнять работу на высоком уровне без снижения её эффективности

К каждой позиции первого столбца подберите соответствующую позицию второго и запишите его в таблицу выбранные цифры под соответствующими буквами.

А	Б

13. Установите соответствие между физическим качеством и определением.

Качество	Определение
А) координационные способности Б) гибкость	1) точно, быстро, рационально выполнять двигательные действия в изменяющейся ситуации 2) способность выполнять физические упражнения с наибольшей амплитудой движения

К каждой позиции первого столбца подберите соответствующую позицию второго и запишите его в таблицу выбранные цифры под соответствующими буквами.

А	Б

14. Установите соответствие между физкультурно-оздоровительными системами и их определениями.

Система	Определение
А) дыхательная гимнастика Б) аквааэробика В) воркаут	1) система физических упражнений, направленная на предупреждение гипоксии 2) система физических упражнений, выполняемых в водной среде как со специальным оборудованием, так и без него 3) система физических упражнений, выполняемых на улице, с использованием специального спортивного оборудования

К каждой позиции первого столбца подберите соответствующую позицию второго и запишите его в таблицу выбранные цифры под соответствующими буквами.

А	Б	В

15. Установите соответствие между развитием физических способностей и их причинами.

Способности	Причина
А) развитие силы зависит от Б) развитие выносливости зависит от	1) содержания тестостерона 2) функционального состояния сердечно-сосудистой и дыхательной системы

К каждой позиции первого столбца подберите соответствующую позицию второго и запишите его в таблицу выбранные цифры под соответствующими буквами.

А	Б

16. Установите соответствие между развитием физических способностей и их причинами.

Способности	Причина
А) координационные способности зависят от Б) гибкость зависит от	1) способности головного мозга быстро перерабатывать поступающую информацию 2) подвижности суставов и эластичности мышечно-связочного аппарата

К каждой позиции первого столбца подберите соответствующую позицию второго и запишите его в таблицу выбранные цифры под соответствующими буквами.

А	Б

17. Установите соответствие между физкультурно-оздоровительными системами и их определениями.

Система	Определение
А) антистрессовая пластическая гимнастика Б) суставная гимнастика	1) система физических упражнений, направленная на расслабление и снятие психоэмоционального напряжения 2) система физических упражнений, направленная на повышение подвижности в суставах

К каждой позиции первого столбца подберите соответствующую позицию второго и запишите его в таблицу выбранные цифры под соответствующими буквами.

А	Б

18. Установите соответствие между физкультурно-оздоровительными системами и их определениями.

Система	Определение
А) калланетика Б) кроссфит	1) система статических физических упражнений, направленных на сокращение и растяжение мышц, разработанная американкой Кэллан Пинкни 2) система физических упражнений, включающая высокоинтенсивные и силовые тренировки

К каждой позиции первого столбца подберите соответствующую позицию второго и запишите его в таблицу выбранные цифры под соответствующими буквами.

А	Б

19. Установите соответствие между видом результативного броска в баскетболе и количеством очков, которые получает команда.

Вид броска	Количество очков
А) штрафной бросок Б) бросок «с игры» В) бросок из-за шестиметровой линии	1) 1 2) 2 3) 3

К каждой позиции первого столбца подберите соответствующую позицию второго и запишите его в таблицу выбранные цифры под соответствующими буквами.

А	Б	В

20. Установите соответствие между футбольным термином и его значением.

Термин	Значение
А) форвард Б) голкипер В) «красная карточка»	1) удаление игрока 2) вратарь 3) нападающий

К каждой позиции первого столбца подберите соответствующую позицию второго и запишите его в таблицу выбранные цифры под соответствующими буквами.

А	Б	В

Тестовые задания на установление последовательности

1. Установите последовательность 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
Ответ: _____
2. Установите последовательность слов в главном девизе Олимпийских игр

1) Быстрее
2) Выше
3) Сильнее
Ответ: _____
3. Какова последовательность фаз прыжка в длину с разбега.

1) разбег
2) отталкивание
3) полет
4) приземление
Ответ: _____
4. Установите последовательность фаз прыжка в высоту

1) разбег
2) подготовка к отталкиванию
3) отталкивание
4) переход через планку
5) приземление
Ответ: _____
5. Установите последовательность фаз при ударе по мячу:

1) разбег
2) замах ударной и постановка опорной ноги
3) ударное движение и проводка
Ответ: _____
6. Установите последовательность частей футбольного матча:

1) первый 45-минутный тайм
2) второй 45-минутный тайм
3) первый дополнительный 15-минутный тайм
4) второй дополнительный 15-минутный тайм
5) серия пенальти
Ответ: _____
7. Установите последовательность частей хоккейного матча:

1) первый 15-минутный период
2) второй 15-минутный период
3) третий 15-минутный период
4) 5-минутный овертайм
5) серия буллитов
Ответ: _____
8. Установите последовательность фаз, из которых состоит бег на короткие дистанции.

1) старт
2) стартовый разбег
3) бег по дистанции
4) финиширование
Ответ: _____
9. Установите последовательность обучения движениям при технической подготовке

1) начальное разучивание
2) углубленное разучивание
3) совершенствование движения
Ответ: _____
10. Установите последовательность этапов целенаправленных многолетних занятий физическими упражнениями для развития гибкости:

1) этап поддержания подвижности в суставах
2) этап специализированного развития подвижности в суставах
3) этап «суставной гимнастики»
Ответ: _____
11. Установите последовательность упражнений во время тренировки гибкости.

1) упражнения для суставов верхних конечностей и плечевого пояса
2) упражнения для суставов туловища
3) упражнения для суставов нижних конечностей
Ответ: _____
12. Установите последовательность фаз в работе сердца.

1) сокращения предсердий
2) сокращения желудочков
3) общее расслабления сердца
Ответ: _____
13. Установите последовательность процесса физического самовоспитания.

1) самопознание собственной личности, выделение ее положительных психических и физических качеств, а также негативных проявлений, которые необходимо преодолеть
2) определяется цель и программа самовоспитания, а на их основе составляется личный план
3) практическое осуществление
Ответ: _____
14. Установите последовательность спортивных званий и разрядов.

1) 3-й юношеский разряд
2) 2-й юношеский разряд
3) 1-й юношеский разряд
4) 3-й взрослый разряд
5) 2-й взрослый разряд
6) 1-й взрослый разряд
7) кандидат мастера спорта
8) мастер спорта
9) мастер спорта международного класса
10) заслуженный мастер спорта
Ответ: _____
15. Установите последовательность периодов изменения работоспособности на протяжении учебного дня.

1) период врабатывания
2) период оптимальной (устойчивой) работоспособности
3) период полной компенсации
4) период неустойчивой компенсации
Ответ: _____
16. Установите последовательность фаз формирования двигательного навыка.

1) фаза автоматизации
2) фаза концентрации

3) фаза генерализации
Ответ: _____
17. Установите последовательность фаз функционального состояния организма после тренировочного занятия

1) фаза утомление
2) фаза компенсации
3) фаза суперкомпенсации
Ответ: _____
18. Установите последовательность видов спорта по группам Олимпийской классификации.

1) циклические виды спорта
2) скоростно-силовые виды спорта
3) сложно координационные виды спорта
4) единоборства
5) спортивные игры
6) многоборья
Ответ: _____
19. Установите последовательность упражнений в утренней гигиенической гимнастике (согласно общеизвестным рекомендациям).

1) медленный бег, ходьба (2–3 мин.)
2) упражнение типа «потягивание» с глубоким дыханием
3) упражнение на гибкость и подвижность для рук, шеи, туловища и ног
4) силовые упражнения без отягощений или с небольшими отягощениями для рук, туловища, ног (сгибание-разгибание рук в упоре лежа, упражнения с легкими гантелями, с эспандерами)
5) различные наклоны в положении стоя, сидя, лежа, приседания на одной и двух ногах и др.
6) легкие прыжки или подскоки (например, со скалкой) – 20–30 с.
7) упражнения на расслабление с глубоким дыханием.
Ответ: _____
20. Установите последовательность фаз развития спортивной формы.

1) фаза становления
2) фаза стабилизации
3) фаза временной утраты
Ответ: _____

Тестовые задания с выбором двух (и более) правильных ответов из перечня

1. Какие характерные элементы техники включает в себя попеременный двухшажный ход?

1) широкие скользящие шаги
2) одновременное отталкивание палками
3) два короткихскользящих шага
4) сильное отталкивание рукой
5) попеременное отталкивание палками
Ответ: _____
2. Какие характерные элементы техники включает в себя одновременный двухшажный ход:

1) два коротких скользящих шага

2) два широких скользящих шага
3) попеременное отталкивание палками
4) одновременное отталкивание палками
5) наклон туловища вперед с навалом на палки
Ответ: _____
3. Выберите, какие действия или термины относятся к волейболу:

1) очко
2) гол
3) зона
4) пенальти
5) подсечка
6) переход
7) блок
8) вне игры
9) партия
Ответ: _____
4. Укажите игроки, каких зон могут принимать участие в групповом блоке (ставить групповой блок) в волейболе?

1) 1
2) 2
3) 3
4) 4
5) 5
Ответ: _____
5. Укажите основные двигательные качества

1) гибкость
2) выносливость
3) быстрота
4) сила
5) ловкость
6) состояние мышц
Ответ: _____
6. Способы регулирования физической нагрузки при проведении самостоятельных занятий:

1) чередование нагрузки и отдыха
2) выполнение физических упражнений до «отказа»
3) изменение интенсивности выполнения упражнений
4) несоблюдение техники безопасности
Ответ: _____
7. Основными ошибками в питании современного человека являются:

1) высокая калорийность продуктов
2) большое количество рафинированных продуктов
3) соблюдение режима питания
4) недостаточное потребление фруктов и овощей
5) потребление продуктов с высоким содержанием веществ с индексом Е
Ответ: _____
8. К компонентам здорового образа жизни не относится:

1) ежедневная двигательная активность
2) закаливание

3) наличие вредных привычек
4) соблюдение режима труда и отдыха
5) рациональное питание
6) гиподинамия
Ответ: _____
9. Укажите опасные заболевания, возникающие при употреблении табачных изделий:

1) заболевания пищеварительной системы
2) сердечно-сосудистые заболевания
3) заболевания опорно-двигательного аппарата
4) заболевания органов дыхания
5) физическая и психическая зависимость
Ответ: _____
10. Какие упражнения не рекомендуются студентам после экзамена:

1) спортивные игры, единоборства
2) умеренные циклические упражнения (бег, езда на велосипеде, ходьба на лыжах)
3) упражнения высокой интенсивности
Ответ: _____
11. Оздоровительное воздействие физических упражнений проявляется в том, что:

1) повышаются адаптационные возможности организма
2) наступает физическое переутомление
3) снижаются функциональные возможности сердечно-сосудистой системы
4) улучшается функция внешнего дыхания
Ответ: _____
12. Факторы, отрицательно влияющие на здоровье человека:

1) гиподинамия
2) рациональное питание
3) стрессы
4) проживание в крупных мегаполисах
5) систематические физические нагрузки
Ответ: _____
13. Факторами риска заболеваний сердечно-сосудистой системы не являются:

1) употребление большого количества соленой пищи
2) отказ от употребления алкоголя
3) табакокурение
4)умеренные физические нагрузки
5) избыточный вес
Ответ: _____
14. Рациональное питание не должно:

1) восполнять энергетические затраты организма
2) вызывать ожирение
3) обеспечивать витаминами и микроэлементами
4) вызывать интоксикацию организма
Ответ: _____
15. Культура здорового и безопасного образа жизни как система складывается из основных взаимосвязанных элементов:

1) культуры питания
2) культуры движения
3) культуры безопасного поведения

4) культуры эмоций
5) культуры труда и отдыха
6) культуры опасного поведения
Ответ: _____
16. Укажите последствия воздействия употребления наркотиков на организм человека:

1) оздоровительное воздействие на работу внутренних органов и систем
2) ВИЧ/СПИД
3) физическая и психологическая зависимость
4) нарушение работы всех внутренних органов и систем
Ответ: _____
17. Физические упражнения влияют на:

1) улучшение состояния сердечно-сосудистой системы
2) снижение уровня развития физических качеств
3) повышение умственной работоспособности
4) улучшение состояние дыхательной системы
5) снижение работоспособности сердечно-сосудистой системы
Ответ: _____
18. Внешние признаки утомления для контроля переносимости физических нагрузок:

1) покраснение кожных покровов
2) повышение частоты сердечных сокращений
3) повышение частоты дыхания
4) «синюшность» носогубного треугольника
5) нарушение координации движений
Ответ: _____
19. В физкультурно-спортивный комплекс ГТО не входят следующие испытания

1) челночный и обычный бег
2) дартц
3) самооборона без оружия
4) прыжки в длину с места и с разбега
5) стрельба из пневматической винтовки или электронного оружия сидя и стоя
6) стрельба из лука
Ответ: _____
20. Производственная физическая культура используется с целью:

1) развития профессионально-значимых физических и психических качеств
2) снижения воздействия факторов риска трудовой деятельности для здоровья
3) восстановления после полученных травм на производстве
4) повышения работоспособности
Ответ: _____

Практические задания

Задание 1. Провести оценку скоростных физических способностей, выполнив упражнение «Бег 30 м»
Задание 2. Провести оценку координационных физических способностей, выполнив упражнение «Челночный бег 3 х 10 м»
Задание 3. Провести оценку скоростно-силовых физических способностей, выполнив упражнение «Прыжки в длину с места»
Задание 4. Провести оценку выносливости, выполнив упражнение «6-минутный бег»

Задание 5. Провести оценку гибкости, выполнив упражнение «Наклон вперед из положения стоя»
Задание 6. Провести оценку силовых физических способностей, выполнив упражнение «Подтягивание»
Задание 7. Продемонстрировать навыки игры в баскетбол, выполнив упражнение «Ведение мяча на 20 м».
Задание 8. Продемонстрировать навыки игры в баскетбол, выполнив упражнение «Ведение по трапеции, 2 шага, бросок левой (правой)».
Задание 9. Продемонстрировать навыки игры в баскетбол, выполнив упражнение «Штрафные броски: 10 бросков».
Задание 10. Продемонстрировать навыки игры в волейбол, выполнив упражнение «Подача (любым способом): 10 подач».
Задание 11. Продемонстрировать навыки игры в волейбол, выполнив упражнение «Прием-передача: 30 приемов-передач с партнером».
Задание 12. Продемонстрировать навыки игры в волейбол, выполнив упражнение «Передача: 10 передач (верхняя, нижняя 5+5) над собой (высота 1 метр)».
Задание 13. Продемонстрировать навыки игры в волейбол, выполнив упражнение «Верхняя прямая подача: из 6 подач попасть в зоны 1-6-5 (по заданию)».
Задание 14. Провести оценку физической подготовленности, выполнив тест на быстроту «Бег 100м».
Задание 15. Провести оценку физической подготовленности, выполнив тест на общую выносливость «Бег 3000м».
Задание 16. Провести оценку физической подготовленности, выполнив тест на силовую подготовленность «Подтягивание на перекладине».
Задание 17. Изучить биомеханические основы техники бега и продемонстрировать техники: низкого старта и стартового ускорения; бега по дистанции; и финиширования.
Задание 18. Изучить специальные упражнения для прыгуна и продемонстрировать упражнения: многоскоки; ускорения; маховые упражнения для рук и ног.
Задание 19. Продемонстрировать навыки эстафетного бега 4 х 100 м.
Задание 20. Выполнить контрольные нормативы в беге, прыжках в длину с места и с разбега (способом «согнув ноги»), бег на выносливость.
Задание 21. Выполнить комплекс упражнений по ОФП.
Задание 22. Выполнить упражнения на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса и мышц ног.
Задание 23. Выполнение упражнений на отработку тактики игры и приёмов передачи мяча.
Задание 24. Выполнение упражнений «Отжимания».
Задание 25. Выполнение упражнений «Сгибание и разгибание туловища».
Задание 25. Выполнение упражнений «Приседания».
Задание 26. Выполнение упражнений «Стойка на лопатках».
Задание 27. Выполнение упражнений «Стойка на голове и руках».
Задание 28. Выполнение упражнений «Кувырок (вперед и назад)».
Задание 29. Выполнение упражнений «Наклон вперед сидя на полу».
Задание 30. Выполнение упражнений «Лазание по канату».
Задание 31. Выполнение упражнений «Стойка на лопатках».
Задание 32. Выполнение строевых упражнений.
Задание 33. Выполнение простых акробатических упражнений.
Задание 34. Проведение подвижных игр на развитие гимнастических навыков.
Задание 35. Проведение подвижных игр на развитие координационных навыков.
Задание 36. Проведение подвижных игр на развитие скоростных навыков.
Задание 37. Проведение подвижных игр на развитие силовых навыков.
Задание 38. Проведение подвижных игр на развитие выносливости.
Задание 39. Описание тактики игры в волейбол.
Задание 40. Описание тактики игры в баскетбол.

Задание 41. Описание тактики игры в настольный теннис.
Задание 42. Описание тактики игры в бадминтон.

Ключи к ответам тестовых заданий

Ключи к ответам тестовых заданий на установление соответствия:

1.

А	Б	В
2	3	1

2.

А	Б	В
3	1	2

3.

А	Б	В
1	2	3

4.

А	Б	В
1	2	3

5.

А	Б	В	Г
4	3	1	2

6.

А	Б	В
1	2	3

7.

А	Б	В	Г
1	2	3	4

8.

А	Б
1	2

9.

А	Б
1	2

10.

А	Б	В
1	2	3

11.

А	Б
1	2

12.

А	Б
1	2

13.

А	Б
1	2

14.

А	Б	В
1	2	3

15.

А	Б
1	2

16.

А	Б
1	2

17.

А	Б
1	2

18.

А	Б
1	2

19.

А	Б	В
1	2	3

20.

А	Б	В
3	2	1

Ключи к ответам тестовых заданий на установление последовательности

1) 2,1,3,4,5,6
2) 1,2,3
3) 1,2,3,4
4) 1,2,3,4,5
5) 1,2,3
6) 1,2,3,4,5
7) 1,2,3,4,5
8) 1,2,3,4
9) 1,2,3
10) 3,2,1
11) 1,2,3
12) 1,2,3
13) 1,2,3
14) 1,2,3,4,5,6,7,8,9,10
15) 1,2,3,4
16) 3,2,1
17) 1,2,3
18) 1,2,3,4,5,6
19) 1,2,3,4,5,6,7,8,9
20) 1,2,3

Ключи к ответам тестовых заданий с выбором двух и более правильных ответов из перечня

1) 1,4,5
2) 2,4,5
3) 1,3,6,7,9
4) 2,3,4

5) 1,2,3,4,5
6) 1,3
7) 1,2,4,5
8) 3,6
9) 1,2,4,5
10) 1,3
11) 1,4
12) 1,3,4
13) 2,4
14) 2,4
15) 1,2,3,4,5
16) 2,3,4
17) 1,3,4
18) 1,4,5
19) 2,6
20) 2,4

Оценочные материалы, характеризующие уровень освоения компетенций изученной учебной дисциплины

Перечень контрольных вопросов по тематике учебной дисциплины

Значение физической культуры и спорта в жизни человека.

1. История развития физической культуры как дисциплины.
2. История зарождения олимпийского движения в Древней Греции.
3. Физическая культура и ее влияния на решение социальных проблем.
4. Влияние физических упражнений на полноценное развитие организмачеловека.
5. Процесс организации здорового образа жизни.
6. Лечебная физическая культура: комплексы физических упражненийнаправленных на устранение различных заболеваний.
7. Физическая культура как средство борьбы от переутомления и низкораб
8. Основные методы коррекции фигуры с помощью физических упражнений.
9. Основные системы оздоровительной физической культуры.
10. Меры предосторожности во время занятий физической культуры.
11. Восточные единоборства: особенности и влияния на развития организма.
12. Основные методы саморегулирования психических и физических заболеваний.
13. Профилактика возникновения профессиональных заболеваний.
14. Взаимосвязь физического и духовного развития личности.
15. Адаптация к физическим упражнениям на разных возрастных этапах.
16. Виды бега и их влияния на здоровье человека.
17. Развитие выносливости во время занятия спортом.
18. Использование различных форм физической культуры в режиме учебного труда учащихся.
19. Основные компоненты физической культуры
20. Наркотики и их влияние на развитие полноценно личности.
21. Физическая культура и спорт – как средства сохранения и укрепления здоровья учащихся, их физического и спортивного совершенствования.
22. Изменение состояния организма обучающегося под влиянием различных режимов и условий обучения.

23. Методика оценки быстроты и гибкости.

24. Особенности правовой базы в отношении спорта и физической культуры в России.

25. Утренняя гигиеническая гимнастика и ее значение.

26. Бег как средство укрепления здоровья.

27. Значение физической культуры в развитии личности.

28. Мой любимый вид спорта и его значение для моего развития.

29. Физическая культура в моей семье.

30. Адаптивная физическая культура и ее роль в жизни человека.

31. Допинги в спорте и в жизни, их роль.

32. Место физической культуры в общей культуре человека.

33. История развития физической культуры в России: перестройка физического воспитания.

34. Культура здоровья как одна из составляющих образованности.

35. Пути и условия совершенствования личной физической культуры.

36. Организация проведения физкультурно-оздоровительной работы в режиме учебного дня.

37. Влияние на здоровье солнечного света, свежего воздуха, чистой воды, естественного питания, физических упражнений, отдыха, осанки, гигиены, закаливания и т.д. (на выбор).

38. Роль физической культуры и спорта в духовном воспитании личности.

39. Характеристика основных компонентов здорового образа жизни.

40. Средства физической культуры в повышении функциональных возможностей организма.

41. Современные популярные оздоровительные системы физических упражнений.

42. Цели, задачи и средства общей физической подготовки.

43. Самоконтроль в процессе физического воспитания.

44. Физическая культура в профилактике сердечнососудистых заболеваний.

45. Физическая культура в профилактике опорно-двигательного аппарата.

46. Средства и методы воспитания физических качеств.

47. Легкая атлетика в системе физического воспитания (техника ходьбы, бега, прыжков, метаний).

48. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.

49. Требования к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями разной направленности (в условиях спортивного зала и спортивных площадок).

50. Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни. Современное состояние здоровья молодежи.

51. Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью: закаливание, личная гигиена, гидропроцедуры, бани, массаж.

52. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.

53. Организация занятий физическими упражнениями различной направленности. Основные признаки утомления.

54. Контроль (тестирование) уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств.

55. Психофизиологическая характеристика будущей производственной деятельности и учебного труда обучающихся СПО. Динамика работоспособности обучающихся в учебном году и факторы, ее определяющие.

56. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.

57. Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий по легкой атлетике, гимнастике.

5. Критерии и шкала оценивания компетенций на различных этапах их формирования

КРИТЕРИИ И ШКАЛА ОЦЕНИВАНИЯ ОТВЕТОВ НА УСТНЫЕ ВОПРОСЫ

№ п/п	Критерии оценивания	Шкала оценивания
1.	1) полно и аргументированно отвечает по содержанию задания; 2) обнаруживает понимание материала, может обосновать свои суждения, применить знания на практике, привести необходимые примеры не только по учебнику, но и самостоятельно составленные; 3) излагает материал последовательно и правильно.	отлично
2.	студент дает ответ, удовлетворяющий тем же требованиям, что и для оценки «5», но допускает 1-2 ошибки, которые сам же исправляет.	хорошо
3.	ставится, если студент обнаруживает знание и понимание основных положений данного задания, но: 1) излагает материал неполно и допускает неточности в определениипонятий или формулировке правил; 2) не умеет достаточно глубоко и доказательно обосновать своисуждения и привести свои примеры; 3) излагает материал непоследовательно и допускает ошибки.	удовлетво рительно
4.	студент обнаруживает незнание ответа на соответствующее задание, допускает ошибки в формулировке определений и правил, искажающие их смысл, беспорядочно и неуверенно излагает материал;отмечаются такие недостатки в подготовке студента, которые являютсясерьезным препятствием к успешному овладению последующим материалом.	неудовлет ворительно

КРИТЕРИИ И ШКАЛА ОЦЕНИВАНИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ ТЕСТИРОВАНИЯ

№ п/п	Тип тестового задания	Критерии начисления баллов	Пример
1	**Задания на установление соответствия**	**2 балла** — все пары установлены верно. **1 балл** — допущена 1 ошибка (одна неверная пара ИЛИ перестановка двух пар местами). **0 баллов** — допущено 2 и более ошибок (две неверные пары ИЛИ более сложные комбинации перестановок).	**Эталон:** А–1, Б–2, В–3, Г–4. **Студент:** А–1, Б–3, В–2, Г–4. *Обоснование:* Студент перепутал местами две пары (Б и В), но остальные связи (А и Г) установил верно. Это считается **одной логической ошибкой** (одна перестановка). **Итог: 1 балл.**
2	**Задания на установление последовательности**	**2 балла** — все элементы на своих местах. **1 балл** — на своих местах стоят все	**Эталон:** 1, 2, 3, 4, 5. **Студент:** 1, 3, 2, 4, 5. *Обоснование:* Элементы 2 и 3 поменялись местами. На своих местах стоят 3

№ п/п	Тип тестового задания	Критерии начисления баллов	Пример
		элементы, кроме двух (допускается 1 перестановка соседних или несоседних элементов). **0 баллов** — не на своих местах стоят 3 и более элементов.	элемента из 5. Это **одна перестановка**. **Итог: 1 балл.**
3	**Задания с выбором двух и более правильных ответов**	**2 балла** — выбраны все правильные ответы, лишних нет. **1 балл** — допущена 1 ошибка: либо выбран 1 лишний ответ, либо не выбран 1 правильный ответ. **0 баллов** — допущено 2 и более ошибок (например: 2 лишних ответа, или 1 лишний + 1 невыбранный).	**Эталон:** 1, 2, 3. **Студент:** 1, 2, 4. *Обоснование:* Студент не выбрал правильный ответ «3» (1 ошибка) и добавил лишний «4» (1 ошибка). Вместе это классифицируется как **одна ошибка выбора** (замена одного элемента). **Итог: 1 балл.**

КРИТЕРИИ И ШКАЛА ОЦЕНИВАНИЯ РЕФЕРАТА, СООБЩЕНИЯ

№ п/п	Критерии оценивания	Шкала оценивания
1.	ответ аргументирован, обоснован и дана самостоятельная оценка изученного материала	отлично
2.	ответ аргументирован, последователен, но допущены некоторые неточности	хорошо
3.	ответ является неполным и имеет существенные логические несоответствия	удовлетворительно
4.	в ответе отсутствует аргументация, тема не раскрыта	неудовлетворительно

КРИТЕРИИ И ШКАЛА ОЦЕНИВАНИЯ КОНТРОЛЬНЫХ ВОПРОСОВ ПО ТЕМАТИКЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

№ п/п	Критерии оценивания	Шкала оценивания
1	Оценка «отлично» выставляется студенту, если он глубоко и прочно усвоил программный материал, исчерпывающе, последовательно, четко и логически стройно его излагает, умеет тесно увязывать теорию с практикой, свободно справляется с задачами, вопросами и другими видами применения знаний, причем не затрудняется с ответом при видоизменении заданий, использует в ответе материал различной литературы, правильно обосновывает принятое нестандартное решение, владеет разносторонними навыками и приемами	*«отлично» / зачтено*
	выполнения практических задач по формированию общепрофессиональных компетенций.	
2	Оценка «хорошо» выставляется студенту, если он твердо знает материал, грамотно и по существу излагает его, не допуская существенных неточностей в ответе на вопрос, правильно применяет теоретические положения при решении практических вопросов и задач, владеет необходимыми навыками и приемами их выполнения, а также имеет достаточно полное представление о значимости знаний по дисциплине.	*«хорошо» / зачтено*
3	Оценка «удовлетворительно» выставляется студенту, если он имеет знания только основного материала, но не усвоил его деталей, допускает неточности, недостаточно правильные формулировки, нарушения логической последовательности в изложении программного материала, испытывает сложности при выполнении практических работ и затрудняется связать теорию вопроса с практикой.	*«*удовлетворительно*» / зачтено*
4	Оценка «неудовлетворительно» выставляется студенту, который не знает значительной части программного материала, неуверенно отвечает, допускает серьезные ошибки, не имеет представлений по методике выполнения практической работы. Как правило, оценка «неудовлетворительно» ставится студентам, которые не могут продолжить обучение без дополнительных занятий по данной дисциплине.	«неудовлетворительно»/ *незачтено*

КРИТЕРИИ И ШКАЛА ОЦЕНИВАНИЯ УРОВНЕЙ ОСВОЕНИЯ КОМПЕТЕНЦИЙ

Шкала оценивания	Уровень освоенности компетенции	Критерии освоения компетенции
зачтено	высокий	студент, овладел элементами компетенции «знать», «уметь», проявил всесторонние и глубокие знания программного материала по дисциплине, освоил основную и дополнительную литературу, обнаружил творческие способности в понимании, изложении и практическомиспользовании усвоенных знаний.
зачтено	базовый	студент овладел элементами компетенции «знать» и «уметь», проявил полное знание программного материала по дисциплине, освоил основную рекомендованную литературу, обнаружил стабильный характер знаний и умений и проявил способности к их самостоятельному применению и обновлению в ходе последующего обучения и практической деятельности.
зачтено	нормативный	студент овладел элементами компетенции «знать», проявил знания основного программного материала по дисциплине в объеме, необходимом для последующего обучения и предстоящей практической деятельности, изучил основную рекомендованную литературу, допустил неточности в ответе на экзамене, но в основном обладает необходимыми знаниями для их устранения при корректировке со стороны экзаменатора.
незачтено	компетенции не сформированы	студент не овладел ни одним из элементов компетенции, обнаружил существенные пробелы в знании основного программного материала по дисциплине, допустил принципиальные ошибки при применении теоретических знаний, которые не позволяют ему продолжить обучение или приступить к практической деятельности без дополнительной подготовки по данной дисциплине.

Шкала оценивания	Уровень освоенности компетенции	Критерии освоения компетенции
отлично	высокий	студент, овладел элементами компетенции «знать», «уметь», проявил всесторонние и глубокие знания программного материала по дисциплине, освоил основную и дополнительную литературу, обнаружил творческие способности в понимании, изложении и практическомиспользовании усвоенных знаний.
хорошо	базовый	студент овладел элементами компетенции «знать» и «уметь», проявил полное знание программного материала по дисциплине, освоил основную рекомендованную литературу, обнаружил стабильный характер знаний и умений и проявил способности к их самостоятельному применению и обновлению в ходе последующего обучения и практической деятельности.
удовлетвори тельно	нормативный	студент овладел элементами компетенции «знать», проявил знания основного программного материала по дисциплине в объеме, необходимом для последующего обучения и предстоящей практической деятельности, изучил основную рекомендованную литературу, допустил неточности в ответе на экзамене, но в основном обладает необходимыми знаниями для их устранения при корректировке со стороны экзаменатора.
неудовлетво рительно	компетенции не сформированы	студент не овладел ни одним из элементов компетенции, обнаружил существенные пробелы в знании основного программного материала по дисциплине, допустил принципиальные ошибки при применении теоретических знаний, которые не позволяют ему продолжить обучение или приступить к практической деятельности без дополнительной подготовки по данной дисциплине.

6. Описание процедуры оценивания знаний и умений, характеризующих этапы формирования компетенций

Оценка знаний, умений, навыков, характеризующих этапы формирования компетенций по дисциплине, осуществляется в ходе текущего и промежуточного контроля. Текущий контроль организуется в формах: устного опроса (беседы, рефератов); сдачи контрольных нормативов; тестирования.

Промежуточная аттестация осуществляется в форме зачета, дифференцированного зачета.

Процедура оценивания компетенций обучающихся основана на следующих принципах: периодичности проведения оценки, многоступенчатости оценки по устранению недостатков, единства используемой технологии для всех обучающихся, выполнения условий сопоставимости результатов оценивания, соблюдения последовательности проведения оценки.

Краткая характеристика процедуры реализации текущего контроля и промежуточной аттестации для оценки компетенций обучающихся включает:

сообщение - продукт самостоятельной работы студента, представляющий собой публичное выступление по представлению полученных результатов решения определенной учебно-практической, учебно-исследовательской или научной темы.Подготовка осуществляется во внеурочное время. В оценивании результата наравне с преподавателем могут принимать участие студенты группы.

устный опрос – устный опрос по основным терминам может проводиться в начале/конце лекционного или практического занятия в течении 15-20 мин. Либо устный опрос проводится в течение всего практического занятия по заранее выданной тематике.

тестовые задания – позволяют оценить уровень знаний студентами теоретического материала по дисциплине. Осуществляется на бумажных носителей по вариантам.

реферат - продукт самостоятельной работы студента, представляющий собой краткое изложение в письменном виде полученных результатов теоретического анализа определенной научной (учебно-исследовательской) темы, где автор раскрывает суть исследуемой проблемы, приводит различные точки зрения, а также собственные взгляды на нее. Защита реферата проводится назанятии.

Изложенное понимание реферата как целостного авторского текста определяет критерии его оценки: новизна текста; обоснованность выбора источника; степень раскрытия сущности вопроса; соблюдения требований к оформлению.

Новизна текста: а) актуальность темы исследования; б) новизна и самостоятельность в постановке проблемы, формулирование нового аспекта известной проблемы в установлении новых связей (межпредметных, внутрипредметных, интеграционных); в) умение работать с исследованиями, критической литературой, систематизировать и структурировать материал; г) явленность авторской позиции, самостоятельность оценок и суждений; д) стилевоеединство текста, единство жанровых черт.

Степень раскрытия сущности вопроса: а) соответствие плана теме реферата; б) соответствие содержания теме и плану реферата; в) полнота и глубина знаний по теме; г) обоснованность способов и методов работы с материалом; е) умение обобщать, делать выводы, сопоставлять различные точки зрения по одному вопросу(проблеме).

Обоснованность выбора источников: а) оценка использованной литературы: привлечены ли наиболее известные работы по теме исследования (в т.ч. журнальные публикации последних лет, интернет-ресурсы и т.д.).

Соблюдение требований к оформлению: а) насколько верно оформлены ссылки на используемую литературу, список литературы; б) оценка грамотности икультуры изложения.

Зачет, дифференцированный зачет проводится в срок согласно графику учебного процесса.