

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

УТВЕРЖДАЮ

Директор

_____ Н.В. Кандаурова

« _____ » _____ 2026 г.

**КОМПЛЕКТ ОЦЕНОЧНЫХ МАТЕРИАЛОВ
ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ**

«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

сведения о сертификате ЭЦ

Ставрополь, 2026

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) «**Физическая культура**» с учетом профессиональной направленности программ среднего профессионального образования.

КОМ является фондом оценочных материалов (далее – ФОМ) по учебной дисциплине «Физическая культура».

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

- 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

Разработчики

Частное образовательное учреждение профессионального образования
«Ставропольский многопрофильный колледж»

Матвеева Е.И. преподаватель физической культуры

РАССМОТРЕНО

на заседании кафедры «Общеобразовательных дисциплин и педагогики»

Протокол № 6 от 25.05.2026 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ	3
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ	6
3. ТИПОВЫЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ ОЦЕНКИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ В ФОРМЕ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ	8
4. ТИПОВЫЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ ОЦЕНКИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ В ФОРМЕ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ	27

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

1.1 Область применения ФОС дисциплины

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 Физическая культура.

1.2 Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

Дисциплина Физическая культура относится к общеобразовательным дисциплинам социально-гуманитарного учебного цикла раздела профессиональной подготовки.

1.3 Результаты освоения дисциплины, подлежащие проверке

Код компетенции	Формулировка компетенции	Общие (Личностные и метапредметные)	Дисциплинарные (предметные)	Формы и методы контроля и оценки
ОК 01	Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам.	<ul style="list-style-type: none">- Сформировано эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, труда и общественных отношений;- Сформирована готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбие;- Сформирована готовность к труду,	<ul style="list-style-type: none">- Умеет использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);	Проверка навыка владения измерительными инструментами и Проверка уровня физических качеств с помощью сдачи нормативов Оценка качества подготовки к

		<p>осознание ценности мастерства, трудолюбие;</p> <ul style="list-style-type: none"> - Сформировано активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью; - Сформировано понятие здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью; - Сформирована готовность вести совместную деятельность в интересах гражданского общества, участвовать в самоуправлении в общеобразовательной организации и детско-юношеских организациях; - Сформирована - готовность к гуманитарной и волонтерской деятельности; - Сформировано ценностное отношение к государственным символам, историческому и природному наследию, памятникам, традициям народов России, достижениям России в науке, искусстве, спорте, технологиях и труде; 	<ul style="list-style-type: none"> - Владеет современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; - Владеет физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; - Имеет положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости). - Владеет техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере; - Владеет основными способами самоконтроля 	<p>соревновательной деятельности</p> <p>Заполнение дневника самоконтроля</p> <p>Составление комплекса упражнений</p> <p>Реферат на тему комплекс ГТО</p> <p>Выполнение самостоятельной работы</p>
--	--	---	--	---

		<ul style="list-style-type: none"> - Сформирована идейная убежденность, готовность к служению и защите Отечества, ответственность за его судьбу; - Сформирована способность оценивать ситуацию и принимать осознанные решения, ориентируясь на морально-нравственные нормы и ценности; - Сформирована готовность и способность к образованию и самообразованию на протяжении всей жизни; - Сформировано активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде; - Сформировано умение прогнозировать неблагоприятные экологические последствия предпринимаемых действий, предотвращать их; - Сформировано умение прогнозировать неблагоприятные экологические последствия предпринимаемых действий, предотвращать их; - Может принимать себя, правильно оценивая свои 	<p>индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;</p>	
--	--	---	--	--

	<p>недостатки и достоинства;</p> <ul style="list-style-type: none"> - Умеет понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы. - Умеет принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников обсуждать результаты совместной работы; - Умеет определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения. Умеет носить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности. - Умеет ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях. Умеет переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности. Умеет интегрировать знания из разных предметных областей 		
--	--	--	--

		<ul style="list-style-type: none"> - Умеет владеть навыками получения информации из источников разных типов, самостоятельно осуществлять поиск, анализ, систематизацию и интерпретацию информации различных видов и форм представления; - Умеет владеть различными способами общения и взаимодействия. - Умеет контролировать своё эмоциональное состояние, принимать ответственность за свое поведение, имеет способность адаптироваться к эмоциональным изменениям и проявлять гибкость, быть открытым новому; - Проявляет интерес к регулярной двигательной активности - Умеет оценивать риски и своевременно принимать решения по их снижению. 		
ОК 04	Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;	<ul style="list-style-type: none"> - Сформировано эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, труда и общественных отношений; Сформирована готовность к труду, 	<ul style="list-style-type: none"> - Умеет использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского 	Фронтальный опрос Составления комплекса упражнений

		<p>осознание ценности мастерства, трудолюбие;</p> <ul style="list-style-type: none"> - Сформирована готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбие; - Сформировано активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью; - Сформировано понятие здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью; - Сформирована готовность вести совместную деятельность в интересах гражданского общества, участвовать в самоуправлении в общеобразовательной организации и детско-юношеских организациях; - Сформирована - готовность к гуманитарной и волонтерской деятельности; - Сформировано ценностное отношение к государственным символам, историческому и природному наследию, памятникам, традициям народов 	<p>физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);</p> <ul style="list-style-type: none"> - Владеет современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; - Владеет физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; - Имеет положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости). - Владеет техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в 	
--	--	--	---	--

	<p>России, достижениям России в науке, искусстве, спорте, технологиях и труде;</p> <ul style="list-style-type: none"> - Сформирована идейная убежденность, готовность к служению и защите Отечества, ответственность за его судьбу; - Сформирована способность оценивать ситуацию и принимать осознанные решения, ориентируясь на морально-нравственные нормы и ценности; - Сформирована готовность и способность к образованию и самообразованию на протяжении всей жизни; - Сформировано активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде; - Сформировано умение прогнозировать неблагоприятные экологические последствия предпринимаемых действий, предотвращать их; - Сформировано умение прогнозировать неблагоприятные экологические последствия предпринимаемых 	<p>профессионально-прикладной сфере;</p> <ul style="list-style-type: none"> - Владеет основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; 	
--	---	---	--

	<p>действий, предотвращать их;</p> <ul style="list-style-type: none"> - Может принимать себя, правильно оценивая свои недостатки и достоинства; - Умеет понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы. Умеет принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников обсуждать результаты совместной работы; - Умеет определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения. Умеет носить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности. - Умеет ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях. Умеет переносить знания в познавательную и практическую области 		
--	---	--	--

	<p>жизнедеятельности. Умеет интегрировать знания из разных предметных областей</p> <ul style="list-style-type: none"> - Умеет владеть навыками получения информации из источников разных типов, самостоятельно осуществлять поиск, анализ, систематизацию и интерпретацию информации различных видов и форм представления; - Умеет владеть различными способами общения и взаимодействия. - Умеет контролировать своё эмоциональное состояние, принимать ответственность за свое поведение, имеет способность адаптироваться к эмоциональным изменениям и проявлять гибкость, быть открытым новому; - Проявляет интерес к регулярной двигательной активности - Умеет оценивать риски и своевременно принимать решения по их снижению. 		
--	---	--	--

ОК 06	<p>Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Сформировано эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, труда и общественных отношений; Сформирована готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбие; - Сформирована готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбие; - Сформировано активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью; - Сформировано понятие здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью; - Сформирована готовность вести совместную деятельность в интересах гражданского общества, участвовать в самоуправлении в общеобразовательной организации и детско-юношеских организациях; - Сформирована - готовность к гуманитарной и 	<ul style="list-style-type: none"> - Умеет использовать разнообразные формы и виды физической деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО); - Владеет современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; - Владеет физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; - Имеет положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости). 	<p>Тестирование</p> <p>Сдача нормативов</p>
-------	--	--	---	---

	<p>волонтерской деятельности;</p> <ul style="list-style-type: none"> - Сформировано ценностное отношение к государственным символам, историческому и природному наследию, памятникам, традициям народов России, достижениям России в науке, искусстве, спорте, технологиях и труде; - Сформирована идейная убежденность, готовность к служению и защите Отечества, ответственность за его судьбу; - Сформирована способность оценивать ситуацию и принимать осознанные решения, ориентируясь на морально-нравственные нормы и ценности; - Сформирована готовность и способность к образованию и самообразованию на протяжении всей жизни; - Сформировано активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде; - Сформировано умение прогнозировать неблагоприятные экологические 	<ul style="list-style-type: none"> - Владеет техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере; - Владеет основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; 	
--	--	---	--

	<p> последствия предпринимаемых действий, предотвращать их; - Сформировано умение прогнозировать неблагоприятные экологические последствия предпринимаемых действий, предотвращать их; - Может принимать себя, правильно оценивая свои недостатки и достоинства; - Умеет понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы. Умеет принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников обсуждать результаты совместной работы; - Умеет определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения. Умеет носить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски </p>	
--	--	--

	<p>последствий деятельности.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Умеет ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях. Умеет переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности. Умеет интегрировать знания из разных предметных областей - Умеет владеть навыками получения информации из источников разных типов, самостоятельно осуществлять поиск, анализ, систематизацию и интерпретацию информации различных видов и форм представления; - Умеет владеть различными способами общения и взаимодействия. - Умеет контролировать своё эмоциональное состояние, принимать ответственность за свое поведение, имеет способность адаптироваться к эмоциональным изменениям и проявлять гибкость, быть открытым новому; - Проявляет интерес к регулярной двигательной активности 	
--	--	--

		- Умеет оценивать риски и своевременно принимать решения по их снижению.		
ОК 07	Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, применять знания об изменении климата, принципы бережливого производства, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях;	<ul style="list-style-type: none"> - Сформировано эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, труда и общественных отношений; Сформирована готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбие; - Сформирована готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбие; - Сформировано активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью; - Сформировано понятие здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью; - Сформирована готовность вести совместную 	<ul style="list-style-type: none"> - Умеет использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО); - Владеет современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; - Владеет физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики 	<p>Тестирование Фронтальный опрос</p> <p>Тестирование</p> <p>Защита реферата</p>

	<p>деятельность в интересах гражданского общества, участвовать в самоуправлении в общеобразовательной организации и детско-юношеских организациях;</p> <p>- Сформирована - готовность к гуманитарной и волонтерской деятельности;</p> <p>- Сформировано ценностное отношение к государственным символам, историческому и природному наследию, памятникам, традициям народов России, достижениям России в науке, искусстве, спорте, технологиях и труде;</p> <p>- Сформирована идейная убежденность, готовность к служению и защите Отечества, ответственность за его судьбу;</p> <p>- Сформирована способность оценивать ситуацию и принимать осознанные решения, ориентируясь на морально-нравственные нормы и ценности;</p> <p>- Сформирована готовность и способность к образованию и</p>	<p>переутомления и сохранения высокой работоспособности;</p> <p>- Имеет положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости).</p> <p>- Владеет техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере;</p> <p>- Владеет основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;</p>	
--	--	---	--

		<p>самообразованию на протяжении всей жизни;</p> <ul style="list-style-type: none"> - Сформировано активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде; - Сформировано умение прогнозировать неблагоприятные экологические последствия предпринимаемых действий, предотвращать их; - Сформировано умение прогнозировать неблагоприятные экологические последствия предпринимаемых действий, предотвращать их; - Может принимать себя, правильно оценивая свои недостатки и достоинства; - Умеет понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы. Умеет принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников обсуждать 		
--	--	--	--	--

		<p>результаты совместной работы;</p> <ul style="list-style-type: none"> - Умеет определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения. Умеет носить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности. - Умеет ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях. Умеет переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности. Умеет интегрировать знания из разных предметных областей - Умеет владеть навыками получения информации из источников разных типов, самостоятельно осуществлять поиск, анализ, систематизацию и интерпретацию информации различных видов и форм представления; - Умеет владеть различными способами общения и взаимодействия. - Умеет контролировать своё эмоциональное 		
--	--	--	--	--

		<p>состояние, принимать ответственность за свое поведение, имеет способность адаптироваться к эмоциональным изменениям и проявлять гибкость, быть открытым новому;</p> <ul style="list-style-type: none"> - Проявляет интерес к регулярной двигательной активности - Умеет оценивать риски и своевременно принимать решения по их снижению. 		
ОК 08	<p>Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Сформировано эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, труда и общественных отношений; Сформирована готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбие; - Сформирована готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбие; - Сформировано активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью; - Сформировано понятие здорового и 	<ul style="list-style-type: none"> - Умеет использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО); - Владеет современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; - Владеет физическими 	<p>Составление комплекса упражнений</p> <p>Тестирование</p> <p>Контрольные упражнения</p> <p>Сдача контрольных нормативов</p>

	<p>безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью;</p> <ul style="list-style-type: none"> - Сформирована готовность вести совместную деятельность в интересах гражданского общества, участвовать в самоуправлении в общеобразовательной организации и детско-юношеских организациях; - Сформирована - готовность к гуманитарной и волонтерской деятельности; - Сформировано ценностное отношение к государственным символам, историческому и природному наследию, памятникам, традициям народов России, достижениям России в науке, искусстве, спорте, технологиях и труде; - Сформирована идейная убежденность, готовность к служению и защите Отечества, ответственность за его судьбу; - Сформирована способность оценивать ситуацию и принимать осознанные решения, 	<p>упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</p> <ul style="list-style-type: none"> - Имеет положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости). - Владеет техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере; - Владеет основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; 	
--	--	--	--

		<p>ориентируясь на морально-нравственные нормы и ценности;</p> <ul style="list-style-type: none"> - Сформирована готовность и способность к образованию и самообразованию на протяжении всей жизни; - Сформировано активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде; - Сформировано умение прогнозировать неблагоприятные экологические последствия предпринимаемых действий, предотвращать их; - Сформировано умение прогнозировать неблагоприятные экологические последствия предпринимаемых действий, предотвращать их; - Может принимать себя, правильно оценивая свои недостатки и достоинства; - Умеет понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы. Умеет принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать 		
--	--	---	--	--

		<p>действия по ее достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников обсуждать результаты совместной работы;</p> <ul style="list-style-type: none"> - Умеет определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения. Умеет носить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности. - Умеет ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях. Умеет переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности. Умеет интегрировать знания из разных предметных областей - Умеет владеть навыками получения информации из источников разных типов, самостоятельно осуществлять поиск, анализ, систематизацию и интерпретацию информации 		
--	--	---	--	--

	<p>различных видов и форм представления;</p> <ul style="list-style-type: none"> - Умеет владеть различными способами общения и взаимодействия. - Умеет контролировать своё эмоциональное состояние, принимать ответственность за свое поведение, имеет способность адаптироваться к эмоциональным изменениям и проявлять гибкость, быть открытым новому; - Проявляет интерес к регулярной двигательной активности - Умеет оценивать риски и своевременно принимать решения по их снижению. 		
--	--	--	--

1.4 Перечень общих и профессиональных компетенций

В результате освоения дисциплины формируются следующие компетенции:

ОК .01 Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам.

ОК.04 Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде.

ОК.06 Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных российских духовно-нравственных ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения

ОК.07 Содействовать сохранению окружающей среды,

ресурсосбережению, применять знания об изменении климата, принципы бережливого производства, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях.

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 и методов контроля

Контролируемые (разделы) темы дисциплины (в соответствии с программой)	Код оцениваемой компетенции	Форма контроля (текущий контроль / промежуточная аттестация)	Наименование элемента оценочного средства (методы контроля)
<p>Раздел 1. Основы знаний Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека Современное представление о физической культуре: основные понятия; основные направления развития физической культуры в обществе и их формы организации.</p>	<p>ОК 01, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08</p>	<p>Текущий контроль Сдача контрольных нормативов Вопросы к зачету Тестирование</p>	<p>Сдача контрольных нормативов Вопросы к зачету Вопросы к диф зачету Тестирование Защита рефератов для освобожденных</p>

<p>Раздел 2«Профессионально-прикладная физическая подготовка»Тема 2.2.Понятие профессионально-прикладной физической подготовки, средства задачи профессионально-прикладной физической подготовки. Тема 2.3 Подбор физических упражнений для проведения производственной гимнастики. Тема 2.3. Характеристика профессиональной деятельности: группа труда, рабочее положение, рабочие движения, функциональные системы, обеспечивающие трудовой процесс, внешние условия или производственные. Тема 2.4 Общая физическая подготовка (ОФП). Составление и проведения комплексов упражнений различной функциональной направленности.</p>	<p>ОК 01, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08</p>	<p>Текущий контроль Сдача контрольных нормативов Вопросы к зачету Тестирование</p>	<p>Сдача контрольных нормативов Вопросы к зачету Вопросы к диф зачету Тестирование Защита рефератов для освобожденных собеседование; практические задания;</p>
<p>Раздел 3. Основное содержание учебно-тренировочных занятий. Тема 3.1 Лёгкая атлетика</p>	<p>ОК 01, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08</p>	<p>Текущий контроль Сдача контрольных нормативов Вопросы к зачету</p>	<p>Сдача контрольных нормативов Вопросы к зачету Вопросы к диф</p>

<p>1..Специальная беговая разминка (бег с высоким подниманием бедра, бег с захлестыванием голени назад, прыжковый бег и т.п.). Подвижные игры на развитие скоростных качеств. 2.Техника бега по дистанции. Подвижные игры на развитие скоростных качеств. Варианты челночного бега.</p>		Тестирование	<p>зачету Тестирование Защита рефератов для освобожденных собеседование; практические задания;</p>
<p>Тема 3.2 Волейбол 1.Техника безопасности на занятиях по волейболу. Обучение техники и закрепление 2стойки и перемещения: стойка волейболиста, ее разновидности, перемещение в стойке. 2.Обучение и закрепление техники передачи мяча: техника верхней и нижней передачи мяча двумя руками, передача мяча над собой и в движении, передача мяча в парах и колоннах через сетку. Учебная игра.</p>	ОК 01, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08	Текущий контроль Сдача контрольных нормативов Вопросы к зачету Тестирование	Сдача контрольных нормативов Вопросы к зачету Вопросы к диф зачету Тестирование Защита рефератов для освобожденных собеседование; практические задания;
<p>Тема 3.3 Основная гимнастика 1.Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Выполнение прикладных упражнений : ходьба, бег, упражнения в равновесии ,прыжки. 2. Выполнение строевых упражнений, строевых приёмов, построений и перестроений, передвижений, размыканий и смыканий, повороты на месте. Выполнение общеразвивающих упражнений без предмета и с предмета., в парах, в группах, на тренажёрах. 4.Выполнение прикладных упражнений : ходьба, бег, упражнения в равновесии ,прыжки.</p>	ОК 01, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08	Текущий контроль Сдача контрольных нормативов Вопросы к зачету Тестирование	Сдача контрольных нормативов Вопросы к зачету Вопросы к диф зачету Тестирование Защита рефератов для освобожденных собеседование; практические задания;
<p>Тема 3.4 Баскетбол 1. Техника безопасности на</p>	ОК 01, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08	Текущий контроль Сдача контрольных	Сдача контрольных нормативов

<p>занятиях баскетболом. Техника основных баскетбольных элементов (стойки баскетболиста, передвижения в стойке баскетболиста с изменением направления, остановками и поворотами на месте). Учебная игра.</p>		<p>нормативов Вопросы к зачету Тестирование</p>	<p>Вопросы к зачету Вопросы к диф зачету Тестирование Защита рефератов для освобожденных собеседование; практические задания;</p>
<p>Тема 3.5 Настольный теннис 1. Техника безопасности на занятиях настольным теннисом. Обучение техники передвижений, работе ног при подаче, приёме и ударах с отскока. 2. Обучение различным способам хвата ракетки. Упражнения с ракеткой удержание предметов на ракетке, ОРУ с ракеткой.</p>	<p>ОК 01, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08</p>	<p>Текущий контроль Сдача контрольных нормативов Вопросы к зачету Тестирование</p>	<p>Сдача контрольных нормативов Вопросы к зачету Вопросы к диф зачету Тестирование Защита рефератов для освобожденных собеседование; практические задания;</p>
<p>Тема 3.6 Футбол 1. Техника безопасности на занятиях футболом. Техника ведения, приёма и передачи мяча в футболе. 2. Закрепление техники ведения мяча (внутренней, внешней, стороной стопы, носком, подъемом). Обводка ведением стоек.</p>	<p>ОК 01, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08</p>	<p>Текущий контроль Сдача контрольных нормативов Вопросы к зачету Тестирование</p>	<p>Сдача контрольных нормативов Вопросы к зачету Вопросы к диф зачету Тестирование Защита рефератов для освобожденных собеседование; практические задания;</p>
<p>Тема 3.7 Фитнес –аэробика 1. Техника безопасности на занятиях фитнесом. Основа занятий аэробикой. Структура занятия оздоровительной аэробикой. Разминка - разогревание. 2. Обучение базовым шагам, движениями руками, базовые шаги с движениями руками. Силовые упражнения для улучшения состояния бицепсов. 3. Закрепление техники базовым шагам, движениями руками. Выполнение комплекса упражнений на развитие силы мышц брюшного пресса в партере</p>	<p>ОК 01, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08</p>	<p>Текущий контроль Сдача контрольных нормативов Вопросы к зачету Тестирование</p>	<p>Вопросы к зачету Вопросы к диф зачету Тестирование Защита рефератов для освобожденных собеседование; практические задания;</p>

<p>Тема 3.8 Атлетическая гимнастика 1.Техника безопасности при выполнении упражнений с отягощениями. Комплекс утренней зарядки с применением элементов фитнес-технологии. 2. Комплекс упражнений на развитие силы мышц верхнего плечевого пояса с использованием тренажеров и отягощений. 3. Аэробная разминка. Комплекс упражнений на силу мышц брюшного пресса с использованием тренажеров. Заминка. Упражнения на растяжку мышц, связок и расслабление.</p>	<p>ОК 01, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08</p>	<p>Текущий контроль Сдача контрольных нормативов Вопросы к зачету Тестирование</p>	<p>Вопросы к зачету Вопросы к диф зачету Тестирование Защита рефератов для освобожденных собеседование; практические задания;</p>
--	--	---	--

3. ТИПОВЫЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ ОЦЕНКИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ В ФОРМЕ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ

3.1 Вопросы для устного опроса по дисциплине

1. Предпосылки возникновения и история развития физического воспитания и спорта.
В чем заключаются общекультурные и специфические функции физической культуры?
3. Понятие «здоровье», его содержание.
4. Проблемы здоровья человека в условиях научно-технического прогресса.
5. Физическая культура как часть общей культуры общества и личности.
6. Средства физической культуры, обеспечивающие устойчивость к умственной и физической работоспособности.
История появления физических упражнений (теории происхождения физических упражнений).
8. Олимпийское движение. История и современность.
Биография П. Кубертена и его вклад в возрождение Олимпийских игр современности.
10. Спорт как общественное явление, массовый и профессиональный спорт.
Характеристика видов спорта.
11. Построение и основы методики профессионально-прикладной физической подготовки.
12. Физическое воспитание в различные периоды жизни человека.
Физическое воспитание в пожилом и старшем возрасте. Социальное значение, задачи, возрастные особенности.
14. Спортивные сооружения, спортивное оборудование, снаряды, тренажеры.
Краткая характеристика мест проведения занятий по «Физической культуре»
15. Гигиенический и тренировочный варианты утренних самостоятельных занятий физическими упражнениями.
16. Дать определения терминам «гибкость», «сила», «быстрота», «выносливость» «ловкость».
17. Признаки физического развития человека.
18. Что такое функциональное состояние организма?
19. Быстрота как физическое качество (определение, формы ее проявления).
20. Современные системы физических упражнений оздоровительной направленности (назвать их многообразие, охарактеризовать отличительные особенности одной из них).

Критерии оценки:

Оценка «отлично» выставляется студенту, если дан правильный и полный ответ на вопросы.

Оценка «хорошо» выставляется студенту, если дан правильный, но не достаточно полный и логичный ответ на вопросы.

Оценка «удовлетворительно» выставляется студенту, если дан частично правильный ответ на вопросы.

Оценка «неудовлетворительно» выставляется студенту, если не дан правильный ответ на вопросы.

4. ТИПОВЫЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ ОЦЕНКИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ В ФОРМЕ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

Промежуточная аттестация проводится в форме **Зачета**

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Оценка					
				Юноши			Девушки		
				5	4	3	5	4	3
1	Координационные	Челночный бег 3 x10 м, с	15-17	7,3	8,0	8,2	8,4	9,0	9,7
2	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя на гим скамейке, ниже уровня скамейки .см	15-17	+13	+8	+6	+15	+9	+7

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:

Оценка «отлично» - уровень освоения обучающимся учебного материала достаточно высок, обучающийся умеет использовать теоретические знания при выполнении практических задач с практикой, подтверждает сформированность общих и профессиональных компетенций;

Оценка «хорошо» - обучающийся полно освоил учебный материал, владеет понятийным аппаратом, ориентируется в изученном материале, осознанно применяет знания для решения практических задач, грамотно излагает ответ, но содержание и форма ответа имеют отдельные неточности;

Оценка «удовлетворительно» - обучающийся знает и понимает основные положения учебного материала, но излагает его неполно, непоследовательно, допускает неточности в определении понятий, в применении знаний для решения практических задач не умеет доказательно обосновать свои суждения;

Оценка «неудовлетворительно» - обучающийся имеет разрозненные, бессистемные знания, не умеет выделять главное и второстепенное, допускает ошибки в определении понятий, искажает их смысл, беспорядочно и неуверенно излагает материал, не может применять знания для решения практических задач.

4.1 ТИПОВЫЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ ОЦЕНКИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ В ФОРМЕ ИТОГОВОЙ АТТЕСТАЦИИ

ТЕМЫ РЕФЕРАТОВ

1. Современные виды двигательной активности.
2. Двигательная активность и здоровье человека.
3. Гиподинамия – болезнь конца 20 – начала 21 века.
4. Планирование и контроль индивидуальных физических нагрузок в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом.
5. Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов.
6. Личности в современном олимпийском движении.
7. Развитие летних видов спорта на Южном Урале и успехи уральских спортсменов на Олимпийских играх и международных первенствах.
8. Развитие зимних видов спорта на Южном Урале и успехи уральских спортсменов на Олимпийских играх и международных первенствах.
9. Приемы самоконтроля в процессе занятий физическими упражнениями.
10. Самостоятельные занятия по общей физической подготовке.
11. Организация и проведение туристических походов.
12. Влияние занятий физическими упражнениями на развитие телосложения.
13. Влияние физических упражнений на основные системы организма.

14. Проблемы здоровья человека, средства его укрепления и сохранения.
15. Роль и значение занятий физической культурой и спортом в профилактике заболеваний, укреплении здоровья, поддержании репродуктивных функций человека, сохранения долголетия.
16. Спортивно-оздоровительные системы в отечественной и зарубежной культуре.
17. Влияние занятий физическими упражнениями из традиционных и нетрадиционных систем физического воспитания в профилактике и борьбе с вредными привычками.
18. Основные двигательные (физические) качества человека, их характеристика и особенности методики развития.
19. Влияние современного олимпийского и физкультурно-массового движения на развитие культуры общества и человека.
20. Психолого-педагогические и физиологические основы обучения двигательным действиям.

Вопросы по дисциплине

1. Как часто проводятся Олимпийские игры? (Через 4 года)
2. Какое количество игроков в футбольной команде? (11:10 полевых и 1 вратарь)
3. Без чего судья не может выйти на поле? (Без свистка)
4. В какой игре пользуются самым легким мячом? (В настольном теннисе)
5. Как называется строй, в котором занимающиеся стоят плечо к плечу? (Шеренга)
6. Как называется расстояние между стоящими в шеренге? (Интервал)
7. Неправильно взятый старт (Фальстарт)
8. Как называют вратаря? (Голкипер)
9. Как называют бегуна на короткие дистанции? (Спринтер)
10. Какой инвентарь необходим для игры в бадминтон? (Ракетка, волан)
11. Где проводились Олимпийские игры? (В Греции)
12. Что дают (произносят) спортсмены и судьи на Олимпийских играх? (Клятву)
13. Как называется бег по пересеченной местности? (Кросс)
14. Какой удар применяют игроки в волейболе? (Нападающий)
15. Какие могут быть современные Олимпийские игры? (Летние и зимние)

3.2. Комплект тестовых заданий

Выберите правильный ответ

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 течении последнего года празднуемой Олимпиады;

г — в течении 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.Техникой 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.

Ключи ответов

Эталоны ответов промежуточного тестирования

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	

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.

Ключи ответов

Эталоны ответов итогового тестирования

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	

Ключи ответов

Эталоны ответов промежуточного тестирования

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	

Критерии оценки:

Оценка «отлично» выставляется студенту, если тестовые задания выполнены правильно на 80-100%.

Оценка «хорошо» выставляется студенту, если тестовые задания выполнены правильно на 60-80%.

Оценка «удовлетворительно» выставляется студенту, если тестовые задания выполнены правильно на 40-60%.

Оценка «неудовлетворительно» выставляется студенту, если тестовые задания выполнены правильно менее чем на 40%.