

**ЧАСТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СТАВРОПОЛЬСКИЙ МНОГОПРОФИЛЬНЫЙ КОЛЛЕДЖ»**

УТВЕРЖДАЮ Директор

_____ Н.В.Кандаурова

« ____ » _____ 2026 г.

**КОМПЛЕКТ ОЦЕНОЧНЫХ МАТЕРИАЛОВ ПО ПРОФЕССИОНАЛЬНОМУ
МОДУЛЮ**

СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

программы подготовки специалистов среднего звена (ППССЗ) по специальностям:

- 10.02.05 Обеспечение информационной безопасности автоматизированных систем
- 44.02.01 Преподавание в начальных классах
- 43.02.16 Туризм и гостеприимство
- 40.02.04 Юриспруденция
- 38.02.07 Банковское дело;
- 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)
- 09.02.11 Разработка и управление программным обеспечением
- 08.02.01 Строительство и эксплуатация зданий и сооружений
- 54.02.01 Дизайн (по отраслям)
- 40.02.02 Правоохранительная деятельность
- 34.02.01 Сестринское дело
- 43.02.17 Технологии индустрии красоты
- 31.02.01 Лечебное дело
- 09.02.13 Интеграция решений с применением технологий искусственного интеллекта
- 33.02.01 Фармация
- 42.02.01 Реклама

Ставрополь, 2026

сведения о сертификате ЭЦ

Владелец: Кандаурова Наталья
Владимировна, директор
Сертификат:
0298d2a100a6b37d85433743564d5a7918
Действителен: с 01.12.2025 12:39:11 по
01.03.2027 12:49:11

Комплект оценочных материалов разработан на основе требований федерального государственного образовательного стандарта (далее ФГОС СПО).

КОМ является фондом оценочных материалов (далее – ФОМ) по СГ.04 Физическая культура

КОМ составлен с учетом профиля подготовки и является частью ФОМ программы подготовки специалистов среднего звена (далее ППССЗ) по специальностям СПО

Разработчики

Частное образовательное учреждение профессионального образования «Ставропольский многопрофильный колледж»

Глазова Е.А. преподаватель

РАССМОТРЕНО :

На заседании кафедры «Строительства и дизайна» Протокол № 8 от 14.05.2026 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ	3
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ	11
3. ТИПОВЫЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ ОЦЕНКИ ОСВОЕНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО МОДУЛЯ В ФОРМЕ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ	19
4. ТИПОВЫЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ ОЦЕНКИ ОСВОЕНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО МОДУЛЯ В ФОРМЕ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ	43

1. ПАСПОРТ ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

1.1 Область применения ФОС СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Фонд оценочных средств текущего контроля и промежуточной аттестации предназначен для объективной оценки уровня сформированности компетенций в ходе проведения текущего контроля и промежуточной аттестации по дисциплине СГ.04 Физическая культура

1.2 Место дисциплины СГ.04 Физическая культура в структуре основной профессиональной образовательной программы является обязательной частью **социально-гуманитарного цикла** основной профессиональной образовательной программы (ОПОП) в соответствии с федеральными государственными образовательными стандартами (ФГОС) среднего профессионального образования (СПО).

1.3 Результаты освоения дисциплины

Код и наименование профессиональных и общих компетенций, формируемых в рамках модуля	Критерии оценки	Методы оценки
ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	-умеет пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности; - выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма; -умеет использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей применять рациональные	Экспертное наблюдение и регулярная оценка знаний студентов в ходе проведения: методико-практических и учебно-тренировочных занятий; занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП; проверки ведения дневника индивидуальной физкультурно-спортивной деятельности студента. Экспертная оценка знаний

	<p>приемы двигательных функций в профессиональной деятельности</p> <ul style="list-style-type: none"> - пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности; - знает роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека основы здорового образа жизни условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности средства профилактики; - знает условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной специальности; правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности 	<p>студентов при контроле качества теоретических знаний по результатам выполнения контрольных тестовых заданий.</p> <p>Сдача контрольных нормативов для оценки уровня развития физических качеств.</p>
<p>ОК 04 Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;</p>	<ul style="list-style-type: none"> - уметь самостоятельно поддерживать собственную общую и специальную физическую подготовку; - знает основы здорового образа жизни; - знает тактику силового задержания и обезвреживания противника, самозащиты без оружия - знает о роль физической культуры в общекультурном, 	<p>Экспертная оценка умения вступать в коммуникативные отношения в сфере профессиональной деятельности и поддерживать ситуационное взаимодействие в спортивной игре, на соревнованиях, на учебно-тренировочных занятиях. проявление толерантности в коллективе;</p> <p>- Экспертная оценка освоения профессиональных компетенций в рамках</p>

	<p>профессиональном и социальном развитии человека</p>	<p>текущего контроля в ходе проведения практических заданий на зачете/дифференцированном зачете;</p> <p>Экспертная оценка умения использовать средства физической культуры в профессиональной деятельности для поддержания здоровья.</p> <p>Сдача контрольных нормативов для оценки уровня развития физических качеств.</p>

1.4 Перечень общих и профессиональных компетенций

В результате освоения профессионального модуля (ПМ) формируются следующие компетенции:

Код	Наименование общих компетенций
ОК 04	Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;
ОК 08	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

2.1 Структура и распределение результатов освоения дисциплины СГ.04 Физическая культура и методов контроля

Контролируемые (разделы) темы дисциплины (в соответствии с программой)	Код оцениваемой компетенции	Освоенные умения	Усвоенные знания	Форма контроля (текущий контроль / промежуточная аттестация)	Наименование элемента оценочного средства (методы контроля)
Основы знаний	ОК 08, ОК 04	<p>-знает о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</p> <p>-самостоятельно составляет комплексы упражнений для укрепления здоровья и формирования правильной осанки</p> <p>-умеет использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</p> <p>- использует различные формы и особенности самостоятельных занятий физическими упражнениями;</p>	<p>- знает общие понятия о роли физической культуры в жизни человека.</p> <p>-знает и соблюдает требования безопасности и гигиенические нормы во время занятий физической культурой.</p>	<p>Текущий устный опрос</p> <p>Устный опрос.</p> <p>Текущий контроль на занятии</p> <p>Контроль техники выполнения освоенного элемента норматива .</p>	<p>Выполнение тестовых заданий по темам</p> <p>Показ комплекса упражнений.</p> <p>Контроль правильности выполнения упражнений.</p> <p>Практические задания.</p> <p>Контрольные упражнения.</p>
Профессионально - прикладная физическая подготовка	ОК 08, ОК 04	<p>- использует средства физической культуры для решения задач профессионально-прикладной физической подготовки.</p> <p>— умеет делать подбор физических упражнений для проведения производственной гимнастики.</p> <p>— составление и проведения комплексов</p>	<p>Имеет понятие о целях и задачах задачи профессионально-прикладной физической подготовки.</p> <p>Может дать характеристику профессиональной деятельности: группа труда, рабочее положение, рабочие движения,</p>	<p>Текущий устный опрос</p> <p>Текущий устный опрос</p> <p>Текущий контроль на занятии</p>	<p>Контроль правильности выполнения упражнений</p> <p>Контрольные упражнения.</p>

		<p>упражнений различной функциональной направленности.</p> <p>— освоение комплексов упражнений для производственной гимнастики для различных групп профессий.</p> <p>— выполнение общеразвивающих упражнений с учётом профессиональной деформации (без предмета и с предмета., в парах, в группах, на тренажёрах)</p>	<p>функциональные системы, обеспечивающие трудовой процесс, внешние условия или производственные.</p> <p>-Знает психофизиологические основы учебного и производственного труда.</p>	<p>Контроль техники выполнения освоенного элемента норматива .</p>	<p>Экспертная оценка умений студентов при выполнении фрагмента учебно-тренировочного занятия; тестовых заданий и учебных нормативов на контрольных занятиях</p>
Основная гимнастика	ОК 08, ОК 04	<p>-умеет правильно выполнять строевые приёмы, построения и перестроения, передвижения, размыкание и смыкание, повороты на месте.</p> <p>-умеет выполнять общеразвивающие упражнения без предмета и с предметами., в парах, в группах, на тренажёрах. Выполнять упражнения в равновесии.</p>	<p>-Знает технику безопасности на занятиях гимнастикой.</p> <p>-Знает технику выполнения строевых упражнений и прикладных передвижений.</p>	<p>Контроль техники выполнения освоенного элемента норматива .</p> <p>Устный опрос</p> <p>Промежуточный контроль владения техникой изученных элементами .</p>	<p>Контроль правильности выполнения упражнений</p> <p>Контрольные упражнения.</p> <p>Экспертная оценка умений студентов при выполнении фрагмента учебно-тренировочного занятия; тестовых заданий и учебных нормативов на контрольных занятиях</p>
Лёгкая атлетика	ОК 08, ОК 04	<p>— умеет правильно выполнять упражнения специальной беговой разминки (бег с высоким подниманием бедра, бег с захлестыванием голени назад,</p>	<p>-знает и соблюдает требования безопасности и гигиенические нормы во время занятий физической культурой.</p> <p>-знает тактику</p>	<p>Контроль техники выполнения освоенных элементов с использованием подвижных игр.</p> <p>Промежуточные</p>	<p>Контроль правильности выполнения упражнений</p> <p>Контрольные упражнения.</p>

		<p>прыжковый бег и т.п</p> <p>– беговая эстафета на скорость для закрепления навыков правильного эстафетного бега.</p> <p>– Использует комплексы общеразвивающих упражнений для повышения уровня общей физической подготовки</p> <p>– Умеет выполнять подготовительные упражнения для освоения техники спортивной ходьбы.</p> <p>– Освоил технику выполнения прыжка в длину с места</p> <p>– Освоил технику выполнения прыжка в длину с разбега.</p>	<p>бега в эстафетах на скорость.</p> <p>-знает психофизиологические тактики основы эстафетного бега.</p> <p>-имеет понятие о технике спортивной ходьбы.</p> <p>-имеет представление о технике прыжка в длину с места.</p> <p>- знает подводящие упражнения для освоения техники прыжка в длину с разбега</p>	<p>й контроль владения техникой изученных элементами .</p> <p>Контроль техники выполнения освоенных элементов с использованием подвижных игр .</p> <p>Контроль техники выполнения освоенных элементов с использованием подвижных игр .</p>	<p>Экспертная оценка умений студентов при выполнении фрагмента учебно-тренировочного занятия; тестовых заданий и учебных нормативов на контрольных работах</p>
Волейбол	ОК 08, ОК 04	<p>-освоил и закрепил технику стойки волейболиста и перемещений по площадке и их разновидности.</p> <p>- освоил и закрепил технику</p> <p>-передачи мяча:</p> <p>-техникау верхней и нижней передачи мяча двумя руками,</p> <p>- передачи мяча над собой и в движении, передача мяча в парах и колоннах через сетку.</p> <p>Освоил и закрепил технику:</p> <p>- подачи мяча и приема подачи:</p> <p>- нижняя прямая и боковая подача;</p> <p>-прием мяча снизу двумя руками,</p> <p>-прием мяча одной рукой с последующим</p>	<p>-знает технику безопасности на занятиях по волейболу.</p> <p>-ознакомился с правилами соревнований по волейболу.</p> <p>- знает технику перемещений по площадке.</p> <p>-знает технику подач двумя способами.</p> <p>-знает технику приема мяча.</p> <p>- выучил правила соревнований по волейболу.</p>	<p>Контроль техники выполнения освоенных элементов с использованием подвижных игр.</p> <p>Контроль правильности выполнения техники освоенных элементов с использованием Учебной игры.</p> <p>Промежуточный контроль владения техникой изученных элементами .</p>	<p>Экспертная оценка умений и навыков владения элементами волейбола в учебной игре.</p> <p>Контрольные задания по технике выполнения изученных элементов.</p>

		нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину.			
Баскетбол	ОК 08, ОК 04	-умеет выполнять основные элементы баскетбола (стойки баскетболиста, передвижения в стойке баскетболиста с изменением направления, остановками и поворотами на месте). - Закрепление техники ведение мяча на месте, правой и левой рукой с продвижением, боком, спиной. Отрабатывает технику ведения мяча в эстафетах. -Освоил технику блокирования. Взаимодействие двух игроков в нападении. - Усвоил комбинации из освоенных элементов техники нападения и защиты. - Освоил технику опеки игроков в игре.	-знает технику безопасности на занятиях баскетболом. - знает технику основных баскетбольных элементов -Выучил правила соревнований по баскетболу. - Знает правила судейства соревнований.	Контроль правильности выполнения техники освоенных элементов в учебной игре Контроль правильности выполнения техники комбинаций из освоенных элементов в учебной игре. Промежуточный контроль владения техникой изученных элементами .	Контрольные задания по технике выполнения изученных элементов. Экспертная оценка умений и навыков владения элементами баскетбола в учебной игре. Экспертная оценка знания правил судейства в учебной игре.
Настольный теннис	ОК 08, ОК 04	- Освоил технику передвижений, работе ног при подаче, приёме и ударах с отскока. -научился различным способам хвата ракетки; - закрепил технику выполнения приёмов игры: передача мяча, подача, нападающий удар, прием мяча снизу прием мяча рукой с последующим нападением; -овладел основными способами прием мяча; -умеет чередовать несколько приемов игры в быстром темпе с верхним вращением мяча ; - владеет несколькими способами подачи мяча;	-знает технику безопасности на занятиях . -знает технику хвата ракетки различными способами -знает основы техники и тактики игры в настольный теннис	Контроль правильности выполнения техники освоенных элементов в учебной игре Контроль правильности выполнения техники комбинаций из освоенных элементов в учебной игре. Промежуточный контроль владения техникой изученных элементами .	Контрольные задания по технике выполнения изученных элементов. Экспертная оценка умений и навыков владения элементами в учебной игре. Экспертная оценка знания правил судейства и правил соревнования в учебной игре.
Футбол	ОК 08,	- владеет техникой	-знает технику	Контроль	Контрольные

	ОК 04	<p>приема и передачи мяча в футболе.</p> <p>-овладел техникой ловли низких, полуввысоких и высоких мячей, летящих в стороне от вратаря;</p> <p>-обучился вбрасыванию мяча.</p> <p>-открывание игрока в футболе.</p> <p>-закрывание игрока в футболе.</p> <p>- владеет техникой вбрасывания мяча.</p>	<p>безопасности на занятиях .</p> <p>-знает основы техники и тактики игры</p> <p>- выучил правила соревнований .</p> <p>- Знает правила судейства соревнований.</p>	<p>правильности выполнения техники освоенных элементов в учебной игре и в эстафетах.</p>	<p>задания по техники выполнения изученных элементов.</p> <p>Экспертная оценка умений и навыков владения элементами в учебной игре.</p> <p>Экспертная оценка знания правил судейства и правил соревнования в учебной игре.</p>
Фитнес аэробика	- ОК 08, ОК 04	<p>— владеет техникой базовых шагов, движений руками, базовые шаги с движениями руками;</p> <p>— умеет выполнять комплекс аэробных упражнений на базе основных элементов с постепенным увеличением амплитуды движений.</p> <p>-владеет техникой выполнения силовых упражнений для улучшения состояния мышц</p> <p>- умеет выполнять комплекс упражнений с профессиональной направленностью из 10–15 движений.</p>	<p>- знает технику безопасности на занятиях</p> <p>-знает структуру занятия оздоровительной аэробикой.</p> <p>- имеет представление о технике стретчинга для начинающих.</p>	<p>Контроль правильности выполнения техники освоенных базовых шагов аэробики.</p> <p>Контроль выполнения силовых упражнений с отягощениями.</p>	<p>Экспертная оценка умений и навыков владения элементами</p>
Атлетическая гимнастика	ОК 08, ОК 04	<p>— выучил комплекс утренней зарядки с применением элементов фитнес-технологии.</p> <p>— освоил комплекс упражнений</p>	<p>- знает технику безопасности на занятиях атлетической гимнастикой.</p> <p>- знает технику выполнения упражнений с отягощениями;</p>	<p>Контроль правильности выполнения техники освоенных упражнений с использованием тренажеров</p>	<p>Контрольные задания на умение составлять комплекс силовых упражнений для различных</p>

		<p>на развитие силы мышц верхнего плечевого пояса с использованием тренажеров и отягощений</p> <ul style="list-style-type: none"> — владеет комплексом упражнений аэробной разминки. — овладел комплексом упражнений на развитие силы мышц брюшного пресса с использованием тренажеров. — упражнения на растяжку мышц, связок и расслабление после силовых упражнений. — умеет правильно выполнять упражнения на развитие силы мышц рук. — освоил комплекс для тренировки вестибулярного аппарата. 	<p>-умеет следить за своим физическим и функциональным состоянием на учебно-тренировочном занятии.</p> <p>-освоил правила выполнения упражнений на тренировку силы мышц.</p> <p>-знает о необходимости релаксации для восстановления жизненных сил и энергии.</p>	<p>Контроль выполнения силовых упражнений с отягощениями .</p>	<p>групп мышц. Экспертная оценка умений и навыков владения тренажерами и инвентарём для силовой тренировки.</p>
Контрольное занятие		— выполнение контрольных нормативов	<p>Ответы на вопросы по теоретической части .</p>	<p>Контроль выполнения техники контрольных нормативов .</p>	<p>Сдача контрольных нормативов и ответы на вопросы к зачету.</p>

**3. ЗАДАНИЯ ДЛЯ ОЦЕНКИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ В ФОРМЕ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ ДЛЯ СТУДЕНТОВ ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ .
ПРОМЕЖУТОЧНАЯ АТТЕСТАЦИЯ.**

№ пп/ п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Оценка					
				Юноши			Девушки		
				5	4	3	5	4	3
4	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя на гим. скамейке, ниже уровня скамейки. см	15-17	+13	+8	+6	+15	+9	+7
			18-19	+13	+7	+6	+16	+11	+8
5	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши), на низкой	15-17	13	10	8	19	13	11
		Поднимание туловища из положения лёжа, ноги согнуты в коленях (с упором стопами) кол-во раз 1 мин	15-17	47	40	30	40	30	20
			18-19	50	40	30	47	40	37

Для прохождения промежуточной аттестации для студентов, освобождённых по состоянию здоровья от занятий физической культурой необходимо выполнить по 2 реферата.

ТЕМЫ РЕФЕРАТОВ.

1. Возникновение физических упражнений, первые спортивные состязания.
2. История Олимпийских игр – принципы, традиции, символика.
3. История развития физической культуры и спорта.
4. Физическое воспитание, физическое развитие, физическое совершенство.
5. Двигательная активность в режиме дня, жизненно необходимые умения и навыки.
6. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.
7. Основа законодательства РФ по физической культуре и спорту.
8. Экологические факторы и здоровье человека.
9. Физическая нагрузка в режиме труда и отдыха.
10. Формы занятий физическими упражнениями и их характеристика.
11. Гигиена самостоятельных занятий. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий, его основные методы. Дневник самоконтроля.
12. Гигиенические требования к занятиям физическими упражнениями.
13. Средства повышения общей и профессиональной работоспособности.
14. Влияние современных условий жизни на организм человека.

15. Первая помощь при травмах на занятиях физической культурой.

16. Естественные силы природы, как средства физического воспитания.

**КОМПЛЕКТ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАДАНИЙ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ ДЛЯ
ОЦЕНКИ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНОШЕЙ И
ДЕВУШЕК ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ.
КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ.**

Практические умения и навыки оцениваются по результатам выполнения контрольных тестов.

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Оценка					
				Юноши			Девушки		
				5	4	3	5	4	3
1	Скоростные	Бег 30 м, с.	15-17	4,4	4,9	5,2	4,8	5,8	6,1
			18-19	4,3	4,8	5,2	4,7	5,6	6,0
2	Координационные	Челночный бег 3 x 10 м, с	15-17	7,3	8,0	8,2	8,4	9,0	9,7
			18-19	7,2	7,5	7,9	8,2	8,9	9,6
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	15-17	220	200	195	185	170	160
			18-19	240	230	215	195	180	170
		Прыжки на скакалке (в 1 минуту, кол-во раз)	16-19	120	110	100	130	120	105-110
4	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя на гим скамейке, ниже уровня скамейки .см	15-17	+13	+8	+6	+15	+9	+7
			18-19	+13	+7	+6	+16	+11	+8
5	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши)	15-17	12	9	6			
			18-19	15	12	8			
		Поднимание туловища из положения лёжа, ноги согнуты в коленях (с упором стопами) кол-во раз 1 мин	15-17	47	40	30	40	30	20
			18-19	50	40	30	47	40	37
		Поднимание туловища из положения лёжа на наклонной скамейке кол-во раз 1 мин	15-17	32	25	18			
			18-19	40	30	20			
Поднимание прямых ног в упоре на брусьях до	15-19				15	12	10		

		угла 90°							
		Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа от гимн. скамейки	15-17				14	10	7
			18-19				16	11	9

При оценивании теоретических знаний по ОД Физическая культура учитываются такие показатели: глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ ЗАДАНИЙ

4. КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ ЗАДАНИЙ

ОЦЕНКА «5» ставится, если обучающийся, при выполнении упражнения продемонстрировал технику выполнения упражнения. Демонстрируя освоение навыков, умений о развитие двигательных качеств. А так же выполнил правильно все элементы контрольного норматива.

ОЦЕНКА «4» ставится, если обучающийся, при выполнении упражнения продемонстрировал технику выполнения упражнения, но допустил незначительные ошибки при выполнении упражнения. А так же выполнил правильность элементов контрольного норматива на 70 - 60%.

ОЦЕНКА «3» ставится, если обучающийся, выполнил упражнение, но не продемонстрировал технику выполнения упражнения, допустил значительные ошибки. и выполнил элементы контрольного норматива на 50-40%.

ОЦЕНКА «2» ставится, если обучающийся, не смог выполнить не одного элемента упражнения и контрольного норматива.

Контроль усвоения программного материала посредством ответов на контрольные вопросы или выполнения реферата возможно для обучающихся подготовительной медицинской группы, обучающихся, отсутствующих на учебных занятиях по уважительной причине, обучающихся с низким уровнем физического развития.

ВОПРОСЫ К ЗАЧЁТУ

1. Физическая культура – часть общечеловеческой культуры.
2. Современные системы оздоровительной физической культуры.
3. Инновационные виды занятий физическими упражнениями.
4. Спорт – явление культурной жизни.
5. Компоненты физической культуры:
6. Физическая культура в профессиональной подготовке студента.
7. Понятие «здоровье», его содержание и критерии.
8. Компоненты здорового образа жизни.
9. Гигиена занятий физической культурой и спортом.
10. Закаливание. Гигиенические основы закаливания.
11. Роль физической культуры в профилактике вредных привычек.

12. Общее представление о строении тела человека.
13. Понятие об органе и системе органов.
14. Биологические ритмы и их влияние на работоспособность человека
15. Методика проведения разминки в учебно-тренировочных занятиях
16. Физическое самовоспитание и совершенствование – условие здорового образа жизни.
17. Позвоночник. Его отделы и функции.
18. Рациональное питание. Его составляющие.
19. Экологические факторы и их влияние на организм.
20. Понятие о функциональной активности человека.
21. Двигательная активность и ее влияние в условиях эмоционального напряжения, стресса.
22. Взаимосвязи физической и умственной деятельности человека.
23. Адекватное и неадекватное отношение к здоровью, его самооценка студентами и отражение в реальном поведении личности
24. Понятие об утомлении при физической и умственной деятельности.
25. Закаливание. Виды закаливания.
26. Формы и содержание самостоятельной занятий физическими упражнениями существуют.
27. Возрастные особенности содержания занятий.
28. Правила выполнения упражнений утренней гигиенической гимнастики.
29. Самоконтроль, его цели, задачи и методы исследования
30. Формы самоконтроля при выполнении физических упражнений.
31. Понятие об утомлении при физической и умственной деятельности.
32. Переутомление и перенапряжение. Причины и виды.
33. Понятие спорта. Классификация видов спорта.
34. История возникновения баскетбола. Правила игры в баскетбол.
35. История возникновения и развития волейбола. Правила игры в волейбол.
36. История возникновения и развития настольного тенниса. Правила игры в настольный теннис.
37. История возникновения и развития лёгкой атлетики. Виды лёгкой атлетики.
38. Виды соревновательного бега.
39. Марафонский бег.
40. Виды л/а метание.
41. Виды л/а прыжков
42. История возникновения футбола. Основные правила игры в футбол.
43. История возникновения и развития атлетической гимнастики.
44. Виды атлетической гимнастики.
45. История возникновения и развития аэробики. Виды аэробики.
46. Основные физические качества.
47. Сила, силовые способности, средства и методы их развития.
48. Быстрота, скоростные способности и методы их развития.
49. Ловкость как физическое качество, квалификация и методика развития.
50. Выносливость, ее виды, средства и методы развития.
51. Гибкость, ее виды и методы развития.

52.Профилактика травматизма и оказание первой медицинской помощи при травмах.

ТЕМЫ РЕФЕРАТОВ.

1. Гигиенические факторы, как средства физического воспитания.
2. Валеология – наука о здоровом образе жизни (ЗОЖ).
3. Методические принципы физического воспитания. Методы физического воспитания.
4. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи.
5. Средства физической культуры.
6. Состояние опорно-двигательного аппарата.
7. Формирование психических качеств в процессе физического воспитания.
8. Гипоксия, гиподинамия, гипокинезия.
9. Саморегуляция и самосовершенствование организма. Адаптация.
10. Психофизиологическая характеристика труда: работоспособность, утомление, переутомление.
11. Основные понятия: работоспособность, усталость, реакция, релаксация, самочувствие.
12. Определение понятия профессионально-прикладной физической подготовки. Ее цели, задачи, средства.
13. Стрессовые ситуации и их влияние на состояние здоровья.
14. Переутомление. Основные признаки и меры предупреждения.
15. Массовый спорт и спорт высших спортивных достижений. Их цели и задачи.
16. Классификация физических упражнений. Спортивная классификация.
17. Составление комплекса производственной гимнастики (вид деятельности).
18. Возрастные характеристики и их учет при занятиях спортом.
19. Выносливость. Методы развития и контроля.
20. Сила. Методы развития и контроля.
21. Гибкость. Методы развития и контроля.
22. Ловкость. Методы развития и контроля.
23. Быстрота. Методы развития и контроля.
24. Двигательная активность и иммунитет.
25. Физические качества.
26. Современные популярные системы физических упражнений.

КРИТЕРИИ И ПОКАЗАТЕЛИ, ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ ПРИ ОЦЕНИВАНИИ РЕФЕРАТА.

Критерии	Показатели
1. Новизна реферированного текста Максимально - 5 баллов	- актуальность проблемы и темы; - новизна и самостоятельность в постановке проблемы, в формулировании нового аспекта выбранной для анализа проблемы; - наличие авторской позиции, - полнота и глубина раскрытия основных понятий проблемы; самостоятельность суждений. - умение работать с литературой,

<p>2. Степень раскрытия сущности проблемы Максимально - 10 баллов</p>	<p>систематизировать и структурировать материал; - умение обобщать, сопоставлять различные точки зрения по рассматриваемому вопросу, аргументировать основные положения и выводы. - круг, полнота использования литературных источников; - привлечение новейших работ по проблеме (журнальные публикации, материалы сборников научных трудов и т.д.); - правильное оформление ссылок на используемую литературу; - грамотность и культура изложения;</p>
<p>3. Обоснованность выбора источников Максимально - 5 баллов</p>	<p>- владение терминологией; - соблюдение требований к объему реферата; - культура оформления: выделение абзацев. - отсутствие орфографических и синтаксических, стилистических ошибок; - отсутствие опечаток, сокращений слов, кроме общепринятых; - литературный стиль.</p>
<p>4. Соблюдение требований к оформлению Максимально - 5 баллов</p>	<p>5. Грамотность Максимально - 5 баллов</p>

Оценивание реферата.

Реферат оценивается по 30 балльной шкале, баллы переводятся в оценки успеваемости следующим образом:

- 25-30 баллов – «отлично»;
- 20-24 баллов – «хорошо»;
- 13-19 баллов – «удовлетворительно»;
- мене 13 баллов – «неудовлетворительно».

Баллы учитываются в процессе текущей оценки знаний программного материала.

Вопросы для теоретического зачета по предмету “Физическая культура ” для обучающихся освобождённых по состоянию здоровья от занятий физической культурой

Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.

1. Цель занятий физической культурой и спортом.
2. Роль физической культуры и спорта в духовном воспитании личности.
3. Понятие "Физическая культура", "Спорт", "Физкультурник", "Спортсмен".
4. Понятие "Физическое воспитание", "Физическое развитие".
5. Понятие "Физическая подготовка", "Физическая подготовленность", "Физическое совершенство"

6. Понятие "Физическое упражнение", разновидности использования и влияния физических упражнений на организм человека.

Тема 2. Социально-биологические основы физической культуры и спорта.

1. Общее представление о строении тела человека, его тканях, органах и физиологических системах (перечислить).
2. Скелет человека.
3. Мышечная система.
4. Кровь. Кровеносная и дыхательная системы.
5. Нервная система.
6. Эндокринная система.
7. Взаимосвязь физической и умственной деятельности человека.
8. Физическая активность в период напряженных умственных нагрузок и формы ее организации.
9. Физиологическая характеристика состояний организма при занятиях физическими упражнениями и спортом (предстартовое состояние, разминка, выработка, истинное устойчивое состояние, ложное устойчивое состояние, состояние "мертвая точка", состояние "второе дыхание").
10. Утомление при физической и умственной работе. Компенсированное и некомпенсированное, острое и хроническое. Восстановление.
11. Биологические ритмы и работоспособность.

Тема 3. Основы здорового образа жизни.

1. Понятие "здоровье" и "резервы организма".
2. Определение здорового образа жизни (ЗОЖ).
3. Резервы организма.
4. Перечислить факторы здорового образа жизни.
5. Правильное питание.
6. Дурные привычки и их воздействие на организм человека.
7. Правильная организация режима труда студента.
8. Роль двигательной активности в здоровом образе жизни.

Тема 4. Физические способности человека.

1. Перечислить основные физические двигательные качества.
2. Сила абсолютная и относительная.
3. Выносливость. Её связь с состоянием сердечно-сосудистой и дыхательной систем.
4. Быстрота.
5. Гибкость.
6. Ловкость. В каких видах спорта она проявляется наилучшим образом?

Тема 5. Основы физической и спортивной подготовки

1. Понятие "Физическая подготовка", "физическая подготовленность"
2. Общая и специальная физическая подготовка.

3. Схема обучения двигательным навыкам.
4. Цель и задачи спортивной тренировки.
5. Состояние "спортивная форма", процесс развития спортивной формы.
6. Основные принципы построения тренировки.
7. Методы развития физических качеств.
8. Врачебный контроль и самоконтроль в процессе физического воспитания.

Тема 6. Спорт в физическом воспитании студентов

1. Понятие "спорт". Массовый спорт, спорт высших достижений.
2. Всероссийская спортивная классификация (спортивный разряд, спортивное звание, разрядные нормы и требования).
3. Краткая история Олимпийских игр
4. Краткая характеристика видов спорта, преимущественно развивающих выносливость.
5. Краткая характеристика видов спорта, преимущественно развивающих силовые и скоростно - силовые качества.

Тема 7. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)

1. Цель и задачи профессионально-прикладной физической подготовки.
2. Профессиограмма и ее параметры.
3. Средства профессионально - прикладной физической подготовки
4. Формы занятий по профессионально-прикладной физической подготовке.

Тема 8. Профилактические, реабилитационные и восстановительные мероприятия в процессе занятий физическими упражнениями.

1. Гигиенические требования к спортивной форме занимающихся.
2. Закаливание.
3. Правила предупреждения травм.
4. Восстановительные средства после тренировочных нагрузок, напряженной умственной и производственной деятельности.

Дополнительные вопросы

Раздел "Гимнастика".

1. История развития гимнастики.
2. . Разновидности гимнастики.
3. Оздоровительное, прикладное значение гимнастики
4. Терминология гимнастических упражнений.
5. Утренняя гигиеническая гимнастика, её значение для здоровья человека.
6. Физкультурная пауза, её значение для работоспособности человека.

Раздел "Легкая атлетика".

1. История развития легкой атлетики.
2. Разновидности легкой атлетики.
3. Оздоровительное и прикладное значение легкой атлетики.

4. Места занятий легкой атлетикой, оборудование и инвентарь, гигиена спортивной формы занимающихся.

Раздел "**Баскетбол**".

1. История развития баскетбола.
2. "Азбука" баскетбола.
3. Оздоровительное значение баскетбола.
4. Элементы техники баскетбола.
5. Броски мяча в кольцо.
6. Основные правила соревнований по баскетболу.
7. Оздоровительное и прикладное значение баскетбола.

Раздел "**Волейбол**".

1. История развития волейбола.
2. "Азбука" волейбола.
3. Разновидности техники нападения и защиты.
4. Основные правила соревнований по волейболу.
5. Оздоровительное и прикладное значение волейбола.

Раздел "**Фитнес**".

1. Различие между ритмической и атлетической гимнастикой. Что такое шейпинг.
2. Основные мышечные группы.
3. Что такое "ударная" серия упражнений.
4. Основные функциональные системы организма и изменения в них под воздействием физической нагрузки.
5. Структура занятий шейпинга.

КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ ТЕОРЕТИЧЕСКИХ ЗНАНИЙ

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

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

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

Оценка «2» - выставляется за непонимание материала программы.

ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ.

ПРОМЕЖУТОЧНАЯ АТТЕСТАЦИЯ

1. Под физической культурой понимается:

- а — педагогический процесс по физическому совершенствованию человека;
- б — регулярные занятия физическими упражнениями, закаливание организма;

- в — достижения общества, отражающие физическое и духовное развитие человека.
2. Какое из понятий является наиболее емким (включающим все остальные):
- а — спорт;
 - б — система физического воспитания;
 - в — физическая культура.
3. 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.
4. Состояние организма, характеризующееся прогрессивными функциональными изменениями, произошедшими под влиянием повторения двигательных действий, обозначается как:
- а — развитие;
 - б — закаленность;
 - в — тренированность;
 - г — подготовленность.
5. 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.
6. 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.
7. Какая страна является родиной Олимпийских игр:
- а — Рим;
 - б — Китай;
 - в — Греция;
 - г — Египет.
8. Где проводились древнегреческие Олимпийские игры:
- а — в Олимпии;
 - б — в Спарте;
 - в — в Афинах.
9. Почему античные Олимпийские игры называли праздниками 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.
10. Олимпийские игры (летние или зимние) проводятся через каждые:
- а — 5 лет;
 - б — 4 года;
 - в — 2 года;
 - г — 3 года.
11. Зимние игры проводятся:
- а — в зависимости от решения МОК;
 - б — в третий год празднуемой Олимпиады;
 - в — в течение последнего года празднуемой Олимпиады;
 - г — в течение второго календарного года, следующего после года начала Олимпиады.
12. 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.
13. Какой фактор играет определяющую роль для состояния здоровья человека:
а — образ жизни;
б — наследственность;
в — климат.
14. При физической работе в душном помещении или одежде, которая плохо пропускает воздух, может возникнуть:
а — ожог;
б — тепловой удар;
в — перегревание;
г — солнечный удар.
15. Основными источниками энергии для организма являются:
а — белки и минеральные вещества;
б — углеводы и жиры;
в — жиры и витамины;
г — углеводы и белки.
16. Рациональное питание обеспечивает:
а — правильный рост и формирование организма;
б — сохранение здоровья;
в — высокую работоспособность и продление жизни;
г — все перечисленное.
17. Физическая работоспособность — это:
а — способность человека быстро выполнять работу;
б — способность разные по структуре типы работ;
в — способность к быстрому восстановлению после работы;
г — способность выполнять большой объем работы.
18. Люди, систематически занимающиеся физическими упражнениями в сочетании с использованием оздоровительных сил природы, отличаются:
а — фагоцитарной устойчивостью;
б — бактерицидной устойчивостью;
в — специфической устойчивостью;
г — не специфической устойчивостью.
19. Что понимается под закаливанием:
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.
20. К объективным критериям самоконтроля можно отнести:
а — самочувствие, аппетит, работоспособность;
б — частоту дыхания, ЖЕЛ, антропометрию;
в — нарушение режима, наличие болевых ощущений.
21. Назовите 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.
22. Вероятность травм при занятиях физическими упражнениями снижается, если занимающиеся:
а — переоценивают свои возможности;
б — следуют указаниям учителя;
в — владеют навыками выполнения движений;
г — не умеют владеть своими эмоциями.

23. При получении травмы или ухудшении 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.
24. Какими показателями характеризуется физическое развитие:
- а — антропометрическими показателями;
 - б — ростовесовыми показателями, физической подготовленностью;
 - в — телосложением, развитием физических качеств, состоянием здоровья.
25. Формирование человеческого организма заканчивается к:
- а — 14-15 годам; б — 17-18 годам;
 - в — 19-20 годам;
 - г — 22-25 годам
26. 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.
27. Техикой движений принято называть:
- а — рациональную организацию двигательных действий;
 - б — состав и последовательность движений при выполнении упражнений;
 - в — способ организации движений при выполнении упражнений;
 - г — способ целесообразного решения двигательной задачи.
28. Назовите из предложенного списка неправильно названные физические качества (несколько ответов):
- а — стойкость;
 - б — гибкость;
 - в — ловкость;
 - г — бодрость;
 - д — выносливость;
 - е — быстрота;
 - ж — сила.
29. Это физическое качество проверяют тестом «челночный бег 3 по 10» у учащихся общеобразовательных школ:
- а — выносливость;
 - б — скоростно-силовые и координационные;
 - в — гибкость.

1.в	11.б	21.в
2.в	12.в	22.б
3.а	13.а	23.а
4.в	14.б	24.а
5.а	15.б	25.г
6.б	16.г	26.в
7.в	17.г	27.а
8.а	18.г	28.а,г
9.в	19.б	29.б
10.б	20.б	30.а

ИТОГОВОЕ ТЕСТИРОВАНИЕ

1. Ловкость — это:

а — способность осваивать и выполнять сложные двигательные действия, быстро их перестраивать в соответствии с изменяющимися условиями;

б — способность управлять своими движениями в пространстве и времени;

в — способность ловко управлять двигательными действиями в зависимости от уровня развития двигательных качеств человека.

31. Быстрота — это:

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.

2. 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.

3. Сила — это:

а — способность точно дифференцировать мышечные усилия различной величины и условиях непредвиденных ситуаций и смешанных режимов работы мышц;

б — способность противостоять утомлению, вызываемому относительно положительными напряжениями значительной величины;

в — способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему с помощью мышечных усилий.

4. Под выносливостью как физическим качеством понимается:

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.

5. 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.

6. 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.

7. Подводящие упражнения применяются:

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.

8. Бег на дальние дистанции относится к:

а — легкой атлетике;

б — спортивным играм;

в — спринту;

г — бобслею.

9. При беге на длинные дистанции по правилам соревнований применяется:

а — низкий старт;

б — высокий старт;

в — вид старта по желанию бегуна.

10. В переводе с греческого «гимнастика» означает:

а — гибкий;

б — упражняю;

в — преодолевающий.

11. XXI зимние Олимпийские игры проходили в:

а — Осло;

б — Саппоро;

в — Сочи;

г — Ванкувере.

12. Динамика индивидуального развития человека обусловлена:

а — влиянием эндогенных и экзогенных факторов;

б — генетикой и наследственностью человека;

в — влиянием социальных и экологических факторов;

г — двигательной активностью человека.

13. Простейший комплекс ОРУ (обще развивающие упражнения) начинается с упражнения:

а — для мышц ног;

б — типа потягивания;

в — махового характера;

г — для мышц шеи.

14. 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.

15. Правила баскетбола при ничейном счете в основное время предусматривают дополнительный период продолжительностью:

- а — 3 минуты;
- б — 7 минут;
- в — 5 минут;
- г — 10 минут.

16. Два очка в баскетболе засчитывается при броске в корзину:

- а — из зоны нападения;
- б — с любой точки площадки;
- в — из зоны защиты;
- г — с любого места внутри трех очковой линии.

17. 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.

18. Вид деятельности, являющийся предметом соперничества и исторически оформившийся как способ выявления и сравнения человеческих возможностей, принято называть:

- а — гимнастикой;
- б — соревнованием;
- в — видом спорта.

19. Основой методики воспитания физических качеств является:

- а — простота выполнения упражнений;
- б — постепенное повышение силы воздействия;
- в — схематичность упражнений;
- г — продолжительность педагогических воздействий.

20. Назовите способы передвижения человека (несколько ответов):

- а — ползание;
- б — лазанье;
- в — прыжки;
- г — метание;
- д — группировка;
- е — упор.

21. Какие основные базовые виды двигательных действий входят в школьную программу физического воспитания (несколько ответов):

- а — метание дротика;
- б — ускорения;
- в — толчок гири;
- г — подтягивание;
- д — кувырки;
- е — стойка на одной руке.

22. Олимпийский символ представляет собой пять переплетенных колец, расположенных слева направо в следующем порядке:

- а — сверху — красное, голубое, черное, внизу — желтое и зеленое;
- б — сверху — зеленое, черное, красное, внизу — голубое и желтое;
- в — сверху — голубое, черное и красное, внизу — желтое и зеленое;
- г — сверху — голубое, черное, красное, внизу — зеленое и желтое.

23. 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.
24. 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.
25. Основным показателем, характеризующим стадии развития организма, является:
а — биологический возраст;
б — календарный возраст;
в — скелетный и зубной возраст.
26. 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.
27. Игры, проведенные в Москве, были посвящены Олимпиаде:
а — 20-ой;
б — 21-ой;
в — 22-ой;
г — 23-ой.
28. Один из способов прыжка в длину в легкой атлетике обозначается как прыжок:
а - «с разбега»;
б - «перешагиванием»;
в - «перекатом»;
г - «ножницами».
29. Гиподинамия — это:
а — пониженная двигательная активность человека;
б — повышенная двигательная активность человека;
в — нехватка витаминов в организме;
г — чрезмерное питание.
30. Олимпийский девиз, выражающий устремления олимпийского движения, звучит как:
а - «Быстрее, выше, сильнее»;
б - «Главное не победа, а участие»;
в - «О спорт — ты мир!».

1.а	11.г	21.б,г,д
2.в	12.а	22.в
3.в	13.б	23.в
4.б	14.в	24.в
5.а	15.в	25.а
6.б	16.г	26.в
7.б	17.в	27.в
8.а	18.б	28.а
9.б	19.б	29.а
10.б	20.а,б,в	30.а

Шкала оценки ответов на тестовые задания

Процент результативности (правильных ответов)	Оценка уровня подготовки	
	балл (отметка)	вербальный аналог
90 ÷ 100	5	Отлично
80 ÷ 89	4	Хорошо
70 ÷ 79	3	Удовлетворительно
70 ÷ 79	2	Не удовлетворительно

Список рекомендуемой литературы

Основная литература

1. Физическая культура : учебное пособие / В. М. Суханов, О. Н. Крюкова, А. А. Курченков, А. А. Пауков. — Воронеж : ВГУИТ, 2023. — 83 с. — ISBN 978-5-00032-651-0. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/403301> (дата обращения: 03.04.2026). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

Дополнительная литература

1. Спортивные игры : учебное пособие для СПО / В. П. Овчинников, А. М. Фокин, Л. Н. Шелкова и др. . 1-е изд. СПб : Лань, 2025. 152 с. 4. Бледнова, В. Н. Физическая культура студентов / В. Н. Бледнова, А. П. Фроленков. СПб., 2025. Брехман, И. И. Валеология
2. Волейбол для здорового образа жизни : учебное пособие / В. М. Суханов, О. Н. Крюкова, Н. П. Деркачева, С. В. Недомолкина. — Воронеж : ВГУИТ, 2025. — 51 с. — ISBN 978-5-00032-730-2. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/504453> (дата обращения: 03.04.2026). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
3. Информационно-библиотечная система Лань- <https://www.Лань.ru>