

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«Национальный исследовательский ядерный университет «МИФИ»

**Димитровградский инженерно-технологический институт –**  
филиал федерального государственного автономного образовательного учреждения высшего образования  
«Национальный исследовательский ядерный университет «МИФИ»  
**(ДИТИ НИЯУ МИФИ)**



УТВЕРЖДАЮ

Директор техникума

Н.А. Домнина

05 сентября 2022 год

## **ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**СГЦ. 04 АДАПТАЦИОННАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

программы подготовки специалистов среднего звена по специальности

44.02.02 Преподавание в начальных классах

Форма обучения: очная

Учебный цикл: социально-гуманитарный

Разработчик фонда оценочных средств: Махмадуллаев С.А., преподаватель техникума ДИТИ НИЯУ МИФИ

Димитровград

Фонд оценочных средств составлен на основе ФГОС СПО по специальности 44.02.02 Преподавание в начальных классах, утвержденного приказом Минобрнауки РФ от 17.08.2022 № 742.

Рассмотрен на заседании методической цикловой комиссии гуманитарных и общеобразовательных дисциплин  
Протокол № 1 от 30 августа 2022 г.

Председатель МЦК  Е.В.Мангура

## Содержание

1. Информационный лист «Краткая характеристика возможных форм контроля и оценки по учебной дисциплине «Адаптационная физическая культура».....	4
2. Паспорт комплекта фондов оценочных средств по учебной дисциплине .....	5
2.1. Область применения фонда оценочных средств.....	5
2.2. Система контроля и оценки освоения программы по учебной дисциплине.....	6
2.3. Организация контроля и оценки освоения программы учебной дисциплины.....	10
3. Оценка освоения учебной дисциплины «Адаптационная физическая культура»	13
3.1. Материал для проведения текущего контроля.....	13
3.2. Материал для проведения промежуточной аттестации.....	17

**1. ИНФОРМАЦИОННЫЙ ЛИСТ «КРАТКАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ВОЗМОЖНЫХ ФОРМ  
КОНТРОЛЯ И ОЦЕНКИ ПО ДИСЦИПЛИНЕ»**

№ п/п	Наименование оценочного средства	Краткая характеристика формы контроля	Представление контрольных заданий в комплекте оценочных средств
1	2	3	4
1.	Контрольные нормативы по легкой атлетике	Формируемые компетенции: ОК 08	Критерии норматива в зависимости от пола
2.	Контрольные нормативы по гимнастике	Формируемые компетенции: ОК 08	Критерии норматива в зависимости от пола
3.	Контрольные нормативы по лыжной подготовке	Формируемые компетенции: ОК 08	Критерии норматива в зависимости от пола
4.	Контрольные нормативы по волейболу	Формируемые компетенции: ОК 08	Критерии норматива в зависимости от пола
5.	Контрольные нормативы по баскетболу	Формируемые компетенции: ОК 08	Критерии норматива в зависимости от пола
6.	Контрольные нормативы по легкой атлетике	Формируемые компетенции: ОК 08	Критерии норматива в зависимости от пола
7	Зачет	Формируемые компетенции: ОК 08	Тест
8	Дифференцированный зачет	Формируемые компетенции: ОК 08	Тест

## 2. ПАСПОРТ КОМПЛЕКТА ФОНДОВ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ

### 2.1. Область применения фонда оценочных средств

ФОС по дисциплине является частью программы подготовки специалистов среднего звена и предназначен для проверки результатов освоения дисциплины «Адаптационная физическая культура» основной профессиональной образовательной программы (далее ОПОП) по специальности 44.02.02 Преподавание в начальных классах (базовая подготовка) в части овладения следующими знаниями, умениями:

#### **Знать:**

- технику выполнения специально-беговых упражнений, бега на длинные дистанции, технику кроссового бега, технику на короткие дистанции, технику прыжка в длину с места;
- строевые приемы на месте, технику выполнения силовых упражнений, технику выполнения упражнений в круговой тренировке; технику акробатических упражнений;
- технику приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками, технику подачи мяча, технику двусторонней игры;
- технику ведения и передачи мяча, технику выполнения штрафных бросков, технику двусторонней игры;
- технику выполнения специально-беговых упражнений, бега на длинные дистанции, технику кроссового бега, технику на короткие дистанции, технику метания гранаты.

#### **Уметь:**

- стартовать, делать стартовый разгон, бегать по дистанции, финишировать, отталкиваться и приземляться;
- перестраиваться из 1 шеренги в 2.3 и обратно, перестраиваться из колонны по 1 в колонну по 2, 3 и обратно, перестраиваться из одной шеренги в 3, 4 «Уступом» и обратно;
- подтягиваться, отжиматься, качать пресс, приседать на одной ноге;
- выполнять комплекс акробатических упражнений, кувырки, стойку на лопатке;
- проходить правильно по дистанции;
- принимать и передавать волейбольный мяч сверху и снизу двумя руками,
- выполнять верхнюю и нижнюю подачу волейбольного мяча,
- выполнять броски;
- применять правила двусторонней игры в волейболе;
- принимать и передавать баскетбольный мяч,
- выполнять штрафные броски,
- применять правила двусторонней игры.
- стартовать, делать стартовый разгон, бегать по дистанции, финишировать, разбегаться, правильно отвести руку, поставить ногу, бросить гранату.

Комплект оценочных средств дисциплины позволяет оценивать также общих компетенций:

ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

### 2.2. Система контроля и оценки освоения программы по учебной дисциплине

№	Контролируем	Объект	Результаты	Критерии оценки	Формы и
---	--------------	--------	------------	-----------------	---------

п/п	ые разделы (темы)*	ы оценивания (код контролируемых профессиональных и общих компетенций или ее части)	обучения (освоенные умения, усвоенные знания, общие и профессиональные компетенции)	(признак, на основе которого производится оценка результата обучения)	методы оценки (указываются типы оценочных заданий и их краткие характеристики, например, практическое задание, в том числе ролевая игра, ситуационные задачи и др.; проект; экзамен, в том числе – тестирование, собеседование)
1	Легкая атлетика	ОК 08	<p><b>Освоенные умения:</b> старта, стартового разгона, бега по дистанции, финиширования, отталкивания и приземления.</p> <p><b>Усвоенные знания:</b> техники выполнения специально-беговых упражнений, бега на длинные дистанции, техники кроссового бега, техники на короткие дистанции, техники прыжка в длину с места.</p>	<p><b>2 курс</b> 100 м 500 м 1000 м Прыжки с места</p> <p><b>3-4 курсы</b> 100 м 500 м 1000 м Прыжки с места</p>	<p>Нормативы: - бег на короткие дистанции 30м,60м,100м; - бег на длинные дистанции 500м – девушки, 1000м – юноши; - прыжки в длину с места.</p>
2	Гимнастика	ОК 08	<p><b>Освоенные умения:</b> перестраиваться из 1 шеренги в 2.3 и обратно, перестраиваться из колонны по 1 в колонну по 2, 3 и обратно, перестраиваться из одной</p>	<p><b>2 -4 курсы</b> Подтягивание Поднимание туловища из положения лежа на спине Сгибание и разгибание рук от пола (раз) девушки Сгибание и разгибание рук на брусьях (раз): юноши Приседание на одной</p>	<p>Нормативы: - подтягивание, отжимание, пресс, приседание на одной ноге; - комплекс акробатических упражнений, кувырки, стойка на</p>

			<p>шеренги в 3, 4 «Уступом» и обратно; подтягиваться, отжиматься, качать пресс, приседать на одной ноге; выполнять комплекс акробатических упражнений, кувырки, стойку на лопатке.</p> <p><b>Усвоенные знания:</b> строевые приемы на месте, технику выполнения силовых упражнений, технику выполнения упражнений в круговой тренировке; технику акробатических упражнений.</p>	ноге <b>3-4 курсы</b>	лопатке.
3	Лыжная подготовка	ОК 08	<p><b>Освоенные умения:</b> проходить правильно по дистанции.</p> <p><b>Усвоенные знания:</b> технику прохождения дистанции, технику попеременного двухшажного хода, технику спусков и подъемов, торможение полу-плугом, экстренное торможение.</p>	<b>2-4 курсы</b> Бег на лыжах 3 км Бег на лыжах 5 км	Нормативы: - 3 км для девушек, 5 км – для юношей и девушек.
4	Спортивная игра (волейбол)	ОК 08	<p><b>Освоенные умения:</b> принимать и передавать волейбольный мяч</p>	<b>2-4 курсы</b> Приема и передачи мяча сверху двумя руками - Подача мяча (раз) - юноши	Нормативы: - приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками;

			<p>мяч сверху и снизу двумя руками, выполнять верхнюю и нижнюю подачу волейбольного мяча, броски, применять правила двусторонней игры.</p> <p><b>Усвоенные знания:</b> технику приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками, технику подачи мяча, технику двусторонней игры.</p>		- подача мяча.
5	Спортивная игра (баскетбол)	ОК 08	<p><b>Освоенные умения:</b> принимать и передавать баскетбольный мяч, выполнять штрафные броски, применять правила двусторонней игры.</p> <p><b>Усвоенные знания:</b> технику ведения и передачи мяча, технику выполнения штрафных бросков, технику двусторонней игры.</p>	<p><b>2-4 курсы</b> Штрафные броски</p>	Нормативы: - штрафных бросков.
6	Легкая атлетика	ОК 08	<p><b>Освоенные умения:</b> стартовать, делать стартовый разгон, бегать по дистанции, финишировать, разбегаться,</p>	<p><b>2-4 курсы</b> 2000 3000 Метание гранаты</p>	Сдать нормативы: - бег на длинные дистанции 2 км - девушки; 3 км - юноши; - метание гранаты.



			<p>правильно отвести руку, поставить ногу, бросить гранату.</p> <p><b>Увоенные знания:</b> техники передачи эстафетной палочки, техники на короткие дистанции, техники метания гранаты.</p>		
--	--	--	---	--	--

## 2.3. Организация контроля и оценки освоения программы учебной дисциплины

Прежде всего следует иметь в виду, что дети II и III групп здоровья, которые составляют СМГ, по своим двигательным возможностям не могут сравниться со здоровыми детьми. Общий объем двигательной активности и интенсивность физических нагрузок обучающихся СМГ должны быть снижены по сравнению с объемом нагрузки для учащихся основной и подготовительной групп.

В то же время несмотря на низкий исходный уровень физической подготовленности учащихся СМГ регулярные занятия физической культурой небольшого объема и интенсивности позволяют вскоре (через 1,5-2 месяца) заметить положительную динамику в развитии их физических возможностей и общем оздоровлении. Кроме этого, каждый из обучающихся СМГ имеет свой выбор ограничений двигательной активности, который обусловлен формой и тяжестью его заболевания. Такие ограничения неизбежно накладывают отпечаток на степень развития двигательных навыков и качеств. В силу вышеназванных причин оценивать достижения обучающихся СМГ по критериям, которые используются для выставления отметки основной группы обучающихся, нельзя. Для обучающихся в СМГ в первую очередь необходимо оценить их успехи в формировании навыков здорового образа жизни и рационального двигательного режима.

Основной акцент в оценивании учебных достижений по физической культуре учащихся, имеющих выраженные отклонения в состоянии здоровья, должен быть сделан на стойкой их мотивации к занятиям физическими упражнениями и динамике их физических возможностей. При самых незначительных положительных изменениях обучающихся, которые обязательно должны быть замечены преподавателем и сообщены о учащемся (родителям), выставляется положительная отметка.

### Раздел 1. Легкая атлетика

**Оцениваемые умения:** старта, стартового разгона, бега по дистанции, финиширования, отталкивания и приземления.

**Оцениваемые знания:** техники выполнения специально-беговых упражнений, бега на длинные дистанции, техники кроссового бега, техники на короткие дистанции, техники прыжка в длину с места.

**Оцениваемые формируемые компетенции:** ОК 08

Сдать нормативы:

- бег на короткие дистанции 30м; 60 м, 100м;
- бег на длинные дистанции 500м – девушки, 1000м – юноши;
- прыжки в длину с места.

Вид упражнений	Оценки					
	Юноши			Девушки		
	5	4	3	5	4	3
Бег 30 м (сек)	Без учета времени					
Бег 60 м (сек)						
Бег 100 м (сек)						
Бег 500 м (мин. сек)						
Бег 1000 м (мин. сек)						
Прыжки в длину с места (см)	2,35	2,15	2,10	1,80	1,65	1,45

Критерии оценки:

- оценка «отлично» выставляется студенту, если выполнено не менее 3 контрольных нормативов на оценку 5 баллов;
- оценка «хорошо» выставляется студенту, если выполнено не менее 3 контрольных нормативов на оценку 4 балла;
- оценка «удовлетворительно» выставляется студенту, если выполнено не менее 3 контрольных нормативов на оценку 3 балла;

- оценка «неудовлетворительно» выставляется студенту, если выполнено всего 2 или менее контрольных нормативов на оценку 3 балла.

## Раздел 2. Гимнастика

**Оцениваемые умения:** перестраиваться из 1 шеренги в 2,3 и обратно, перестраиваться из колонны по 1 в колонну по 2, 3 и обратно, перестраиваться из одной шеренги в 3, 4 «Уступом» и обратно; подтягиваться, отжиматься, качать пресс, присесть на одной ноге; выполнять комплекс акробатических упражнений, кувырки, стойку на лопатке.

**Оцениваемые знания:** строевые приемы на месте, технику выполнения силовых упражнений, технику выполнения упражнений в круговой тренировке; технику акробатических упражнений.

**Оцениваемые формируемые компетенции:** ОК 08

Сдать нормативы:

- подтягивание, отжимание, пресс, приседание на одной ноге;
- комплекс акробатических упражнений, кувырки, стойка на лопатке.

Критерии оценки:

- оценка «отлично» выставляется студенту, если выполнено не менее 5 нормативов;
- оценка «хорошо» выставляется студенту, если выполнено 4 норматива;
- оценка «удовлетворительно» выставляется студенту, если выполнено 3 норматива;
- оценка «неудовлетворительно» выставляется студенту, если выполнено всего 2 или менее контрольных нормативов.

## Раздел 3. Лыжная подготовка

**Оцениваемые умения:** проходить правильно по дистанции.

**Оцениваемые знания:** технику прохождения дистанции, технику попеременного двухшажного хода, технику передвижения классическим и коньковым стилями, технику спусков и подъемов, торможение плугом, полу-плугом, экстренное торможение.

**Оцениваемые формируемые компетенции:** ОК 08

Сдать нормативы:

- 3 км для девушек, 5, 10 км – для юношей.

### Критерии оценки нормативов 2-4 курсы

Вид упражнений	Оценки					
	Юноши			Девушки		
	5	4	3	5	4	3
Бег на лыжах: 3 км (мин. сек) 5 км (мин. сек) 10 км (мин. Сек)	Без учета времени					

Критерии оценки:

- оценка «отлично» выставляется студенту, если выполнено 2 норматива;
- оценка «хорошо» выставляется студенту, если выполнен 1 норматив;
- оценка «удовлетворительно» выставляется студенту, если нормативы выполнены не до конца;
- оценка «неудовлетворительно» выставляется студенту, если нормативы не выполнены.

## Раздел 4. Спортивные игры (волейбол)

**Оцениваемые умения:** принимать и передавать волейбольный мяч сверху и снизу двумя руками, выполнять верхнюю и нижнюю подачу волейбольного мяча, броски, применять правила двусторонней игры.

**Оцениваемые знания:** технику приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками, технику подачи мяча, технику двусторонней игры.

**Оцениваемые формируемые компетенции:** ОК 08

Сдать нормативы:

- приема и передачи мяча сверху и снизу;
- подача мяча.

#### **Раздел 5. Спортивные игры (баскетбол)**

**Оцениваемые умения:** принимать и передавать баскетбольный мяч, выполнять штрафные броски, применять правила двусторонней игры.

**Оцениваемые знания:** технику ведения и передачи мяча, технику выполнения штрафных бросков, технику двусторонней игры.

**Оцениваемые формируемые компетенции:** ОК 08

Сдать нормативы:

- штрафных бросков.

#### **Критерии оценки нормативов 2-4 курсы**

Вид упражнений	Оценки			
	5	4	3	2
Штрафные броски (раз)	3	2	1	0

#### **Раздел 6. Легкая атлетика**

**Оцениваемые умения:** стартовать, делать стартовый разгон, бегать по дистанции, финишировать, разбегаться, правильно отвести руку, поставить ногу, бросить гранату.

**Оцениваемые знания:** техники передачи эстафетной палочки, техники на короткие дистанции, техники метания гранаты.

**Оцениваемые формируемые компетенции:** ОК 08

Сдать нормативы:

- бег на длинные дистанции 2000м; 3000м;
- метание гранаты.

#### **Критерии оценки нормативов**

Вид упражнений	Оценки					
	Юноши			Девушки		
	5	4	3	5	4	3
Бег 2000 м (мин. сек)	Без учета времени					
Бег 3000 м (мин. сек)						
Метание гранаты 500 г (м) 700 г (м)	30	25	22	18	15	13

Критерии оценки:

- оценка «отлично» выставляется студенту, если выполнено не менее 4 нормативов;
- оценка «хорошо» выставляется студенту, если выполнено 3 норматива;
- оценка «удовлетворительно» выставляется студенту, если выполнено 2 норматива;
- оценка «неудовлетворительно» выставляется студенту, если выполнено всего 1 или менее контрольных нормативов.

### **3. ОЦЕНКА ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «АДАПТАЦИОННАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА», ОСВОБОЖДЕННЫХ ОТ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ ПО СОСТОЯНИЮ ЗДОРОВЬЯ**

#### **3.1. Материал для проведения текущего контроля**

## Раздел 1. Легкая атлетика

**Оцениваемые умения:** старта, стартового разгона, бега по дистанции, финиширования, отталкивания и приземления.

**Оцениваемые знания:** техники выполнения специально-беговых упражнений, бега на длинные дистанции, техники кроссового бега, техники на короткие дистанции, техники прыжка в длину с места.

**Оцениваемые формируемые компетенции:** ОК 08

**Написание реферата на темы:**

### *Физическая культура и здоровый образ жизни*

**План реферата:**

1. Понятие «здоровье».
2. Факторы, влияющие на здоровье человека.
3. Адаптационные процессы и здоровье.
4. Выводы.

### *Улучшение техники движений, совершенствование двигательных и вегетативных функций студентов в прыжках длину с разбега*

**План реферата:**

1. Техника постановки стопы.
2. Техника отталкивания.
3. Работа рук в движении.
4. Техника приземления в яму.

## Раздел 2. Гимнастика

**Оцениваемые умения:** перестраиваться из 1 шеренги в 2.3 и обратно, перестраиваться из колонны по 1 в колонну по 2, 3 и обратно, перестраиваться из одной шеренги в 3, 4 «Уступом» и обратно; подтягиваться, отжиматься, качать пресс, приседать на одной ноге; выполнять комплекс акробатических упражнений, кувырки, стойку на лопатке.

**Оцениваемые знания:** строевые приемы на месте, технику выполнения силовых упражнений, технику выполнения упражнений в круговой тренировке; технику акробатических упражнений.

**Оцениваемые формируемые компетенции:** ОК 08

**Написание реферата на темы:**

### **Особенности развития координации и освоения техники движений**

**План реферата:**

1. Строй и его структурные элементы.
2. Строевые приемы.
3. Построения и перестроения (передвижения, размыкание, смыкание).
4. Выводы.

### **Предупреждение травматизма на занятиях по гимнастике**

**План реферата:**

1. Характеристика травм на занятиях по гимнастике и первая помощь.
2. Причины травматизма на занятиях по гимнастике.
3. Основные меры предотвращения травматизма на занятиях по гимнастике.
4. Выводы.

## Раздел 3. Лыжная подготовка

**Оцениваемые умения:** проходить правильно по дистанции.

**Оцениваемые знания:** технику прохождения дистанции, технику попеременного двухшажного хода, технику передвижения классическим и коньковым стилями, технику спусков и подъемов, торможение плугом, полу-плугом, экстренное торможение.

**Оцениваемые формируемые компетенции:** ОК 08

**Написание реферата на темы:**

*Лыжная подготовка*

**План реферата:**

1. Возникновение, развитие и первоначальное применение лыж.
2. Разновидности лыжных видов спорта.
3. Лыжный спорт в современных олимпийских играх.
4. Выводы.

*Общая физическая подготовка*

**План реферата:**

1. Двигательные умения и навыки.
2. Развитие физических качеств: силы, выносливости, быстроты, гибкости, ловкости.
3. Взаимообусловленность развития физических качеств.
4. Формы занятий физическими упражнениями.

#### **Раздел 4. Спортивные игры (волейбол)**

**Оцениваемые умения:** принимать и передавать волейбольный мяч сверху и снизу двумя руками, выполнять верхнюю и нижнюю подачу волейбольного мяча, броски, применять правила двусторонней игры.

**Оцениваемые знания:** технику приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками, технику подачи мяча, технику двусторонней игры.

**Оцениваемые формируемые компетенции:** ОК 08

**Написание реферата на темы:**

*Профилактические, реабилитационные и восстановительные мероприятия в процессе занятий физическими упражнениями*

**План реферата:**

1. Гигиенические, методические и организационные условия предупреждения травм.
2. Закаливание.
3. Восстановительные средства.
4. Выводы.

*Цели и задачи профессиональной физической подготовки».*

**План реферата**

1. Характеристика профессиональной деятельности.
2. Цели и задачи профессионально-прикладной физической подготовки.
3. Средства профессионально-прикладной физической подготовки.
4. Формы профессионально-прикладной физической подготовки.

#### **Раздел 5. Спортивные игры (баскетбол)**

**Оцениваемые умения:** принимать и передавать баскетбольный мяч, выполнять штрафные броски, применять правила двусторонней игры.

**Оцениваемые знания:** технику ведения и передачи мяча, технику выполнения штрафных бросков, технику двусторонней игры.

**Оцениваемые формируемые компетенции:** ОК 8

**Написание реферата на темы:**

## *Культура здоровья и вредные пристрастия*

### **План реферата:**

1. Краткая историческая справка возникновения разрушителей здоровья.
2. Курение. Его роль в развитии заболеваний.
3. Алкоголизм, наркомания – коварнейшие враги человечества.
4. Выводы.

## *Туризм – один из факторов здорового образа жизни*

### **План реферата:**

1. Виды туризма, его значение.
2. Питание и гигиена туриста.
3. Охрана окружающей среды.
4. Выводы.

## **Раздел 6. Легкая атлетика**

**Оцениваемые умения:** старта, стартового разгона, бега по дистанции, финиширования, отталкивания и приземления.

**Оцениваемые знания:** техники выполнения специально-беговых упражнений, бега на длинные дистанции, техники кроссового бега, техники на короткие дистанции, техники прыжка в длину с места.

**Оцениваемые формируемые компетенции:** ОК 08

### **Написание реферата на темы:**

#### *Методические принципы и методы физического воспитания*

### **План реферата:**

1. Принципы физического воспитания.
2. Методы физического воспитания.
3. Нагрузка и отдых как специфические компоненты методов физического воспитания.
4. Выводы.

## *Олимпийские игры*

### **План реферата:**

1. Олимпийские игры Древней Греции.
2. Олимпийские игры современности.
3. Олимпийские составляющие: хартия, девиз, эмблема, флаг, священный огонь.
4. Выводы.

### **Критерии оценки реферата:**

<b>Оценка</b>	<b>Показатели оценки</b>
2 (неудовлетворительно)	основное содержание материала не усвоено, выводов и обобщений нет.
3 (неудовлетворительно)	слабо владеет информацией, может изложить изученный материал в письменной форме в точном соответствии с предложенным планом, но допускает неоправданное повторение отдельных вопросов темы, а также стилистические и грамматические ошибки. Отдельные вопросы плана освещены поверхностно, тема раскрыта не глубоко, а оформление работы в целом соответствует установленным критериям, но имеет значительные отступления от предъявляемых к реферату требований. Во время представления реферата на занятии студент сбивается, допускает оговорки и не может ответить на вопросы преподавателя и студентов, задаваемые ему по представленному материалу

4 (хорошо)	владеет информацией на достаточном уровне, может изложить изученный материал в письменной форме в точном соответствии с предложенным планом, но допускает неоправданное повторение отдельных вопросов темы, а также стилистические неточности. Содержание реферата раскрывает указанную тему, а его оформление в целом соответствует установленным критериям, но имеет незначительные отступления от предъявляемых к реферату требований. Представляя свой реферат на занятии, студент затрудняется ответить на отдельные вопросы преподавателя и студентов
5 (отлично)	свободно владеет информацией, может последовательно и юридически грамотно изложить изученный материал в письменной и устной форме в точном соответствии с предложенным планом. Содержание реферата раскрывает указанную тему, а его оформление соответствует установленным критериям. По завершении представления на занятии своего реферата студент может ответить на вопросы преподавателя и студентов, свободно оперируя юридическими терминами

### Рекомендуемая литература Электронный ресурс

Аллянов, Ю. Н. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/471143>

Бегидова, Т. П. Теория и организация адаптивной физической культуры [Электронный ресурс]: учебное пособие для среднего профессионального образования / Т. П. Бегидова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 191 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-07862-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/473042>

Лечебная и адаптивная физическая культура. Плавание [Электронный ресурс]: учебное пособие для среднего профессионального образования / Н. Ж. Булгакова, С. Н. Морозов, О. И. Попов, Т. С. Морозова ; под редакцией Н. Ж. Булгаковой. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 399 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-08973-8. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/474473>

### 3.2. Материал для проведения промежуточной аттестации

№ семестра	Вид промежуточной аттестации
3 семестр	зачет
4 семестр	зачет
5 семестр	зачет
6 семестр	зачет
7 семестр	зачет
8 семестр	Дифференцированный зачет

### ПЕРЕЧЕНЬ

нормативов, выносимых на зачет по дисциплине  
СГЦ.04 Адаптационная физическая культура



**специальность 44.02.02 Преподавание в начальных классах (базовая подготовка)**  
**2-4 курсы**

1. Бег на длинные дистанции.
2. Метание гранаты.
3. Прыжки в длину с места.
4. Прыжки со скакалкой.
5. Подтягивание.
6. Поднимание туловища из положения «лежа на спине».
7. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на гимнастической скамейке и в упоре на брусках.
8. Приседание на одной ноге.
9. Гибкость.
10. Спортивные игры (волейбол).
11. Спортивные игры (баскетбол).
12. Бег на короткие дистанции.

## ТЕСТ НА ЗАЧЕТ

по дисциплине **СГЦ.04 АДАПТАЦИОННАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

➤ **Цель:** Определение итогового уровня знаний

➤ **Структура заданий:**

№ п/п	Наименование темы
1	Олимпийское движение
2	Здоровый образ жизни
3	Легкая атлетика
4	Вероятность получения травм при занятии ФЗК
5	Гимнастика
6	Волейбол
7	Баскетбол

➤ **Время выполнения:** 90 минут

➤ **Оценивание заданий:** каждое задание по 1 баллу

➤ **Отметка «5»** - 15-20 баллов

«4» - 10-15 баллов

«3» - 5-10 баллов

«2» < 5 баллов

### Примечание:

1. Не разрешается пользоваться справочниками и таблицами, выходить из аудитории
2. Отметка ставится только на основании правильных ответов; за ошибочные ответы баллы не снимаются

### Эталон ответов (ключ)

№ задания	Вариант 1	Вариант 2	Вариант 3
1	в	в	а
2	в	а	б
3	в	а	в
4	б	б	в
5	а	б	б
6	г	г	г
7	б	б	в
8	б	а	а
9	г	в	а
10	а,г	б	а
11	а	в	в
12	б	а	б
13	б	а	б
14	б	г	а
15	б	в	в
16	г	в	б
17	б	а,б,в	б,г,д
18	в	в	в
19	а	в	в
20	а	а	а

## Вариант 1

### Инструкция:

К каждому заданию дано несколько ответов, среди которых может быть 1 и более правильные.

<b>Формулировка вопроса</b>	<b>Варианты предлагаемых ответов</b>
<b>1. Под физической культурой понимается:</b>	а) педагогический процесс по физическому совершенствованию человека; б) регулярные занятия физическими упражнениями, закаливание организма; в) достижения общества, отражающие физическое и духовное развитие человека.
<b>2. Состояние организма, характеризующиеся прогрессивными функциональными изменениями, произошедшими под давлением повторении двигательных действий, обозначается как:</b>	а) развитие; б) закаленность; в) тренированность; г) подготовленность.
<b>3. Какая страна является родиной Олимпийских игр:</b>	а) Рим; б) Китай; в) Греция; г) Египет.
<b>4. Олимпийские игры (летние или зимние) проводятся через каждые:</b>	а) 5 лет; б) 4 года; в) 2 года; г) 3 года.
<b>5. Какой фактор играет определяющую роль для состояния здоровья человека:</b>	а) образ жизни; б) наследственность; в) климат.
<b>6. Рациональное питание обеспечивает:</b>	а) правильный рост и формирование организма; б) сохранение здоровья; в) высокую работоспособность и продление жизни; г) все перечисленное.
<b>7. Что понимается под закаливанием:</b>	а) посещение бани, сауны; б) повышение устойчивости организма к воздействию неблагоприятных условий окружающей среды; в) купание, принятие воздушных и солнечных ванн в летнее время; г) укрепление здоровья.
<b>8. Вероятность травм при занятиях физическими упражнениями снижается, если занимающиеся:</b>	а) переоценивают свои возможности; б) следуют указаниям учителя; в) владеют навыками выполнения движений; г) не умеют владеть своими эмоциями.
<b>9. Формирование человеческого организма заканчивается к:</b>	а) 14-15 годам; б) 17-18 годам; в) 19-20 годам; г) 22-25 годам.

<p><b>10. Назовите из предложенного списка неправильно названные физические качества (несколько ответов):</b></p>	<p>а) стойкость;  б) гибкость;  в) ловкость;  г) бодрость;  д) выносливость;  е) быстротат;  ж) сила.</p>
<p><b>11. Быстрота – это:</b></p>	<p>а) способность человека совершать двигательные действия в минимальный отрезок времени;  б) способность человека быстро набирать скорость;  в) способность человека выполнять упражнения в беге с максимальной скоростью на короткие дистанции.</p>
<p><b>12. Под выносливостью как физическим качеством понимается:</b></p>	<p>а) комплекс психофизических свойств человека, обуславливающий возможность выполнять разнообразные физические нагрузки;  б) комплекс психофизических свойств человека, определяющий способность противостоять утомлению;  в) способность длительно совершать физическую работу, практически не утомляясь;  г) способность сохранять заданные параметры работы.</p>
<p><b>13. Подводящие упражнения применяются:</b></p>	<p>а) если обучающийся недостаточно физически развит;  б) если в двигательном фонде отсутствуют опорные элементы;  в) если необходимо устранять причины возникновения ошибок;  г) если применяется метод целостно-аналитического упражнения.</p>
<p><b>14. В переводе с греческого «гимнастика» означает:</b></p>	<p>а) гибкий;  б) упражняю;  в) преодолевающий.</p>
<p><b>15. Простейший комплекс ОРУ (обще развивающие упражнения) начинается с упражнения:</b></p>	<p>а) для мышц ног;  б) типа потягивания;  в) махового характера;  г) для мышц шеи.</p>
<p><b>16. Два очка в баскетболе засчитываются при броске в корзину:</b></p>	<p>а) из зоны нападения;  б) с любой точки площадки;  в) из зоны защиты;  г) с любого места внутри трех очковой линии.</p>
<p><b>17. Основой методики воспитания физических качеств является:</b></p>	<p>а) простота выполнения упражнения;  б) постепенное повышение силы воздействия;  в) схематичность упражнений;  г) продолжительность педагогических воздействий.</p>
<p><b>18. Олимпийский символ представляет собой пять переплетенных колец,</b></p>	<p>а) сверху – красное, голубое, черное, внизу – желтое, зеленое;</p>

расположенных слева на право в следующем порядке:	б) вверху – зеленое, черное, красное, внизу – голубое, желтое; в) вверху – голубое, черное, красное, внизу – желтое, зеленое; г) вверху – голубое, черное, Красне, внизу – зеленое, желтое.
19. Основным показателем, характеризующим стадии развития организма, являются:	а) биологический возраст; б) календарный возраст; в) скелетный и зубной возраст.
20. Один из способов прыжка в длину в легкой атлетике обозначается как прыжок:	а) «с разбега»; б) «перешагиванием»; в) «перекатом»; г) «ножницами».

## Вариант 2

### Инструкция:

К каждому заданию дано несколько ответов, среди которых может быть 1 и более правильные.

Формулировка вопроса	Варианты предлагаемых ответов
1. Какое из понятий является наиболее емким (включающим все остальные):	а) спорт; б) система физического воспитания; в) физическая культура.
2. К показателям физической подготовленности относятся:	а) сила, быстрота, выносливость; б) рост, вес, окружность грудной клетки; в) артериальное давление, пульс; г) частота сердечных сокращений, частота дыхания.
3. Где проводились древнегреческие Олимпийские игры:	а) в Олимпии; б) в Спарте; в) в Афинах.
4. Зимние игры проводятся:	а) в зависимости от решения МОК; б) в третий год празднуемой Олимпиады; в) в течении последнего года празднуемой Олимпиады; г) в течении второго календарного года после года начала Олимпиады.
5. При физической работе в душном помещении или одежде, которая плохо пропускает воздух, может возникнуть:	а) ожог; б) тепловой удар; в) перегревание; г) солнечный удар.
6. Физическая работоспособность – это:	а) способность человека быстро выполнять работу; б) способность выполнять разные по структуре типы работы; в) способность к быстрому восстановлению после работы; г) способность выполнять большой объем работы.
7. К объективным критериям самоконтроля можно отнести:	а) самочувствие, аппетит, работоспособность; б) частоту дыхания, ЖЕЛ, антропометрию; в) нарушение режима, наличие болевых ощущений.
8. При получении травмы или ухудшения самочувствия на уроке учащийся должен	а) учителя, проводящего урок; б) классного руководителя;

<b>прекратить занятие и поставить в известность:</b>	в) своих сверстников по классу; г) школьного врача.
<b>9. Главным отличием физических упражнений от других двигательных действий является то, что они:</b>	а) строго регламентированы; б) представляют собой игровую деятельность; в) не ориентированы на производство материальных ценностей; г) создают развивающий эффект.
<b>10. Это физическое качество проверяют тестом «челночный бег 3 по 10» у учащихся общеобразовательных школ:</b>	а) выносливость; б) скоростно-силовые и координационные; в) гибкость.
<b>11. Под гибкостью как физическим качеством понимается:</b>	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.
<b>12. Нагрузка физических упражнений характеризуется:</b>	а) величиной их воздействия на организм; б) напряжением определенных мышечных групп; в) временем и количеством повторений двигательных действий; г) подготовленностью занимающихся, их возрастом и состоянием здоровья.
<b>13. Бег на дальние дистанции относится к:</b>	а) легкой атлетике; б) спортивным играм; в) спринту; г) бобслею.
<b>14. XXI зимние Олимпийские игры проходили в:</b>	а) Осло; б) Саппоро; в) Сочи; г) Ванкувере.
<b>15. При длительной нагрузке высокой интенсивности рекомендуется дышать:</b>	а) через рот и нос попеременно; б) через рот и нос одновременно; в) только через рот; г) только через нос.
<b>16. Правилами волейбола каждой команде во время игры предоставлено максимум ... удара (передачи) для возвращения мяча на сторону соперника (не считая касания на блоке):</b>	а) 2; б) 4; в) 3; г) 5.
<b>17. Назовите способы передвижения человека (несколько ответов):</b>	а) ползание; б) лазанье; в) прыжки; г) метание; д) группировка; е) упор.
<b>18. Пять Олимпийских колец символизируют:</b>	а) пять принципов олимпийского движения; б) основные цвета флагов стран-участниц Игр Олимпиады; в) союз континентов и встречу спортсменов на

	Олимпийских играх; г) повсеместное становление спорта на службу гармонического развития человека.
<b>19. Систематическое употребление веществ, изменяющих психологическое состояние человека (табака, алкоголя, ингаляторов), специалисты расценивают как:</b>	а) асоциальное поведение; б) респективную привычку; в) вредную привычку; г) консеквентное поведение
<b>20. Гиподинамия – это:</b>	а) пониженная двигательная активность человека; б) повышенная двигательная активность человека; в) нехватка витаминов в организме; г) чрезмерное питание.

### Вариант 3

#### Инструкция:

К каждому заданию дано несколько ответов, среди которых может быть 1 и более правильные.

<b>Формулировка вопроса</b>	<b>Варианты предлагаемых ответов</b>
<b>1. Процесс, направленный на разностороннее воспитание физических качеств человека, обеспечивающий формирование с детского возраста физически крепкого молодого поколения с гармоничным развитием, называется:</b>	а) общей физической подготовкой; б) специальной физической подготовкой; в) гармонической физической подготовкой; г) прикладной физической подготовкой.
<b>2. Совокупность упражнений, приемов и методов, направленных на обучение двигательными и другим умениям и навыкам, а также их дальнейшее совершенствование обозначается как:</b>	а) тренировка; б) методика; в) система знаний; г) педагогическое воздействие.
<b>3. Почему античные Олимпийские игры называли праздником мира:</b>	а) они имели мировую известность; б) в них принимали участие атлеты со всего мира; в) в период проведения игр прекращались войны; г) они отличались миролюбивым характером соревнований.
<b>4. Здоровый образ жизни (ЗОЖ) предполагает:</b>	а) упорядоченный режим труда и отдыха, отказ от вредных привычек; б) регулярное обращение к врачу; в) физическую и интеллектуальную активность; г) рациональное питание и закаливание.
<b>5. Основными источниками энергии для организма являются:</b>	а) белки и минеральные вещества; б) углеводы и жиры; в) жиры и витамины; г) углеводы и белки.
<b>6. Люди, систематически занимающиеся физическими упражнениями в сочетании с использованием оздоровительных сил природы, отличаются:</b>	а) фагоцитарной устойчивостью; б) бактерицидной устойчивостью; в) специфической устойчивостью; г) не специфической устойчивостью.
<b>7. Назовите основные факторы риска в образе жизни людей:</b>	а) малая двигательная активность (гипокинезия), психологические стрессы;

	<p>б) нарушение в питании, переедание, алкоголизм, наркомания, курение;</p> <p>в) все перечисленное.</p>
<b>8. Какими показателями характеризуется физическое развитие:</b>	<p>а) антропометрическими показателями;</p> <p>б) ростовесовыми показателями, физической подготовленностью,</p> <p>в) телосложением, развитием физических качеств, состоянием здоровья.</p>
<b>9. Техникой движения принято называть:</b>	<p>а) рациональную организацию двигательных действий;</p> <p>б) состав и последовательность движений при выполнении упражнений;</p> <p>в) способ организации движений при выполнении упражнений;</p> <p>г) способ целесообразного решения двигательной задачи.</p>
<b>10. Ловкость – это:</b>	<p>а) способность осваивать и выполнять сложные двигательные действия, быстро их перестраивать в соответствии с изменяющимися условиями;</p> <p>б) способность управлять своими движениями в пространстве и времени;</p> <p>в) способность ловко управлять двигательными действиями в зависимости от уровня развития двигательных качеств человека.</p>
<b>11. Сила – это:</b>	<p>а) способность точно дифференцировать мышечные усилия различной величины и условиях непредвиденных ситуаций и смешанных режимов работы мышц;</p> <p>б) способность противостоять утомлению, вызываемому относительно положительными напряжениями значительной величины;</p> <p>в) способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему с помощью мышечных усилий.</p>
<b>12. Активный отдых – это:</b>	<p>а) специфическая подготовка спортсмена к предстоящим соревнованиям;</p> <p>б) двигательная деятельность, снимающая утомление и способствующая восстановлению работоспособности;</p> <p>в) деятельность, направленная на совершенствование двигательного действия в изменяющихся условиях.</p>
<b>13. При беге на длинные дистанции по правилам соревнований применяется:</b>	<p>а) низкий старт;</p> <p>б) высокий старт;</p> <p>в) вид старта по желанию бегуна.</p>
<b>14. Динамика индивидуального развития человека обусловлена:</b>	<p>а) влиянием эндогенных и экзогенных факторов;</p> <p>б) генетикой и наследственностью человека;</p> <p>в) влиянием социальных и экологических факторов;</p> <p>г) двигательной активностью человека.</p>
<b>15. Правила баскетбола при ничейном счете</b>	<p>а) 3 минуты;</p>



в основное время предусматривают дополнительный период продолжительностью:	б) 7 минут; в) 5 минут; г) 10 минут.
16. Вид деятельности, являющейся предметом соперничества и исторически оформившийся как способ выявления и сравнения человеческих возможностей, принято называть:	а) гимнастикой; б) соревнованием; в) видом спорта.
17. Какие основные базовые виды двигательных действий входят в школьную программу физических воспитаний (несколько ответов):	а) метание дротика; б) ускорение; в) толчок гири; г) подтягивание; д) кувырки; е) стойка на одной руке
18. Укажите, кто из выдающихся спортсменов РФ в настоящее время является членом Международного олимпийского комитета (МОК):	а) Вячеслав Фетисов; б) Юрий Титов; в) Александр Попов; г) Александр Карелин.
19. Игры, проведенные в Москве, были посвящены Олимпиаде:	а) 20-ой; б) 21-ой; в) 22-ой; г) 23-ей.
20. Олимпийский девиз, выражающий устремление олимпийского движения, звучит как:	а) «Быстрее, выше, сильнее»; б) «Главное не победа, а участие»; в) «О спорт – ты мир!».

### ДИФФЕРЕНЦИРОВАННЫЙ ЗАЧЕТ

по дисциплине **СГЦ.04 АДАПТАЦИОННАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

➤ **Цель:** Определение итогового уровня знаний

➤ **Структура заданий:**

№ п/п	Наименование темы
1	Легкая атлетика
2	Гимнастика
3	Волейбол

4	Баскетбол
---	-----------

- **Время выполнения:** 90 минут
- **Оценивание заданий:** каждое задание по 1 баллу
- **Отметка** «5» - 15-20 баллов  
 «4» - 10-15 баллов  
 «3» - 5-10 баллов  
 «2» < 5 баллов

**Примечание:**

Не разрешается пользоваться справочниками и таблицами, выходить из аудитории  
 Отметка ставится только на основании правильных ответов; за ошибочные ответы баллы не снимаются

Эталон ответов (ключ)

1ВАРИАНТ		2 ВАРИАНТ		3 ВАРИАНТ		4 ВАРИАНТ	
Номер вопроса	Номер ответа	Номер вопроса	Номер ответа	Номер вопроса	Номер ответа	Номер вопроса	Номер ответа
1	б	1	в	1	б	1	б
2	г	2	а	2	б	2	б
3	в	3	а	3	а	3	а
4	б	4	б	4	а	4	б
5	в	5	б	5	а	5	б
6	в	6	б	6	а	6	а
7	в	7	б	7	б	7	б
8	а	8	в	8	б	8	в
9	а	9	б	9	б	9	а
10	б	10	в	10	б	10	б
11	в	11	б	11	а	11	в
12	а	12	в	12	б	12	г
13	б	13	а	13	а	13	г
14	б	14	б	14	б	14	б
15	а	15	б	15	б	15	в
16	в	16	г	16	в	16	г
17	а	17	в	17	в	17	в
18	а	18	а	18	а	18	в
19	б	19	б	19	б	19	б
20	в	20	в	20	в	20	а
21	а	21	б	21	б	21	а
22	в	22	б	22	б	22	а
23	б	23	а	23	в	23	а
24	а	24	а	24	г	24	а,б,в
25	в	25	б	25	в	25	а

ВАРИАНТ 1

Формулировка вопроса	Варианты предлагаемых ответов
<b>1. В переводе с греческого «гимнастика» означает:</b>	а) гибкий; б) упражняю; в) преодолевающий.
<b>2. Два очка в баскетболе засчитываются при броске в корзину:</b>	а) из зоны нападения; б) с любой точки площадки; в) из зоны защиты; г) с любого места внутри трех очковой линии.

<b>3. Под физической культурой понимается:</b>	а) педагогический процесс по физическому совершенствованию человека; б) регулярные занятия физическими упражнениями, закаливание организма; в) достижения общества, отражающие физическое и духовное развитие человека.
<b>4. Для того, чтобы выполнить бросок команде предоставляется:</b>	а) 20 секунд; б) 24 секунды; в) 30 секунд
<b>5. При длительной нагрузке высокой интенсивности рекомендуется дышать:</b>	а) через рот и нос попеременно; б) через рот и нос одновременно; в) только через рот; г) только через нос.
<b>6. Под гибкостью как физическим качеством понимается:</b>	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.
<b>7. Правилами волейбола каждой команде во время игры предоставлено максимум ... удара (передачи) для возвращения мяча на сторону соперника (не считая касания на блоке):</b>	а) 2; б) 4; в) 3; г) 5.
<b>8. Опекая игрока без мяча защитник должен находиться:</b>	а) между ним и кольцом; б) между ним и игроком с мячом; в) за спиной опекаемого
<b>9. С низкого старта бегают:</b>	а) на короткие дистанции; б) на средние дистанции; в) на длинные дистанции; г) кроссы.
<b>10. При беге на длинные дистанции по правилам соревнований применяется:</b>	а) низкий старт; б) высокий старт; в) вид старта по желанию бегуна.
<b>11. Правила баскетбола при ничейном счете в основное время предусматривают дополнительный период продолжительностью:</b>	а) 3 минуты; б) 7 минут; в) 5 минут; г) 10 минут.
<b>12. Один из способов прыжка в длину в легкой атлетике обозначается как прыжок:</b>	а) «с разбега»; б) «перешагиванием»; в) «перекатом»; г) «ножницами».
<b>13. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа служит для развития какой двигательной способности?</b>	а) быстроты; б) силы; в) выносливости; г) координации движений
<b>14. Вероятность травм при занятиях физическими упражнениями снижается, если занимающиеся:</b>	а) переоценивают свои возможности; б) следуют указаниям преподавателя; в) владеют навыками выполнения движений; г) не умеют владеть своими эмоциями

<b>15. Лыжные ботинки должны быть больше повседневных на:</b>	а) полномера; б) номер; в) два номера
<b>16. Участник соревнований по лыжным гонкам, догнавшему сопернику лыжню может не уступать:</b>	а) за 100 м до финиша; б) за 200 м до финиша; в) на всей дистанции.
<b>17. Перед выполнением нападающего удара стойка:</b>	а) высокая; б) низкая; в) средняя
<b>18. Согнутые в локтевых суставах руки в момент приема мяча снизу:</b>	а) ошибка; б) правильно; в) не имеет значения
<b>19. Блокирующий игрок после блокирующего действия:</b>	а) не имеет права касаться мяча; б) может коснуться мяча один раз; в) может коснуться мяча один раз только руками или рукой
<b>20. Дугообразное, максимально прогнутое положение тела спиной к опоре и с опорой на ноги и руки:</b>	а) группировка; б) стойка; в) мост
<b>21. При выполнении броска в движении после ведения правой рукой мяч берется в руки во время шага:</b>	а) правой ногой; б) левой ногой; в) любой ногой
<b>22. Противодействуя выполнению броска применяют:</b>	а) вырывание; б) выбивание; в) накрывание
<b>23. Вращательное движение через голову с последовательным касанием опорной поверхности отдельными частями тела:</b>	а) перекат; б) кувырок; в) переворот
<b>24. Один из способов прыжка в высоту называется:</b>	а) перешагивание; б) перекатывание; в) переступание; г) перемахивание.
<b>25. При спуске с горы туловище нужно относительно склона:</b>	а) держать вертикально; б) наклонить вперед; в) отклонить назад

## ВАРИАНТ 2

Формулировка вопроса	Варианты предлагаемых ответов
<b>1. Игрок “либеро” передачу сверху для нападающего удара:</b>	а) может выполнить; б) не имеет права выполнять; в) может выполнить, находясь на задней линии
<b>2. Какой фактор играет определяющую роль для состояния здоровья человека:</b>	а) образ жизни; б) наследственность; в) климат.
<b>3. Лыжные ботинки должны быть больше повседневных на:</b>	а) полномера; б) номер; в) два номера
<b>Волейбол 4. В момент удара по мячу</b>	а) правая нога;

<b>правой рукой при выполнении прямой верхней подачи впереди:</b>	б) левая нога; в) правое плечо
<b>5. Выполняя передачу, в сторону передачи, которую может перехватить соперник смотреть:</b>	а) можно; б) нельзя; в) нельзя, если он на пути передачи
<b>6. Команда атакует путем численного преимущества в минимальное время:</b>	а) позиционное нападение; б) стремительное нападение; в) превосходящее нападение
<b>7. Физическое качество максимально влияющее на результат в прыжке в длину с разбега:</b>	а) ловкость; б) быстрота; в) прыгучесть
<b>8. В лыжных гонках при передаче в эстафете касание производится:</b>	а) лыжей; б) палкой; в) рукой
<b>9. Положение занимающегося на снаряде, при котором его плечи находятся ниже точек хвата:</b>	а) спад; б) вис; в) сед
<b>10. Бросок не должен выполняться за счет усилий:</b>	а) ног; б) кисти; в) отведения плеча назад
<b>11. Для приема мяча от нападающего удара стойка:</b>	а) высокая; б) низкая; в) средняя
<b>12. Основные факторы риска в образе жизни людей:</b>	а) малая двигательная активность (гипокинезия), психологические стрессы; б) нарушение в питании, переедание, алкоголизм, наркомания, курение; в) все перечисленное.
<b>13. Полет после отталкивания ногами или руками от опоры:</b>	а) прыжок; б) соскок; в) сальто
<b>14. Каждый игрок несет ответственность за ту часть площадки, которую защищает:</b>	а) личная защита; б) зонная защита; в) смешанная защита

<b>15. При росте 165 см и массе тела 50 кг длина лыж для “классики”:</b>	а) 180 см; б) 190 см; в) 200 см
<b>16. Бег на длинные дистанции развивает</b>	а) гибкость; б) ловкость; в) быстроту; г) выносливость.
<b>17. Бег по пересеченной местности называется:</b>	а) стипль-чез; б) марш-бросок; в) кросс; г) конкур.
<b>18. Гиподинамия – это следствие:</b>	а) понижения двигательной активности человека; б) повышения двигательной активности человека; в) нехватки витаминов в организме; г) чрезмерного питания.

<b>19. Прыжок со снаряда:</b>	а) прыжок; б) соскок; в) спад
<b>20. Вращательное движение тела с полным переворачиванием через голову с опорой рук:</b>	а) сальто; б) перекат; в) переворот
<b>21. В игре квалифицированных волейболистов чаще применяется система игры через игрока:</b>	а) передней линии; б) задней линии; в) “либеро”
<b>22. При метании правой рукой, в момент выпуска гранаты (мяча) впереди нога:</b>	а) любая; б) левая; в) правая
<b>23. Процесс, направленный на разностороннее воспитание физических качеств человека, обеспечивающий формирование с детского возраста физически крепкого молодого поколения с гармоничным развитием, называется:</b>	а) общей физической подготовкой; б) специальной физической подготовкой; в) гармонической физической подготовкой; г) прикладной физической подготовкой.
<b>24. Какой приём используют в баскетболе, чтобы послать мяч как можно дальше?</b>	а) передача одной рукой от плеча; б) передача двумя руками от груди; в) передача ногой; г) передача с ударом об пол.
<b>25. Под влиянием упражнений, выполняемых в максимальном темпе развивается:</b>	а) сила; б) быстрота; в) выносливость

ВАРИАНТ 3

<b>Формулировка вопроса</b>	<b>Варианты предлагаемых ответов</b>
<b>1. Активный отдых – это:</b>	а) специфическая подготовка спортсмена к предстоящим соревнованиям; б) двигательная деятельность, снимающая утомление и способствующая восстановлению работоспособности; в) деятельность, направленная на совершенствование двигательного действия в изменяющихся условиях.
<b>2. К объективным критериям самоконтроля можно отнести:</b>	а) самочувствие, аппетит, работоспособность; б) частоту дыхания, ЖЕЛ, антропометрию; в) нарушение режима, наличие болевых ощущений.
<b>3. Длина лыжных палок для “классики” на уровне:</b>	а) плеча; б) плеча + 10 см; в) плеча + 15 см
<b>4. После выполнения броска соперником защитник должен:</b>	а) заблокировать своего подопечного; б) двигаться к корзине соперника; в) двигаться к отскочившему мячу
<b>5. Бег на дальние дистанции относится к:</b>	а) легкой атлетике; б) спортивным играм; в) спринту; г) бобслею.

<b>6. Какой приём используют в баскетболе, чтобы послать мяч как можно дальше?</b>	а) передача одной рукой от плеча; б) передача двумя руками от груди; в) передача ногой; г) передача с ударом об пол.
<b>7. Подающий должен нанести удар по мячу после свистка в течение:</b>	а) 5 секунд; б) 8 секунд; в) по мере готовности
<b>8. Сед с широко разведенными ногами, ноги касаются опоры поверхностью бедер и находятся на одной линии:</b>	а) сед; б) шпагат; в) упор
<b>9. При выполнении броска в движении с левой стороны бросок выполняется рукой:</b>	а) правой; б) левой; в) любой
<b>10. Ставить одиночный или групповой заслон при подаче:</b>	а) можно; б) нельзя; в) можно, если подача выполняется снизу
<b>11. Команда должна перейти из зоны защиты в зону нападения за:</b>	а) 8 секунд; б) 10 секунд; в) 15 секунд
<b>12. Участник соревнований по лыжным гонкам, догнавшего соперника:</b>	а) обязан пропустить; б) обязан пропустить по требованию; в) может не пропускать
<b>13. Противодействуя передаче применяют:</b>	а) перехват; б) выбивание; в) накрывание
<b>14. При выполнении разбега в прыжке в высоту самый длинный шаг:</b>	а) первый; б) предпоследний; в) последний
<b>15. Можно выполнять удар по мячу:</b>	а) только рукой или руками; б) любой частью тела; в) любой частью тела, кроме ног
<b>16. Свободное движение тела относительно оси вращения:</b>	а) оборот; б) поворот; в) мах
<b>17. При выполнении прямого нападающего удара кисть накладывается на мяч:</b>	а) сзади-снизу; б) сзади; в) сзади-сверху
<b>18. Согнутые в коленях ноги подтянуты руками к груди, кисти захватывают голени:</b>	а) группировка; б) хват; в) сед
<b>19. При прыжке в высоту способом “перешагивание” разбег под углом к планке:</b>	а) 20–25°; б) 35–40°; в) не менее 45°
<b>20. Физическое качество максимально влияющее на результат в прыжке в высоту с разбега:</b>	а) ловкость; б) быстрота; в) прыгучесть
<b>21. Под выносливостью как физическим качеством понимается:</b>	а) комплекс психофизических свойств человека, обуславливающий возможность выполнять разнообразные физические нагрузки; б) комплекс психофизических свойств человека, определяющий способность противостоять утомлению;

	<p>в) способность длительно совершать физическую работу, практически не утомляясь;</p> <p>г) способность сохранять заданные параметры работы.</p>
<b>22. Во время прохождения дистанции лыжи менять:</b>	<p>а) можно;</p> <p>б) нельзя;</p> <p>в) можно, если сломаны</p>
<b>23. Один из способов прыжка в длину в легкой атлетике обозначается как прыжок:</b>	<p>а) «с разбега»;</p> <p>б) «перешагиванием»;</p> <p>в) «перекатом»;</p> <p>г) «ножницами».</p>
<b>24. Физическая работоспособность – это:</b>	<p>а) способность человека быстро выполнять работу;</p> <p>б) способность выполнять разные по структуре типы работы;</p> <p>в) способность к быстрому восстановлению после работы;</p> <p>г) способность выполнять большой объем работы.</p>
<b>25. Оптимально двигательный режим для студентов:</b>	<p>а) 21-28 часов;</p> <p>б) 14-21 час;</p> <p>в) 10-14 часов;</p> <p>г) 6-10 часов</p>

ВАРИАНТ 4

<b>Формулировка вопроса</b>	<b>Варианты предлагаемых ответов</b>
<b>1. Закаливанием – это...</b>	<p>а) посещение бани, сауны;</p> <p>б) повышение устойчивости организма к воздействию неблагоприятных условий окружающей среды;</p> <p>в) купание, принятие воздушных и солнечных ванн в летнее время;</p> <p>г) укрепление здоровья.</p>
<b>2. При выполнении броска обратное вращение мяча:</b>	<p>а) не нужно;</p> <p>б) должно быть;</p> <p>в) не нужно, если бросок выполняется в движении</p>
<b>3. Пульс у взрослого нетренированного человека в состоянии покоя составляет:</b>	<p>а) 60–90 уд./мин.;</p> <p>б) 90–150 уд./мин.;</p> <p>в) 150–170 уд./мин.;</p> <p>г) 170–200 уд./мин.</p>
<b>4. В баскетболе запрещены:</b>	<p>а) игра руками;</p> <p>б) игра ногами;</p> <p>в) игра под кольцом;</p> <p>г) броски в кольцо.</p>
<b>5. Вертикальное положение ногами кверху:</b>	<p>а) упор;</p> <p>б) стойка;</p> <p>в) вис</p>
<b>6. Мяч ведется по отношению к защитнику рукой:</b>	<p>а) дальней;</p> <p>б) ближней;</p>



	в) любой
<b>7. При подъеме в гору туловище нужно относительно склона:</b>	а) держать вертикально; б) наклонить вперед; в) отклонить назад
<b>8. Движение тела с последовательным касанием опоры и без переворачивания через голову:</b>	а) поворот; б) переворот; в) перекат
<b>9. Лучшие условия для развития быстроты реакции создаются во время:</b>	а) подвижных и спортивных игр; б) «челночного» бега; в) прыжков в высоту; г) метаний.
<b>10. Каждый игрок несет ответственность за ту часть площадки, которую защищает:</b>	а) личная защита; б) зонная защита; в) смешанная защита
<b>11. Какую двигательную способность развивает гимнастическое упражнение « Мост »?</b>	а) ловкость; б) быстроту; в) гибкость; г) силу
<b>12. Размеры волейбольной площадки составляют:</b>	а) 6х9 м; б) 9х12 м; в) 8х16 м; г) 9х18 м.
<b>13. Формирование человеческого организма заканчивается к:</b>	а) 14-15 годам; б) 17-18 годам; в) 19-20 годам; г) 22-25 годам.
<b>14. Основная нагрузка при передаче мяча сверху ложится на пальцы:</b>	а) все, кроме больших; б) большие и указательные; в) все пальцы
<b>15. Команда атакует путем разыгрывания мяча:</b>	а) раннее нападение; б) позднее нападение; в) позиционное нападение
<b>16. Физическая культура ориентирована на совершенствование:</b>	а) физических и психических качеств людей; б) техники двигательных действий; в) работоспособности человека; г) природных физических свойств человека
<b>17. При росте 175 см и массе тела 70 кг длина лыж для “классики”:</b>	а) 190 см; б) 200 см; в) 210 см
<b>18. После блокирования, блокирующая команда может коснуться мяча:</b>	а) 3 раза, если еще одно касание у блокирующего игрока; б) 2 раза; в) 3 раза
<b>19. При беге принято называть маховой ногу:</b>	а) стоящую на земле; б) которая оттолкнулась от земли; в) на которую приземляются
<b>20. При беге принято называть толчковой ногу:</b>	а) стоящую на земле; б) которая оттолкнулась от земли; в) на которую приземляются
<b>21. Оптимальный угол выпуска (траектории) гранаты (мяча):</b>	а) 45°; б) не менее 50°; в) не более 40°

<b>22. Каждый игрок отвечает за действия определенного нападающего команды соперника:</b>	а) личная защита; б) зонная защита; в) смешанная защита
<b>23. Длина лыжных палок для “классики” на уровне:</b>	а) плеча; б) плеча + 10 см; в) плеча + 15 см
<b>24. Работоспособность в учебной деятельности зависит:</b>	а) от свойств личности; б) от особенностей нервной системы; в) от темперамента.
<b>25. По хорошо подготовленной лыже наименее эффективен ход:</b>	а) попеременный четырехшажный; б) коньковый; в) одновременный одношажный