

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

20 22 год

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ  
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ  
СГЦ. 04 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.....	4
2. Паспорт комплекта фондов оценочных средств по учебной дисциплине .....	5
.....	5
2.1. Область применения фонда оценочных средств.....	5
2.2. Система контроля и оценки освоения программы по учебной дисциплине.....	6
.....	10
2.3. Организация контроля и оценки освоения программы учебной дисциплины.....	13
.....	13
3. Оценка освоения учебной дисциплины Физическая культура/Адаптационная физическая культура.....	13
.....	17
3.1. Материал для проведения текущего контроля.....	
3.2. Материал для проведения промежуточной аттестации.....	

**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 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

№ п/п	Контролируемые разделы (темы)*	Объекты оценивания (код контролируемых профессиональных и общих компетенций или ее части)	Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания, общие и профессиональные компетенции)	Критерии оценки (признак, на основе которого производится оценка результата обучения)	Формы и 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</p>	<p><b>2 курс</b></p> <p>100 м (сек) – юноши: «5» - 13,2; «4» - 13,6, «3» – 13,8; девушки: «5» - 16,8; «4» - 17,0; «3» - 17,4.</p> <p>500 м (сек) - девушки: «5» - 1,55; «4» - 2,05; «3» - 2,15.</p> <p>1000 м (сек) - юноши: «5» - 3,30; «4» - 4,00, «3» – 4,30;</p>	<p>Нормативы:</p> <p>- бег на короткие дистанции 30м,60м,100м;</p> <p>- бег на длинные дистанции 500м – девушки, 1000м – юноши;</p> <p>- прыжки в длину с места.</p>

			длинные дистанции, техники кроссового бега, техники на короткие дистанции, техники прыжка в длину с места.	<p>Прыжки с места (м.см) – юноши: «5» - 2,35; «4» - 2,15; «3» - 2,10; девушки: . «5» - 1,80; «4» - 1,65; «3» - 1,45.</p> <p><b>3-4 курсы</b></p> <p>100 м (сек) – юноши: «5» - 13,0; «4» - 13,4; «3» – 13,6; девушки: «5» - 16,6; «4» - 16,8; «3» - 17,2.</p> <p>500 м (сек) - девушки: «5» - 1,50; «4» - 2,00; «3» - 2,05.</p> <p>1000 м (сек) - юноши: «5» - 3,20; «4» - 3,40; «3» – 4,00;</p> <p>2000 м (мин. сек) – девушки: «5» - 11,00; «4» - 11,50; «3» - 12,30.</p> <p>3000 м (мин.сек) – юноши: «5» - 12,30; «4» - 13,30; «3» - 14,30.</p> <p>Прыжки с места (м.см) – юноши: «5» - 2,45; «4» - 2,35; «3» - 2,15; девушки: . «5» - 1,85; «4» - 1,80; «3» - 1,65.</p>	
2	Гимнастика	ОК 08	<p><b>Освоенные умения:</b></p> <p>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.</p> <p><b>Усвоенные знания:</b></p> <p>строевые приемы на месте, технику выполнения силовых упражнений, технику выполнения упражнений в круговой тренировке; технику акробатических упражнений.</p>	<p><b>2 курс</b></p> <p>Подтягивание (раз) – юноши: «5» - 25, «4» - 20, «3» - 15; девушки: «5» - 12; «4» - 10; «3» - 8.</p> <p>Поднимание туловища из положения лежа на спине (в мин.раз) юноши: «5» - 45; «4» - 40; «3» - 35; девушки: : «5» - 35; «4» - 30; «3» - 25.</p> <p>Сгибание и разгибание рук от пола (раз) девушки: «5» - 12; «4» - 10; «3» - 8.</p> <p>Сгибание и разгибание рук на брусьях (раз): юноши – «5» - 12, «4» - 10, «3» - 8.</p> <p>Приседание на одной ноге: юноши «5» - 22, «4» - 20, «3» - 18; девушки: «5» - 18, «4» - 16, «3» - 14.</p> <p><b>3-4 курсы</b></p> <p>Подтягивание (раз) – юноши: «5» - 27, «4» - 25, «3» - 22; девушки: «5» - 14; «4» - 12; «3» - 10.</p> <p>Поднимание туловища из положения лежа на спине (в мин.раз) юноши: «5» - 50; «4» - 45; «3» - 40; девушки: : «5» - 40; «4» - 35; «3» - 30.</p> <p>Сгибание и разгибание рук от пола (раз) девушки: «5» - 14; «4» - 12; «3» - 10.</p> <p>Сгибание и разгибание рук на брусьях (раз): юноши – «5» - 14, «4» - 12, «3» - 10.</p> <p>Приседание на одной ноге: юноши «5» - 24, «4» - 22, «3» - 20; девушки: «5» - 20, «4» - 18, «3» - 16.</p>	<p>Нормативы:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- подтягивание, отжимание, пресс, приседание на одной ноге;</li> <li>- комплекс акробатических упражнений, кувырки, стойка на лопатке.</li> </ul>
3	Лыжная подготовка	ОК 08	<p><b>Освоенные умения:</b></p> <p>проходить правильно по дистанции.</p> <p><b>Усвоенные знания:</b> технику</p>	<p><b>2-4 курсы</b></p> <p>Бег на лыжах 3 км (мин.сек) – девушки: «5» - 18,00; «4» - 19,30; «3» - 22,00.</p> <p>Бег на лыжах 5 км (мин.сек) – юноши: «5» -</p>	<p>Нормативы:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 3 км для девушек, 5 км – для юношей и девушек.</li> </ul>

			прохождения дистанции, технику попеременного двухшажного хода, технику спусков и подъемов, торможение полу-плугом, экстренное торможение.	25,30; «4» - 26,30; «3» - 28,30; девушки: «5» - 34,30; «4» - 36,00; «3» - 28,00	
4	Спортивная игра (волейбол)	ОК 08	<p><b>Освоенные умения:</b> принимать и передавать волейбольный 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>	<p><b>2-4 курсы</b></p> <p>Приема и передачи мяча сверху двумя руками (раз) – юноши: «5» - 10; «4» - 8; «3» - 6; девушки: «5» - 10; «4» - 8; «3» - 6.</p> <p>Прием и передача мяча снизу двумя руками (раз) – юноши: «5» - 10; «4» - 8; «3» - 6; девушки: «5» - 10; «4» - 8; «3» - 6.</p> <p>- Подача мяча (раз) - юноши: «5» - 3; «4» - 2; «3» - 1; девушки: «5» - 3; «4» - 2; «3» - 1.</p>	<p>Нормативы:</p> <p>- приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками;</p> <p>- подача мяча.</p>
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></p> <p>Штрафные броски (раз) - юноши: «5» - 3; «4» - 2; «3» - 1; девушки: «5» - 3; «4» - 2; «3» - 1.</p>	<p>Нормативы:</p> <p>- штрафных бросков.</p>
6	Легкая атлетика	ОК 08	<p><b>Освоенные умения:</b> стартовать, делать стартовый разгон, бегать по дистанции, финишировать, разбегаться, правильно отвести руку, поставить ногу, бросить гранату.</p> <p><b>Усвоенные знания:</b> техники передачи эстафетной палочки, техники на короткие дистанции, техники метания гранаты.</p>	<p><b>2 курс</b></p> <p>2000 м (мин. сек) – девушки: «5» - 10,20; «4» - 11,15; «3» - 12,10.</p> <p>3000 м (мин.сек) – юноши: «5» - 12,40; «4» - 13,30; «3» - 14,30.</p> <p>Метание гранаты</p> <p>500 г (м) - девушки: «5» - 18; «4» - 15; «3» - 13.</p> <p>700 г (м) – юноши: «5» - 30; «4» - 25; «3» - 22.</p> <p><b>3-4 курсы</b></p> <p>2000 м (мин. сек) – девушки: «5» - 10,00; «4» - 11,10; «3» - 12,20.</p> <p>3000 м (мин.сек) – юноши: «5» - 12,20; «4» - 13,00; «3» - 14,00.</p> <p>Метание гранаты</p> <p>500 г (м) - девушки: «5» - 20; «4» - 18; «3» - 15.</p> <p>700 г (м) – юноши: «5» - 35; «4» - 30; «3» - 25.</p>	<p>Сдать нормативы:</p> <p>- бег на длинные дистанции 2 км - девушки; 3 км - юноши;</p> <p>- метание гранаты.</p>

## 2.3. Организация контроля и оценки освоения программы

### учебной дисциплины

#### 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.

#### Критерии оценки нормативов 2 курс

Вид упражнений	Оценки					
	Юноши			Девушки		
	5	4	3	5	4	3
Бег 30 м (сек)	4,5	4,7	4,9	5,0	5,3	5,5
Бег 60 м (сек)	8,4	8,6	8,8	9,4	9,6	9,8
Бег 100 м (сек)	13,2	13,6	13,8	16,8	17,0	17,4
Бег 500 м (мин. сек)				1,55	2,05	2,15
Бег 1000 м (мин. сек)	3,30	4,00	4,30			
Прыжки в длину с места (см)	2,35	2,15	2,10	1,80	1,65	1,45

#### Критерии оценки нормативов 3-4 курсы

Вид упражнений	Оценки					
	Юноши			Девушки		
	5	4	3	5	4	3
Бег 30 м (сек)	4,4	4,6	4,8	4,9	5,2	5,4
Бег 60 м (сек)	8,2	8,4	8,6	9,2	9,4	9,6
Бег 100 м (сек)	13,0	13,4	13,6	16,6	16,8	17,2
Бег 500 м (мин. сек)				1,50	2,00	2,05
Бег 1000 м (мин. сек)	3,20	3,40	4,00			
Прыжки в длину с места (см)	2,45	2,35	2,15	1,85	1,80	1,65

#### 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

Сдать нормативы:

- подтягивание, отжимание, пресс, приседание на одной ноге;

- комплекс акробатических упражнений, кувырки, стойка на лопатке.

#### Критерии оценки нормативов 2 курс

Вид упражнений	Оценки	
	Юноши	Девушки

	5	4	3	5	4	3
Подтягивание (раз)	25	20	15	12	10	8
Поднимание туловища из положения, лежа на спине (в мин раз)	45	40	35	35	30	25
Сгибание и разгибание рук от пола (раз)				12	10	8
Сгибание и разгибание рук на брусьях (раз)	12	10	8			
Приседание на одной ноге	22	20	18	18	16	14

#### Критерии оценки нормативов 3-4 курсы

Вид упражнений	Оценки					
	Юноши			Девушки		
	5	4	3	5	4	3
Подтягивание (раз)	14	12	10	27	25	22
Поднимание туловища из положения, лежа на спине (в мин раз)	50	45	40	40	35	30
Сгибание и разгибание рук от пола (раз)				14	12	10
Сгибание и разгибание рук на брусьях (раз)	14	12	10			
Приседание на одной ноге	24	22	20	20	18	16

#### 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:	25,30	26,30	28,30	18,00	19,30	22,00
3 км (мин. сек)	57	59	60	34,30	36,00	28,00
5 км (мин. сек)						
10 км (мин. Сек)						

#### 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.

#### Критерии оценки нормативов 2-4 курсы

Вид упражнений	Оценки			
	5	4	3	2
Прием и передача мяча сверху двумя руками (раз)	15	12	10	меньше 10
Прием и передача мяча снизу двумя руками (раз)	15	12	10	меньше 10
Подача мяча (раз)	5	4	3	меньше 3

#### 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 2 курс**

Вид упражнений	Оценки					
	Юноши			Девушки		
	5	4	3	5	4	3
Бег 2000 м (мин. сек)				10,20	11,15	12,10
Бег 3000 м (мин. сек)	12,40	13,30	14,30			
Метание гранаты 500 г (м) 700 г (м)	30	25	22	18	15	13

**Критерии оценки нормативов 3-4 курсы**

Вид упражнений	Оценки					
	Юноши			Девушки		
	5	4	3	5	4	3
				10,00	11,10	12,20
	12,20	13,00	14,00			
Метание гранаты 500 г (м) 700 г (м)	35	30	25	20	18	15

**3. ОЦЕНКА ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ СПЦ.04 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 тему:**

**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, 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

**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. Взаимобусловленность 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:**

Оценка	Показатели оценки
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

Алльянов, Ю. Н. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Алльянов, 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

СПЦ.04 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 брусьях.
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 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 ФЭК
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) быстрота; 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, расположенных слева на право в следующем порядке:</b></p>	<p>а) сверху – красное, голубое, черное, внизу – желтое, зеленое; б) сверху – зеленое, черное, красное, внизу – голубое, желтое; в) сверху – голубое, черное, красное, внизу – желтое, зеленое; г) сверху – голубое, черное, Красное, внизу – зеленое, желтое.</p>
<p><b>19. Основным показателем, характеризующим стадии развития организма, являются:</b></p>	<p>а) биологический возраст; б) календарный возраст; в) скелетный и зубной возраст.</p>
<p><b>20. Один из способов прыжка в длину в легкой атлетике обозначается как прыжок:</b></p>	<p>а) «с разбега»; б) «перешагиванием»; в) «перекатом»; г) «ножницами».</p>

**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 прекратить занятие и поставить в известность:	а) учителя, проводящего урок; б) классного руководителя; в) своих сверстников по классу; г) школьного врача.
9. Главным отличием физических упражнений от других двигательных действий является то, что они:	а) строго регламентированы; б) представляют собой игровую деятельность; в) не ориентированы на производство материальных ценностей; г) создают развивающий эффект.
10. Это физическое качество проверяют тестом «челночный бег 3 по 10» у учащихся общеобразовательных школ:	а) выносливость; б) скоростно-силовые и координационные; в) гибкость.
11. Под гибкостью как физическим качеством понимается:	а) комплекс морфофункциональных свойств опорно-двигательного аппарата человека, определяющий глубину наклона; б) способность выполнять движения с большой амплитудой за счет мышечных напряжений; в) комплекс физических свойств двигательного аппарата, определяющих подвижность его звеньев; г) эластичность мышц и связок.
12. Нагрузка физических упражнений характеризуется:	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.
13. Бег на дальние дистанции относится к:	а) легкой атлетике; б) спортивным играм; в) спринту; г) бобслею.

14. XXI зимние Олимпийские игры проходили в:	а) Осло; б) Саппоро; в) Сочи; г) Ванкувере.
15. При длительной нагрузке высокой интенсивности рекомендуется дышать:	а) через рот и нос попеременно; б) через рот и нос одновременно; в) только через рот; г) только через нос.
16. Правилами волейбола каждой команде во время игры предоставлено максимум ... удара (передачи) для возвращения мяча на сторону соперника (не считая касания на блоке):	а) 2; б) 4; в) 3; г) 5.
17. Назовите способы передвижения человека (несколько ответов):	а) ползание; б) лазанье; в) прыжки г) метание; д) группировка; е) упор.
18. Пять Олимпийских колец символизируют:	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.
19. Систематическое употребление веществ, изменяющих психологическое состояние человека (табака, алкоголя, ингаляторов), специалисты расценивают как:	а) асоциальное поведение; б) респективную привычку; в) вредную привычку; г) консеквентное поведение
20. Гиподинамия – это:	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.

Формулировка вопроса	Варианты предлагаемых ответов
1. Процесс, направленный на разностороннее воспитание физических качеств человека, обеспечивающий формирование с детского возраста физически крепкого молодого поколения с гармоничным развитием, называется:	а) общей физической подготовкой; б) специальной физической подготовкой; в) гармонической физической подготовкой; г) прикладной физической подготовкой.
2. Совокупность упражнений, приемов и методов, направленных на обучение двигательными и другим умениям и навыкам, а также их дальнейшее совершенствование обозначается как:	а) тренировка; б) методика; в) система знаний; г) педагогическое воздействие.
3. Почему античные Олимпийские игры называли праздником мира:	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.
4. Здоровый образ жизни (ЗОЖ) предполагает:	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.
5. Основными источниками энергии для организма являются:	а) белки и минеральные вещества;

	<ul style="list-style-type: none"> <li>б) углеводы и жиры;</li> <li>в) жиры и витамины;</li> <li>г) углеводы и белки.</li> </ul>
<b>6. Люди, систематически занимающиеся физическими упражнениями в сочетании с использованием оздоровительных сил природы, отличаются:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>а) фагоцитарной устойчивостью;</li> <li>б) бактерицидной устойчивостью;</li> <li>в) специфической устойчивостью;</li> <li>г) не специфической устойчивостью.</li> </ul>
<b>7. Назовите основные факторы риска в образе жизни людей:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>а) малая двигательная активность (гипокинезия), психологические стрессы;</li> <li>б) нарушение в питании, переедание, алкоголизм, наркомания, курение;</li> <li>в) все перечисленное.</li> </ul>
<b>8. Какими показателями характеризуется физическое развитие:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>а) антропометрическими показателями;</li> <li>б) ростовесовыми показателями, физической подготовленностью,</li> <li>в) телосложением, развитием физических качеств, состоянием здоровья.</li> </ul>
<b>9. Техникой движения принято называть:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>а) рациональную организацию двигательных действий;</li> <li>б) состав и последовательность движений при выполнении упражнений;</li> <li>в) способ организации движений при выполнении упражнений;</li> <li>г) способ целесообразного решения двигательной задачи.</li> </ul>
<b>10. Ловкость – это:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>а) способность осваивать и выполнять сложные двигательные действия, быстро их перестраивать в соответствии с изменяющимися условиями;</li> <li>б) способность управлять своими движениями в пространстве и времени;</li> <li>в) способность ловко управлять двигательными действиями в зависимости от уровня развития двигательных качеств человека.</li> </ul>
<b>11. Сила – это:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>а) способность точно дифференцировать мышечные усилия различной величины и условиях непредвиденных ситуаций и смешанных режимов работы мышц;</li> <li>б) способность противостоять утомлению, вызываемому относительно положительными напряжениями значительной величины;</li> <li>в) способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему с помощью мышечных усилий.</li> </ul>
<b>12. Активный отдых – это:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>а) специфическая подготовка спортсмена к предстоящим соревнованиям;</li> <li>б) двигательная деятельность, снимающая утомление и способствующая восстановлению работоспособности;</li> <li>в) деятельность, направленная на совершенствование двигательного действия в изменяющихся условиях.</li> </ul>
<b>13. При беге на длинные дистанции по правилам соревнований применяется:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>а) низкий старт;</li> <li>б) высокий старт;</li> <li>в) вид старта по желанию бегуна.</li> </ul>
<b>14. Динамика индивидуального развития человека обусловлена:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>а) влиянием эндогенных и экзогенных факторов;</li> <li>б) генетикой и наследственностью человека;</li> <li>в) влиянием социальных и экологических факторов;</li> <li>г) двигательной активностью человека.</li> </ul>
<b>15. Правила баскетбола при ничейном счете в основное время предусматривают дополнительный период продолжительностью:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>а) 3 минуты;</li> <li>б) 7 минут;</li> <li>в) 5 минут;</li> <li>г) 10 минут.</li> </ul>
<b>16. Вид деятельности, являющейся предметом соперничества и исторически оформившийся как способ выявления и сравнения человеческих возможностей, принято называть:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>а) гимнастикой;</li> <li>б) соревнованием;</li> <li>в) видом спорта.</li> </ul>
<b>17. Какие основные базовые виды двигательных действий входят в школьную программу физических воспитаний (несколько ответов):</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>а) метание дротика;</li> <li>б) ускорение;</li> <li>в) толчок гири;</li> <li>г) подтягивание;</li> <li>д) кувырки;</li> </ul>

	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 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)

1 ВАРИАНТ		2 ВАРИАНТ		3 ВАРИАНТ		4 ВАРИАНТ	
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

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

## ВАРИАНТ 2

Формулировка вопроса	Варианты предлагаемых ответов	
1. Игрок “либеро” передачу сверху для нападающего удара:	а) может выполнить; выполнять; на задней линии	б) не имеет права в) может выполнить, находясь
2. Какой фактор играет определяющую роль для состояния здоровья человека:	а) образ жизни; в) климат.	б) наследственность;
3. Лыжные ботинки должны быть больше повседневных на:	а) полнмера; номер;	б) в) два номера
Волейбол 4. В момент удара по мячу правой рукой при выполнении прямой верхней подачи вперед:	а) правая нога; в) правое плечо	б) левая нога;
5. Выполняя передачу, в сторону передачи, которую может перехватить соперник смотреть:	а) можно; в) нельзя, если он на пути передачи	б) нельзя;
6. Команда атакует путем численного преимущества в минимальное время:	а) позиционное нападение; нападение;	б) стремительное в) превосходящее нападение
7. Физическое качество максимально влияющее на результат в прыжке в длину с разбега:	а) ловкость; в) прыгучесть	б) быстрота;
8. В лыжных гонках при передаче в эстафете касание производится:	а) лыжей; в) рукой	б) палкой;
9. Положение занимающегося на снаряде, при котором его плечи находятся ниже точек хвата:	а) спад; б) вис;	в) сед

10. Бросок не должен выполняться за счет усилий:	а) ног; в) отведения плеча назад	б) кисти;
11. Для приема мяча от нападающего удара стойка:	а) высокая; в) средняя	б) низкая;
12. Основные факторы риска в образе жизни людей:	а) малая двигательная активность (гипокинезия), психологические стрессы; б) нарушение в питании, переедание, алкоголизм, наркомания, курение; в) все перечисленное.	
13. Полет после отталкивания ногами или руками от опоры:	а) прыжок; в) сальто	б) соскок;
14. Каждый игрок несет ответственность за ту часть площадки, которую защищает:	а) личная защита; в) смешанная защита	б) зонная защита;

15. При росте 165 см и массе тела 50 кг длина лыж для “классики”:	а) 180 см; в) 200 см	б) 190 см;
16. Бег на длинные дистанции развивает	а) гибкость; б) ловкость; в) быстроту;	г) выносливость.
17. Бег по пересеченной местности называется:	а) стипль-чез; б) марш-бросок; в) кросс;	г) конкур.
18. Гиподинамия – это следствие:	а) понижения двигательной активности человека; б) повышения двигательной активности человека; в) нехватки витаминов в организме;	г) чрезмерного питания.
19. Прыжок со снаряда:	а) прыжок; в) спад	б) соскок;
20. Вращательное движение тела с полным переворачиванием через голову с опорой рук:	а) сальто; в) переворот	б) перекат;
21. В игре квалифицированных волейболистов чаще применяется система игры через игрока:	а) передней линии; в) “либеро”	б) задней линии;
22. При метании правой рукой, в момент выпуска гранаты (мяча) впереди нога:	а) любая; в) правая	б) левая;
23. Процесс, направленный на разностороннее воспитание физических качеств человека, обеспечивающий формирование с детского возраста физически крепкого молодого поколения с гармоничным развитием, называется:	а) общей физической подготовкой; в) гармонической физической подготовкой; г) прикладной физической подготовкой.	б) специальной физической подготовкой;
24. Какой приём используют в баскетболе, чтобы послать мяч как можно дальше?	а) передача одной рукой от плеча; г) передача с ударом об пол.	б) передача двумя руками от груди; в) передача ногой;
25. Под влиянием упражнений, выполняемых в максимальном темпе развивается:	а) сила; в) выносливость	б) быстрота;

### ВАРИАНТ 3

Формулировка вопроса	Варианты предлагаемых ответов
1. Активный отдых – это:	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; в) способность длительно совершать физическую работу, практически не утомляясь; г) способность сохранять заданные параметры работы.
<b>22. Во время прохождения дистанции лыжи менять:</b>	а) можно; б) нельзя; в) можно, если сломаны
<b>23. Один из способов прыжка в длину в легкой атлетике обозначается как</b>	а) «с разбега»; б) «перешагиванием»;

прыжок:	в) «перекатом»; г) «ножницами».
24. 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.
25. Оптимально двигательный режим для студентов:	а) 21-28 часов; б) 14-21 час; в) 10-14 часов; г) 6-10 часов

#### ВАРИАНТ 4

Формулировка вопроса	Варианты предлагаемых ответов
1. Закаливанием – это...	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.
2. При выполнении броска обратное вращение мяча:	а) не нужно; б) должно быть; в) не нужно, если бросок выполняется в движении
3. Пульс у взрослого нетренированного человека в состоянии покоя составляет:	а) 60–90 уд./мин.; б) 90–150 уд./мин.; в) 150–170 уд./мин.; г) 170–200 уд./мин.
4. В баскетболе запрещены:	а) игра руками; б) игра ногами; в) игра под кольцом; г) броски в кольцо.
5. Вертикальное положение ногами кверху:	а) упор; б) стойка; в) вис
6. Мяч ведётся по отношению к защитнику рукой:	а) дальней; б) ближней; в) любой
7. При подъеме в гору туловище нужно относительно склона:	а) держать вертикально; б) наклонить вперед; в) отклонить назад
8. Движение тела с последовательным касанием опоры и без переворачивания через голову:	а) поворот; б) переворот; в) перекат
9. Лучшие условия для развития быстроты реакции создаются во время:	а) подвижных и спортивных игр; б) «челночного» бега; в) прыжков в высоту; г) метаний.
10. Каждый игрок несет ответственность за ту часть площадки, которую защищает:	а) личная защита; б) зональная защита; в) смешанная защита
11. Какую двигательную способность развивает гимнастическое упражнение «Мост»?	а) ловкость; б) быстроту; в) гибкость; г) силу
12. Размеры волейбольной площадки составляют:	а) 6х9 м; б) 9х12 м; в) 8х16 м; г) 9х18 м.
13. Формирование человеческого организма заканчивается к:	а) 14-15 годам; б) 17-18 годам; в) 19-20 годам; г) 22-25 годам.
14. Основная нагрузка при передаче мяча сверху ложится на пальцы:	а) все, кроме больших; б) большие и указательные; в) все пальцы
15. Команда атакует путем разыгрывания мяча:	а) раннее нападение; б) позднее нападение; в) позиционное нападение
16. Физическая культура ориентирована на совершенствование:	а) физических и психических качеств людей; б) техники двигательных действий; в) работоспособности человека;

	г) природных физических свойств человека
17. При росте 175 см и массе тела 70 кг длина лыж для “классики”:	а) 190 см; б) 200 см; в) 210 см
18. После блокирования, блокирующая команда может коснуться мяча:	а) 3 раза, если еще одно касание у блокирующего игрока; б) 2 раза; в) 3 раза
19. При беге принято называть маховой ногу:	а) стоящую на земле; б) которая оттолкнулась от земли; в) на которую приземляются
20. При беге принято называть толчковой ногу:	а) стоящую на земле; б) которая оттолкнулась от земли; в) на которую приземляются
21. Оптимальный угол выпуска (траектории) гранаты (мяча):	а) 45°; б) не менее 50°; в) не более 40°
22. Каждый игрок отвечает за действия определенного нападающего команды соперника:	а) личная защита; б) зонная защита; в) смешанная защита
23. Длина лыжных палок для “классики” на уровне:	а) плеча; б) плеча + 10 см; в) плеча + 15 см
24. Работоспособность в учебной деятельности зависит:	а) от свойств личности; б) от особенностей нервной системы; в) от темперамента.
25. По хорошо подготовленной лыжне наименее эффективен ход:	а) попеременный четырехшажный; б) коньковый; в) одновременный одношажный

