

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Коротков Сергей Леонидович
Должность: Директор филиала СамГУПС в г. Ижевске
Дата подписания: 03.05.2024 15:21:56
Уникальный программный ключ:
d3cff7ec2252b3b19e5caaa8cefa396a11af1dc5

Приложение
к ППССЗ по специальности
09.02.07 Информационные системы
и программирование

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

ОУД. 06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
основной профессиональной образовательной программы

**09.02.07 ИНФОРМАЦИОННЫЕ СИСТЕМЫ И
ПРОГРАММИРОВАНИЕ**
БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ ПОДГОТОВКИ
ГОД НАЧАЛА ПОДГОТОВКИ – 2022

Содержание

1. Паспорт комплекта контрольно-оценочных средств.
2. Результаты освоения учебной дисциплины, подлежащие проверке.
3. Оценка освоения учебной дисциплины:
 - 3.1 Формы и методы оценивания.
 - 3.2 Кодификатор оценочных средств.
 1. Задания для оценки освоения дисциплины.

1. Паспорт комплекта контрольно-оценочных средств

Результатом освоения учебной дисциплины являются освоенные умения и знания.

Формой аттестации по учебной дисциплине являются зачет, дифференцированный зачет.

Итогом дифференцированного зачета является качественная оценка в баллах от 2-х до 5-ти.

В результате контроля и оценки по учебной дисциплине «Физическая культура» осуществляется комплексная проверка следующих умений:

У 1-. использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

У 2. – составлять комплекс утренней гигиенической гимнастики;

У 3. – выполнять основные элементы общей физической подготовки;

У 4. – владеть техникой бега на короткие, средние, длинные дистанции;

У 5. – владеть техникой прыжка в длину с разбега и с места;

У 6. – выполнять основные элементы техники игры в волейбол, баскетбол.

В результате контроля и оценки по учебной дисциплине осуществляется проверка следующих знаний:

З 1. – роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

З 2. – основы здорового образа жизни;

З 3. – история развития лёгкой атлетики, волейбола, баскетбола;

З 4. – правила игры в волейбол, баскетбол, футбол.

Коды	Планируемые результаты освоения дисциплины включают
ЛР 01	готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;
ЛР 02	сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
ЛР 03	потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;
ЛР 04	приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;
ЛР 05	формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в

	процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;
ЛР 06	готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;
ЛР 07	способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;
ЛР 08	способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;
ЛР 09	формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
ЛР 10	принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
ЛР 11	умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
ЛР 12	патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;
ЛР 13	готовность к служению Отечеству, его защите;
МР 01	способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;
МР 02	готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;
МР 03	освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических
МР 04	практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;
МР 05	готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;
МР 06	формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку
МР 07	умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности
ПРб 01	умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга
ПРб 02	владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью
ПРб 03	владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

ПР6 04	владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности
ПР6 05	владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

личностных, осваиваемых в рамках программы воспитания (ЛР):

Лр9 Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях.

ЛР19 Уважительное отношения обучающихся к результатам собственного и чужого труда.

ЛР21 Приобретение обучающимися опыта личной ответственности за развитие группы обучающихся.

ЛР22 Приобретение навыков общения и самоуправления

А также общие компетенции

ОК 1. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам

ОК 4. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде

ОК 8. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности

Формой аттестации по учебной дисциплине является **дифференцированный зачет**

2. Результаты освоения учебной дисциплины, подлежащие проверке.

2.1. В результате аттестации по учебной дисциплине осуществляется комплексная проверка следующих умений и знаний, а также динамика формирования общих, профессиональных компетенций и личностных результатов в рамках программы воспитания:

Код и наименование формируемых компетенций	Планируемые результаты освоения дисциплины	
	Общие	Дисциплинарные
ОК 01 Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	<p>В части трудового воспитания:</p> <ul style="list-style-type: none"> - готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбие; - готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность; - интерес к различным сферам профессиональной деятельности <p>Овладение универсальными учебными познавательными действиями:</p> <p>а) базовые логические действия</p> <ul style="list-style-type: none"> самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать ее всесторонне устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения; определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения; 	<ul style="list-style-type: none"> - уметь 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); - владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; - владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; - владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование

<p>ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде</p>	<ul style="list-style-type: none"> - готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению; - овладение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности; Овладение универсальными коммуникативными действиями: б) совместная деятельность: - понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы; - принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников, обсуждать результаты совместной работы; - координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия; - осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным Овладение универсальными регулятивными действиями: г) принятие себя и других людей: - принимать мотивы и аргументы других людей при анализе результатов деятельности; - признавать свое право и право других людей на ошибки; 	<ul style="list-style-type: none"> - уметь 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); - владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; - владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; - владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности
--	---	--

	- развивать способность понимать мир с позиции другого человека	
ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	<ul style="list-style-type: none"> - готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению; - наличие мотивации к обучению и личностному развитию; <p>В части физического воспитания:</p> <ul style="list-style-type: none"> - сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью; - потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью; - активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью; <p>Овладение универсальными регулятивными действиями:</p> <p>а) самоорганизация:</p> <ul style="list-style-type: none"> -- самостоятельно составлять план решения проблемы с учетом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений; - давать оценку новым ситуациям; - расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений; - делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение; - оценивать приобретенный опыт; 	<ul style="list-style-type: none"> - уметь 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); - владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; - владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; - владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; - владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-

	<p>- способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний, постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень</p>	<p>оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере; - иметь положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости)</p>
--	---	--

Форма контроля и оценивание: ведение календаря самонаблюдения, накопительная система баллов, традиционная система оценок в баллах, тестирование в контрольных точках, экспертное наблюдение.

3. Оценка освоения учебной дисциплины:

3.1 Формы и методы контроля.

Предметом оценки служат умения и знания, предусмотренные ФГОС по дисциплине Физическая культура, направленные на формирование общих и профессиональных компетенций, а также личностных результатов в рамках программы воспитания.

Контроль и оценка освоения учебной дисциплины по темам (разделам)

Раздел / тема учебной дисциплины	Формы и методы контроля					
	Текущий контроль		Рубежный контроль		Аттестация	
	Формы контроля	Проверяемые У,З	Формы контроля	Проверяемые У,З	Формы контроля	Проверяемые У,З
Раздел 1. « Общетеоретические сведения»	Устный опрос	У1,3 1-4, ЛР 01-05, 07, 09, 12, 13, МР 01 – 03, 05, 07, ПР6 03, , Лр9, 21, 22, ОК 01, 04	Зачет	У 1-6, З 1-4, ЛР 01-12, МР 01-06, ПР6 01-05, ОК 01, 04, 08	дифзачет	У 1-6, З 1-4, ЛР 01-12, МР 01-06, ПР6 01-05, ОК 01, 04, 08
Тема 1.1 Теоретическое занятие. Основы здорового образа жизни. История развития Олимпийского движения		У1,3 1-4, ЛР 01-05, 07, 09, 12, 13, МР 01 – 03, 05, 07, ПР6 03, , Лр9, 21, 22, ОК 01, 04				
Тема 1.2 Теоретическое занятие. Физические способности человека и их развитие		У1,3 1-4, ЛР 01-05, 07, 09, 12, 13, МР 01 – 03, 05, 07, ПР6 03, , Лр9, 21, 22, ОК 01, 04				
Тема 1.3 Теоретическое занятие. Основы физической и спортивной подготовки		У1,3 1-4, ЛР 01-05, 07, 09, 12, 13, МР 01 – 03, 05, 07, ПР6 03, , Лр9, 21, 22, ОК 01, 04				
Тема 1.4 Теоретическое занятие. Профессионально-прикладная физическая	Тест	У1,3 1-4, ЛР 01-05, 07, 09, 12, 13, МР 01 –				

подготовка		03, 05, 07, ПР6 03, , Лр9, 21, 22, ОК 01, 04				
Раздел 2 «Легкая атлетика»		У 1-5, З 1-2, ЛР 01-12, МР 01- 06, ПР6 01-05, ОК 01, 04, 08				
Тема 2.1. Практические занятия Спринтерский бег	Бег 100 м. на результат	У 1-5, З 1-2, ЛР 01-12, МР 01- 06, ПР6 01-05, ОК 01, 04, 08				
Тема 2.2 Кроссовая подготовка	Бег 500 м (дев.), 1000 м. (юн.) на результат	У 1-5, З 1-2, ЛР 01-12, МР 01- 06, ПР6 01-05, ОК 01, 04, 08				
Тема 2.3. Прыжки	Бег на 2000 м (дев), 3000 м (юн.) на результат	У 1-5, З 1-2, ЛР 01-12, МР 01- 06, ПР6 01-05, ОК 01, 04, 08				
Раздел 3. Спортивные игры	Прыжок в длину с места на результат.	У 1-6, З 1-4, ЛР 01-12, МР 01- 06, ПР6 01-05, ОК 01, 04, 08				
Тема 3.1. Волейбол	Подтягивани е (юн), отжимания (дев) на результат, пресс	У 1-6, З 1-4, ЛР 01-12, МР 01- 06, ПР6 01-05, ОК 01, 04, 08				
Тема 3.2.	Подтягивани	У 1-6, З 1-4, ЛР	Зачет	У 1-6, З 1-4, ЛР		

Баскетбол	е (юн), отжимания (дев) на результат, пресс	01-12, МР 01-06, ПР6 01-05, ОК 01, 04, 08		01-12, МР 01-06, ПР6 01-05, ОК 01, 04, 08		
Раздел 4 «Атлетическая гимнастика»		У 1-6, З 1-4, ЛР 01-12, МР 01-06, ПР6 01-05, ОК 01, 04, 08				
Тема 4.1. Элементы атлетической гимнастики (оздоровительное направление)	Штрафной бросок на результат	У 1-6, З 1-4, ЛР 01-12, МР 01-06, ПР6 01-05, ОК 01, 04, 08				
Тема 2: «Техника ведения мяча»	«Проход бросок» на технику выполнения	У 1-6, З 1-4, ЛР 01-12, МР 01-06, ПР6 01-05, ОК 01, 04, 08				
Тема 3: «Техника броска»	«Проход бросок» на технику выполнения	У 1-6, З 1-4, ЛР 01-12, МР 01-06, ПР6 01-05, ОК 01, 04, 08				
Раздел 5 «Волейбол»		У 1-6, З 1-4, ЛР 01-12, МР 01-06, ПР6 01-05, ОК 01, 04, 08				
Тема 1: «Техника верхней передачи мяча»	Выполнение верхней передачи	У 1-6, З 1-4, ЛР 01-12, МР 01-06, ПР6 01-05, ОК 01, 04, 08				
Тема 2: «Техника нижней передачи мяча»	Выполнение нижней передачи	У 1-6, З 1-4, ЛР 01-12, МР 01-06, ПР6 01-05, ОК 01, 04, 08				

Тема 3: «Техника нижней прямой подачи»	Выполнение нижней прямой подачи	У 1-6, З 1-4, ЛР 01-12, МР 01-06, ПР6 01-05, ОК 01, 04, 08				
Тема 4: «Техника верхней прямой подачи»	Выполнение подачи на результат	У 1-6, З 1-4, ЛР 01-12, МР 01-06, ПР6 01-05, ОК 01, 04, 08				
Итоговая аттестация					Дифференцированный зачет	У 1-6, З 1-4, ЛР 01-12, МР 01-06, ПР6 01-05, ОК 01, 04, 08

Кодификатор оценочных средств

Функциональный признак оценочного средства (тип контрольного задания)	Код оценочного средства
Устный опрос	УО
Практическая работа № n	ПР № n
Тестирование	Т
Контрольная работа № n	КР № n
Задания для самостоятельной работы - реферат; - доклад; - сообщение; - ЭССЕ.	СР
Разноуровневые задачи и задания (расчётные, графические)	РЗЗ
Рабочая тетрадь	РТ
Проект	П
Деловая игра	ДИ
Кейс-задача	КЗ
Зачёт	З
Дифференцированный зачёт	ДЗ
Экзамен	Э

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ
(с правильными ответами)

№ пп	Содержание вопроса	Правильный ответ	Проверяемые компетенции
1.	Какой старт при беге на длинные дистанции по правилам соревнований ? а —низкий старт; б —высокий старт; в —вид старта по желанию бегуна	б	У 1-6, З 1-4, ЛР 01-12, МР 01-06, ПР6 01-05, ОК 01, 04, 08
2.	Каждой команде во время игры сколько предоставлено передач или ударов для возвращения мяча на сторону соперника (не считая касания на блоке) в волейболе? а —2; б —4; в —3; г —5.	в	У 1-6, З 1-4, ЛР 01-12, МР 01-06, ПР6 01-05, ОК 01, 04, 08
3.	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	в	У 1-6, З 1-4, ЛР 01-12, МР 01-06, ПР6 01-05, ОК 01, 04, 08
4.	Где прошла зимняя Олимпиада в 2014 году? а. Америка; б. Финляндия; в. Германия; г. Россия.	г	У 1-6, З 1-4, ЛР 01-12, МР 01-06, ПР6 01-05, ОК 01, 04, 08
5.	С чего начинается игра в баскетболе? а) со времени, указанного в расписании игр б) с начала разминки в) с приветствия команд г) спорным броском в центральном круге.	г	У 1-6, З 1-4, ЛР 01-12, МР 01-06, ПР6 01-05, ОК 01, 04, 08
6.	Где проводились древнегреческие Олимпийские игры: а —в Олимпии; б —в Спарте; в —в Афинах	а	У 1-6, З 1-4, ЛР 01-12, МР 01-06, ПР6 01-05, ОК 01, 04, 08
7.	Назовите размеры волейбольной площадки: а. 6м x 9м; б. 6м x 12м; в. 9м x 12м; г. 9м x18м.	г	У 1-6, З 1-4, ЛР 01-12, МР 01-06, ПР6 01-05, ОК 01, 04, 08
8.	8 С чего начинается бег на средние и длинные дистанции ? а) с низкого старта; в) с хода; б) с высокого старта; г) с опорой на одну руку.	б	У 1-6, З 1-4, ЛР 01-12, МР 01-06, ПР6 01-05, ОК 01, 04, 08

9.	В чём заключаются основные меры предупреждения травматизма при самостоятельных занятиях физической культурой? а) В соблюдении правил поведения на спортивных сооружениях и подборе нагрузки, соответствующей функциональному состоянию; б) в подборе физической нагрузки с учётом общего состояния организма и в периодической смене деятельности; в) в чётком контроле над длительностью занятий и физической нагрузкой	В	У 1-6, З 1-4, ЛР 01-12, МР 01-06, ПР6 01-05, ОК 01, 04, 08
10.	Что является древнейшей формой организации физической культуры? а) игры б) единоборство в) бег г) соревнования на колесницах	Г	У 1-6, З 1-4, ЛР 01-12, МР 01-06, ПР6 01-05, ОК 01, 04, 08
11.	Здоровый образ жизни (ЗОЖ) предполагает: а — физическую и интеллектуальную активность; б — регулярное обращение к врачу; в — упорядоченный режим труда и отдыха, отказ от вредных привычек; г — рациональное питание и закаливание	В	У 1-6, З 1-4, ЛР 01-12, МР 01-06, ПР6 01-05, ОК 01, 04, 08
12.	Что в легкой атлетике делают с ядром? а) толкают б) бросают в) метают г) запускают	В	У 1-6, З 1-4, ЛР 01-12, МР 01-06, ПР6 01-05, ОК 01, 04, 08
13.	Из каких фаз состоит бег на короткие дистанции? а) старт; Стартовый разбег; Бег по дистанции; Финиширование. б) стартовый разбег, бег по дистанции, финишный рывок; в) набор скорости, финиш; г) старт, разгон, финиширование;	Г	У 1-6, З 1-4, ЛР 01-12, МР 01-06, ПР6 01-05, ОК 01, 04, 08
14.	Действующий президент МОК: а. Томас Бах б. Маркиз Хуан Антонио Самаранч; в. Граф Жак Роже; г. Барон Пьер де Кубертен	Г	У 1-6, З 1-4, ЛР 01-12, МР 01-06, ПР6 01-05, ОК 01, 04, 08
15.	В каком году был создан Российский Олимпийский Комитет? а) 1908 году б) 1911 году в) 1912 году г) 1916 году	Г	У 1-6, З 1-4, ЛР 01-12, МР 01-06, ПР6 01-05, ОК 01, 04, 08
16.	Здоровый образ жизни—это способ жизнедеятельности, направленный на... а. сохранение и улучшение здоровья людей; б. развитие физических качеств людей; в. подготовку к профессиональной деятельности	Б	У 1-6, З 1-4, ЛР 01-12, МР 01-06, ПР6 01-05, ОК 01, 04, 08

	г. поддержание высокой работоспособности людей.		
17.	Один из способов прыжка в длину в легкой атлетике обозначается как прыжок: а -«с разбега»; б -«перешагиванием»; в -«перекатом»; г -«ножницами».	Г	У 1-6, З 1-4, ЛР 01-12, МР 01-06, ПР6 01-05, ОК 01, 04, 08
18.	Какую награду получал победитель на Олимпийских играх в Древней Греции? а) лавровый венок б) венок из ветвей оливкового дерева; в) медаль, кубок и денежное вознаграждение. г) звание почётного гражданина;	Б	У 1-6, З 1-4, ЛР 01-12, МР 01-06, ПР6 01-05, ОК 01, 04, 08
19.	Какого вида прыжков в длину с разбега не существует? а) согнув ноги; в) согнувшись; б) прогнувшись; г) ножницы.	Б	У 1-6, З 1-4, ЛР 01-12, МР 01-06, ПР6 01-05, ОК 01, 04, 08
20.	Какая страна является Родиной Олимпийских игр: а — Греция; б — Китай; в — Рим; г — Египет	а	У 1-6, З 1-4, ЛР 01-12, МР 01-06, ПР6 01-05, ОК 01, 04, 08
21.	Наша знаменитая российская прыгунья в высоту с шестом? А) Анфиса Чехова Б) Елена Исинбаева В) Ольга Бузова	Б	У 1-6, З 1-4, ЛР 01-12, МР 01-06, ПР6 01-05, ОК 01, 04, 08
22.	Где и когда впервые в нашей стране состоялись Олимпийские игры? а) планировались в 1944 году, но были отменены из-за 2 мировой войны б) в 1976 году в Сочи в) в 1980 году в Москве г) пока еще не проводились	В	У 1-6, З 1-4, ЛР 01-12, МР 01-06, ПР6 01-05, ОК 01, 04, 08
23.	Какие виды не включает в себя лёгкая атлетика? а) ходьбу и бег; в) многоборье. б) прыжки и метания; г) опорные прыжки;	Б	У 1-6, З 1-4, ЛР 01-12, МР 01-06, ПР6 01-05, ОК 01, 04, 08
24.	Назовите основные физические качества человека: а. быстрота, сила, смелость, гибкость; б. быстрота, сила, ловкость, гибкость, выносливость; в. быстрота, сила, смелость, аккуратность, гибкость; г. быстрота, сила, ловкость, гибкость, внимательность	а	У 1-6, З 1-4, ЛР 01-12, МР 01-06, ПР6 01-05, ОК 01, 04, 08
25.	Какую обувь используют спортсмены –бегуны? А) кроссовки Б) шиповки	В	У 1-6, З 1-4, ЛР 01-12, МР 01-06, ПР6 01-05,

	В) кеды		ОК 01, 04, 08
26.	Что такое кросс? а) бег с ускорением б) бег по искусственной дорожке стадиона в) бег по пересеченной местности г) разбег перед прыжком	В	У 1-6, З 1-4, ЛР 01-12, МР 01-06, ПР6 01-05, ОК 01, 04, 08
27.	Какой подготовки к финальному усилию перед метанием не существует? а) предварительного вращения; в) скачка; б) разбега; г) прыжка.	а	У 1-6, З 1-4, ЛР 01-12, МР 01-06, ПР6 01-05, ОК 01, 04, 08
28.	Сколько игроков баскетбольной команды может одновременно находиться на площадке. а) 5 б) 6 в) 7 г) 4	а	У 1-6, З 1-4, ЛР 01-12, МР 01-06, ПР6 01-05, ОК 01, 04, 08
29.	Что запрещено делать во время бега на короткие дистанции? а) Оглядываться назад; б) задерживать дыхание; в) переходить на соседнюю дорожку.	В	У 1-6, З 1-4, ЛР 01-12, МР 01-06, ПР6 01-05, ОК 01, 04, 08
30.	Что является одним из основных физических качеств? а) внимание б) работоспособность в) сила г) здоровье	В	У 1-6, З 1-4, ЛР 01-12, МР 01-06, ПР6 01-05, ОК 01, 04, 08

Вопросы с открытым ответом:

№ пп	Содержание вопроса	Правильный ответ	Проверяемые компетенции
1.	Правила баскетбола при ничейном счете в основное время предусматривают дополнительный период продолжительностью:	5 минут	У 1-6, З 1-4, ЛР 01-12, МР 01-06, ПР6 01-05, ОК 01, 04, 08
2.	Вид деятельности, являющийся предметом соперничества и исторически оформившийся как способ выявления и сравнения человеческих возможностей, принято называть:	соревнованием	У 1-6, З 1-4, ЛР 01-12, МР 01-06, ПР6 01-05, ОК 01, 04, 08
3.	Если при метании снаряд (мяч, граната, копье) вышел за пределы сектора, то попытка засчитывается, а результат ...	нет	У 1-6, З 1-4, ЛР 01-12, МР 01-06, ПР6 01-05, ОК 01, 04, 08
4.	Физическое развитие характеризуется ... показателями	антропометрическими	У 1-6, З 1-4, ЛР 01-12, МР 01-06, ПР6 01-05, ОК 01, 04, 08
5.	В легкой атлетике ядро ...	толкают	У 1-6, З 1-4, ЛР 01-12,

			MP 01-06, ПР6 01-05, ОК 01, 04, 08
6.	Первое участие спортсменов из СССР на Олимпийских играх было в ... году	1952	У 1-6, З 1-4, ЛР 01-12, MP 01-06, ПР6 01-05, ОК 01, 04, 08
7.	Основным физическим качеством является ...	сила	У 1-6, З 1-4, ЛР 01-12, MP 01-06, ПР6 01-05, ОК 01, 04, 08
8.	Во время бега на короткие дистанции запрещено задерживать ...	дыхание	У 1-6, З 1-4, ЛР 01-12, MP 01-06, ПР6 01-05, ОК 01, 04, 08
9.	Баскетбольная команда состоит из ... игроков	5	У 1-6, З 1-4, ЛР 01-12, MP 01-06, ПР6 01-05, ОК 01, 04, 08
10.	Бег по пересеченной местности называется ...	кросс	У 1-6, З 1-4, ЛР 01-12, MP 01-06, ПР6 01-05, ОК 01, 04, 08
11.	Обувь, используемая спортсменами –бегунами называется ...	кеды	У 1-6, З 1-4, ЛР 01-12, MP 01-06, ПР6 01-05, ОК 01, 04, 08
12.	Основные физические качества человека: быстрота, сила, смелость, ...;	гибкость	У 1-6, З 1-4, ЛР 01-12, MP 01-06, ПР6 01-05, ОК 01, 04, 08
13.	Впервые в нашей стране состоялись Олимпийские игры в 1980 году в городе ...	Москва	У 1-6, З 1-4, ЛР 01-12, MP 01-06, ПР6 01-05, ОК 01, 04, 08
14.	Родиной Олимпийских игр является ...	Греция	У 1-6, З 1-4, ЛР 01-12, MP 01-06, ПР6 01-05, ОК 01, 04, 08
15.	Здоровый образ жизни—это способ жизнедеятельности, направленный на развитие ... качеств людей	физических	У 1-6, З 1-4, ЛР 01-12, MP 01-06, ПР6 01-05, ОК 01, 04, 08
16.	Пять олимпийских колец символизируют союз ...	континентов	У 1-6, З 1-4, ЛР 01-12, MP 01-06, ПР6 01-05, ОК 01, 04, 08
17.	Назовите размеры волейбольной площадки: ...	9м x 18м	У 1-6, З 1-4, ЛР 01-12, MP 01-06, ПР6 01-05, ОК 01, 04, 08
18.	Компонентами здорового образа жизни являются правильное питание и ...	режим дня	У 1-6, З 1-4, ЛР 01-12, MP 01-06, ПР6 01-05, ОК 01, 04, 08
19.	Отличительным признаком физической культуры является выполнение ...	физических упражнений	У 1-6, З 1-4, ЛР 01-12, MP 01-06, ПР6 01-05, ОК 01, 04, 08
20.	Главной причиной нарушения осанки является слабость мышц ...	спины	У 1-6, З 1-4, ЛР 01-12, MP 01-06, ПР6 01-05, ОК 01, 04, 08

4.Задания для оценки освоения дисциплины

Типовые задания для оценки освоения раздела 1 «Теоретические сведения»:

1. Влияние физической культуры на организм человека.
2. Оздоровительная физическая культура.
3. Социальное значение физической культуры в России.
4. Роль и место физической культуры в системе среднего специального образования.
5. История развития физической культуры в России.
6. Питание во время занятий физической культурой.
7. Виды физических нагрузок и их интенсивность.
8. Болезненные состояния при занятиях спортом.
9. Дыхание на занятиях физической культурой.
10. Долголетие и физическая культура.
11. Закаливание.
12. Остеохондроз и его профилактика.
13. Лечебная физическая культура.
14. Закономерности изменения при занятии физической культурой.
15. Профилактика травматизма на занятиях физической культурой.
16. Самоконтроль на занятиях физической культурой.
17. Физиологические критерии здоровья.
18. Массаж и его значение для физического развития человека.
19. Оздоровительный бег.
20. Основы здорового образа жизни студента.
21. Лечебная физическая культура при бронхите.
22. Основы методики и организации самостоятельных занятий физическими упражнениями.
23. Процессы роста и развития организма человека.
24. Выносливость, как физическое качество человека. Методы её развития.
25. Сила, как физическое качество человека. Методы её развития.
26. Гибкость, как физическое качество человека. Методы её развития.
27. Ловкость, как физическое качество человека. Методы её развития.
28. Сколиоз и его профилактика.

Проверяемые результаты обучения для раздела 2

«Лёгкая атлетика» / темы 1.:

Задание 1:

Тест задания: бег 100 м.

Критерии оценки: 1 курс - 2 курс: юн.- 14,2 – 5; дев. – 16,0 - 5
14,5 – 4; 16,5 - 4
15,0 – 3; 17,0 – 3.
3 курс - 4 курс: юн.- 13,0 – 5; дев. – 15,6 – 5;
13,2 – 4; 15,8 – 4;
13,4 – 3. 16,1 – 3.

Проверяемые результаты обучения для раздела 2 «Лёгкая атлетика» / темы 2.:

Задание 1:

Тест задания: бег 1000 м. 1 курс - 2 курс: юн.- 3,25 – 5; 500 м. дев. – 1,50 - 5
3,45 – 4; 2,00 - 4
4,10 – 3; 2,10 – 3.
3 курс - 4 курс: юн.- 3,20 – 5; 500 м. дев. – 1,45 – 5;
3,25 – 4; 1,50 – 4;
3,45 – 3. 2,00 – 3.

Проверяемые результаты обучения для раздела 2 «Лёгкая атлетика» / темы 3.:

Задание 1:

Тест задания: бег 3000 м. 1 курс - 2 курс: юн.- 13,00 – 5; 2000 м. дев. – 10,0 - 5
15,00 – 4; 11,30 - 4
16,30 – 3; 12,20 – 3.
3 курс - 4 курс: юн.- 12,20 – 5; 2000 м. дев. – 10,30 – 5;
13,00 – 4; 10,45 – 4;
13,40 – 3. 11,05 – 3.

Проверяемые результаты обучения для раздела 2 «Лёгкая атлетика» / темы 4.:

Задание 1:

Тест задания: прыжок в длину с места 1 курс – 2 курс: юн.- 2,20 – 5; дев.-1,65 - 5
2,10 – 4; 1,45 - 4
2,00 – 3; 1,35 – 3.
3 курс - 4 курс: юн.- 2,40 – 5; 2000 м. дев.- 1,85 – 5;
2,35 – 4; 1,70 – 4;
2,30 – 3. 1,60 – 3.

Проверяемые результаты обучения для раздела 3 «Гимнастика» / темы 2.:

Задание 1:

Тест задания: подтягивание 1 курс-2 курс: юн.- 12 – 5; дев.-17 - 5
10 – 4; 15 - 4
8 – 3; 13 – 3.
3 курс - 4 курс: юн.- 14 – 5; дев.- 18 – 5;
12 – 4; 16 – 4;
10 – 3. 14 – 3.

Задание 2:

Тест задания: сгибание, разгибание рук 1 курс-2 курс: юн.- 35 – 5; дев.-12- 5
30 – 4; 10 - 4
25 – 3; 8 – 3.
3 курс - 4 курс: юн.- 40 – 5; дев.- 14 – 5;
35 – 4; 12 – 4;
30 – 3. 10 – 3.

Задание 3:

Тест задания: пресс 1 курс: юн.- 10 – 5; дев.-30- 5

8 – 4; 25 - 4

6– 3; 20 – 3.

4 курс: юн.- 14 – 5; дев.- 40 – 5;

12 – 4; 35 – 4;

10– 3. 30 – 3.

Проверяемые результаты обучения для раздела 4 «Баскетбол» / темы 4.:

Задание 1:

Тест задание: штрафной бросок из 5: 3 – 5;

2 – 4;

1 -3.

Задание 2:

Тест задания: проход бросок по технике выполнения

Проверяемые результаты обучения для раздела 5 «Волейбол» / темы 1.:

Задание 1:

Тест задания: передача 2-мя руками сверху в парах 1 курс юн.- 20-5 дев. 15 -5

18 -4; 13 - 4

15- 3; 10 -3.

Проверяемые результаты обучения для раздела 5 «Волейбол» / темы 2.:

Задание 1:

Тест задания: передача 2-мя руками снизу в парах 2 курс юн.- 15-5 дев. 10 -5

13 -4; 9 - 4

10- 3; 8 -3.

Проверяемые результаты обучения для раздела 5 «Волейбол» / темы 3.:

Задание 1:

Тест задания: нижняя прямая подача из 10 попыток 3 курс юн.- 8-5 дев.6 -5

7 -4; 5- 4

6- 3; 4 -3.

Проверяемые результаты обучения для раздела 5 «Волейбол» / темы 4.:

Задание 1:

Тест задания: верхняя прямая подача из 10 попыток 4 курс юн.- 8-5 дев.6 -5

7 -4; 5- 4

6- 3; 4 -3.

Темы рефератов, докладов, сообщений

1. Профилактика вредных привычек
2. Режим труда и отдыха – залог долголетия
3. Здоровье населения России
4. Роль двигательной активности в сохранении и укреплении здоровья
5. Формирование культуры здоровья студентов СПО
6. Проблемы культуры здоровья современной молодежи
7. Гиподинамия – проблема современного мира
8. Стресс и здоровье
9. Физическая культура как фактор здорового образа жизни
10. Компьютерная зависимость как проблема психического здоровья
11. Роль физической культуры в сохранении психического здоровья студентов
12. Нарциссизм как проблема физического здоровья
13. Оздоровительное воздействие физических упражнений
14. Методические основы закаливания
15. История развития футбола в России
16. История развития баскетбола в России
17. История развития волейбола в России
18. История развития легкой атлетики в России
19. Правила игры в баскетбол
20. Правила игры в волейбол
21. Правила игры в футбол
22. Оптимальный двигательный режим для студента
22. Здоровый образ жизни и его значение в профессиональной деятельности
23. Самоконтроль функционального состояния организма во время игры в баскетбол
24. Самоконтроль функционального состояния организма во время игры в волейбол
25. Самоконтроль функционального состояния организма во время игры в футбол

Контролируемые компетенции У 1-6, З 1-4, ЛР 01-12, МР 01-06, ПРБ 01-05, ОК 01, 04, 08

Критерии оценки:

- «5 » баллов выставляется обучающемуся, если тема раскрыта полностью
- «4 » баллов выставляется обучающемуся, если тема раскрыта на половину
- «3 » баллов выставляется обучающемуся, если тема раскрыта частично

Тестовые задания

Вариант 1

п/п	Задание
1	Выберите один правильный вариант ответа. - 1) 2) 3) 4)
2	Дополните -
3	Выберите один правильный вариант ответа. <i>Здоровье – это (по определению ВОЗ):</i> 1) полное физическое и психическое благополучие, а не только 2)
5	.
6	Выберите один или несколько правильных вариантов ответов. <i>Способы регулирования физической нагрузки при проведении</i> 1) 2) 3) 4)

7	<p>Выберите одну культуру с несколько правильных вариантов ответов.</p> <p>Осмыслите один физический упражнения для человека являются:</p> <p>1) высокая калорийность продуктов после трудовой или учебной</p> <p>2) большое количество рафинированных продуктов;</p> <p>4 часть общей культуры, направленная на физическое совершенствование, сохранение и укрепление здоровья человека в процессе осознанной двигательной активности;</p> <p>использование физических упражнений для восстановления после перенесенных заболеваний и травм.</p> <p>образовательный урок в школе или колледже.</p>
---	--

Расшифруйте аббревиатуру ВФСК ГТО _____
Всероссийский физкультурно спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»

отсутствие болезней или физических дефектов.

полное физическое, психическое и социальное благополучие, а не только отсутствие болезней или физических дефектов.

3) отсутствие болезней или физических дефектов.

Выберите один правильный вариант ответа

Применение физических упражнений в режиме трудового дня называется:

1) рекреативной гимнастикой;

2) производственной гимнастикой;

3) лечебной гимнастикой;

4) гигиенической гимнастикой;

5) оздоровительной гимнастикой

самостоятельных занятий:

чередование нагрузки и отдыха;

выполнение физических упражнений до «отказа»;

изменение интенсивности выполнения упражнений;

несоблюдение техники безопасности

3) соблюдение режима питания;

) недостаточное потребление фруктов и овощей;

5) потребление продуктов с высоким содержанием веществ с индексом Е.

8	<p>Выберите один или несколько правильных вариантов ответов. <i>К компонентам здорового образа жизни не относится:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1) ежедневная двигательная активность; 2) закаливание; 3) наличие вредных привычек 4) соблюдение режима труда и отдыха 5) рациональное питание; 6) гиподинамия
9	<p>Выберите один или несколько правильных вариантов ответов. <i>Укажите опасные заболевания, возникающие при употреблении табачных изделий:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1) заболевания пищеварительной системы; 2) сердечно-сосудистые заболевания; 3) заболевания опорно-двигательного аппарата; 4) заболевания органов дыхания 5) физическая и психическая зависимость
10	<p>Выберите один или несколько правильных вариантов ответа. <i>Какие упражнения не рекомендуются студентам после экзамена:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1) спортивные игры, единоборства; 2) умеренные циклические упражнения (бег, езда на велосипеде, ходьба на лыжах); 3) упражнения высокой интенсивности; 4) все вышеперечисленное
11.	<p>Выберите один или несколько правильных вариантов ответа. <i>Оздоровительное воздействие физических упражнений проявляется в том, что:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1) повышаются адаптационные возможности организма; 2) наступает физическое переутомление; 3) снижаются функциональные возможности сердечно-сосудистой системы; 4) улучшается функция внешнего дыхания.
12	<p>Дополните <i>Физическая подготовка, обеспечивающая необходимый уровень развития физических качеств для выполнения трудовой деятельности, называется_____:</i> Профессионально-прикладная</p>
13	<p>Выберите один правильный вариант ответа <i>Оценка реакции организма на нагрузки при занятиях физической культурой определяется с помощью:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1) антропометрических показателей; 2) пульсометрии; 3) динамометрии;

	4) спирометрии.	
14	Дополните Документ, который заполняют студенты для оценки своего самочувствия, называется _____ дневником самоконтроля	
15 Определите соответствие (физические качества)		
А. Для развития силовых способностей рекомендуются		1. Единоборства (каратэ, дзюдо, самбо), спортивные и подвижные игры
Б. Для развития способности к выносливости рекомендуются		2. Стретчинг
В. Для развития координационных способностей		3. Упражнения с отягощением: (гантелями, набивными мячами и т.п.), на тренажерах
Г. Для развития гибкости рекомендуются		4. Циклические упражнения: бег, ходьба, езда на велосипеде, ходьба на лыжах, плавание.
А-3, Б-4 В-1, Г-2		
16 Определите соответствие (физкультурно-оздоровительные системы)		
А. Система физических упражнений, направленная на одновременное укрепление, растягивание, тонизирование мышц, первоначально используемая для реабилитации после травм		1. Йога
Б. Система физических упражнений, направленных на развитие силовых способностей		2. Пилатес
В. Система физических упражнений высокой интенсивности, разделенных интервалами отдыха на несколько частей и выполняемая на протяжении нескольких раундов		3. Стретчинг
Г. Система физических упражнений, предполагающая выполнение упражнений преимущественно статического характера, направленных на физическое и духовное совершенствование		4. Атлетическая гимнастика
Д. Система физических упражнений, направленная на растягивание мышц		5. Табата
А-2, Б-4, В-5, Г-1 Д-3		

Вариант 2

п/п	Задание
1	<p>Выберите один правильный вариант ответа.</p> <p><i>Физическое воспитание – это:</i></p> <p>1) тренировочный процесс, направленный на морфологическое и функциональное совершенствование организма человека, повышение уровня физических качеств, формирование и развитие двигательных навыков, сохранение и укрепление здоровья.</p> <p>2) педагогический процесс, направленный на морфологическое и функциональное совершенствование организма человека, повышение уровня физических качеств, формирование и развитие двигательных навыков, сохранение и укрепление здоровья.</p> <p>3) образовательный процесс, направленный на морфологическое и функциональное совершенствование организма человека, повышение уровня физических качеств, формирование и развитие двигательных навыков, сохранение и укрепление здоровья.</p>
2	<p>Выберите один правильный вариант ответа</p> <p><i>Цели внедрения ВФСК ГТО:</i></p> <p>1) сохранение и укрепление здоровья нации;</p> <p>2) развитие массового спорта;</p> <p>3) развитие массового спорта и оздоровление нации;</p> <p>4) профилактика вредных привычек.</p>
3	<p>Дополните</p> <p><i>Наука о здоровом образе жизни называется _____</i></p> <p>валеологией</p>
4	<p>Выберите один или несколько правильных вариантов ответов.</p> <p><i>Факторы, отрицательно влияющие на здоровье человека:</i></p> <p>1) гиподинамия;</p> <p>2) рациональное питание;</p> <p>3) стрессы;</p> <p>4) проживание в крупных мегаполисах;</p> <p>5) систематические физические нагрузки.</p>
5.	<p>Выберите один или несколько правильных вариантов ответов.</p> <p><i>Факторами риска заболеваний сердечно-сосудистой системы не являются:</i></p> <p>1) употребление большого количества соленой пищи;</p> <p>2) отказ от употребления алкоголя;</p> <p>3) табакокурение;</p> <p>4) умеренные физические нагрузки;</p> <p>5) избыточный вес.</p>
6	<p>Выберите один правильный вариант ответа.</p> <p><i>Физическое здоровье человека – это:</i></p>

	<p>1) естественное состояние организма, обусловленное нормальным функционированием всех его органов и систем, но не обеспечивающее адаптацию к факторам внешней среды;</p> <p>2) естественное состояние организма, обусловленное нормальным функционированием всех его органов и систем и обеспечивающее адаптацию к факторам внешней среды</p>
7	<p>Выберите один или несколько правильных вариантов ответов. <i>Рациональное питание не должно:</i></p> <p>1) восполнять энергетические затраты организма;</p> <p>2) вызывать ожирение;</p> <p>3) обеспечивать витаминами и микроэлементами;</p> <p>4) вызывать интоксикацию организма.</p>
8	<p>Выберите один или несколько правильных вариантов ответов. <i>Культура здорового и безопасного образа жизни как система складывается из основных взаимосвязанных элементов:</i></p> <p>1) культуры питания;</p> <p>2) культуры движения;</p> <p>3) культуры безопасного поведения;</p> <p>4) культуры эмоций;</p> <p>5) культуры труда и отдыха.</p> <p>6) культуры опасного поведения</p> <p>7) все вышеперечисленное.</p>
9.	<p>Выберите один или несколько правильных вариантов ответа. <i>Укажите последствия воздействия употребления наркотиков на организм человека:</i></p> <p>1) оздоровительное воздействие на работу внутренних органов и систем;</p> <p>2) ВИЧ/СПИД;</p> <p>3) физическая и психологическая зависимость;</p> <p>4) нарушение работы всех внутренних органов и систем</p>
10	<p>Дополните <i>Двигательная рекреация – это _____</i> отдых, восстановление с использованием средств физической культуры после различных видов деятельности (или активный отдых)</p>
11	<p>Выберите один или несколько правильных вариантов ответа. <i>Физические упражнения влияют на:</i></p> <p>1) улучшение состояния сердечно-сосудистой системы;</p> <p>2) снижение уровня развития физических качеств;</p> <p>3) повышение умственной работоспособности;</p> <p>4) улучшение состояние дыхательной системы;</p> <p>5) снижение работоспособности сердечно-сосудистой системы</p>
12	<p>Дополните</p>

	<p><i>Профессионально-прикладная физическая подготовка - это специально направленное и избирательное использование средств физической культуры и спорта для подготовки человека к определенной _____ деятельности.</i></p> <p>Профессиональной (или трудовой)</p>	
13	<p>Выберите один или несколько правильных вариантов ответа <i>Для оценки состояния дыхательной системы используются</i></p> <p>1) антропометрические показатели; 2) пульсометрия; 3) динамометрия; 4) проба Штанге</p>	
14	<p>Выберите один или несколько правильных вариантов ответа <i>Внешние признаки утомления для контроля переносимости физических нагрузок:</i></p> <p>1) покраснение кожных покровов; 2) повышение частоты сердечных сокращений; 3) повышение частоты дыхания; 4) «синюшность» носогубного треугольника 5) нарушение координации движений</p>	
15 Определите соответствие (физические качества)		
А. Сила	1. Способность выполнять физические упражнения с наибольшей амплитудой движения	
Б. Выносливость	2. Точно, быстро, рационально выполнять двигательные действия в изменяющейся ситуации.	
В. Координационные способности	3. Способность продолжительное время выполнять работу на высоком уровне без снижения её эффективности	
Г. Гибкость	4. Способность преодолевать внешнее напряжение или противостоять ему за счет мышечных усилий (напряжений)	
А- 4, Б-3, В-2, Г-1		
16 Определите соответствие (физкультурно-оздоровительные системы)		
А. Система физических упражнений, выполняемых на улице, с использованием специального спортивного оборудования	1. Йога	
Б. Система физических упражнений, выполняемых в водной среде как со специальным оборудованием, так и без него.	2. Дыхательная гимнастика	
В. Система физических упражнений, направленная на предупреждение гипоксии	3. Стрейтчинг	
Г. Система физических упражнений, направленная на растягивание мышц	4. Аквааэробика	

<p>Д. Система физических упражнений, предполагающая выполнение упражнений статического и динамического характера, направленных на физическое и духовное совершенствование</p> <p style="text-align: center;">А-5, Б-4 В-2, Г- 3, Д-1</p>	<p>5. Воркаут</p>
---	-------------------

Вариант 3

п/п	Задание
1	<p>Выберите один правильный вариант ответа</p> <p><i>К основным задачам физического воспитания относятся:</i></p> <p>2) оздоровительные, образовательные, воспитательные;</p> <p>1) оздоровительные, воспитательные, коррекционные, развивающие, оздоровительные, профилактические</p> <p>3)</p>
2	<p><i>В физкультурно-спортивный комплекс ГТО не входят следующие испытания</i></p> <p>Выберите один или несколько правильных вариантов ответов</p> <p>челночный и обычный бег;</p> <p>1) дартс;</p> <p>2) самооборона без оружия;</p> <p>4) прыжки в длину с места и с разбега;</p> <p>3)</p> <p>5) стрельба из пневматической винтовки или электронного оружия сидя и стоя;</p> <p>стрельба из лука</p> <p>6)</p>
3	<p>Дополните _____</p> <p><i>Здоровый образ жизни – это</i></p> <p>образ жизни, направленный на сохранение и укрепление здоровья</p>
4	<p><i>Производственная физическая культура используется с целью:</i></p> <p>Выберите один или несколько правильных вариантов ответов:</p> <p>1) психических качеств; -</p> <p>2) снижения воздействия факторов риска трудовой деятельности для здоровья;</p> <p>восстановления после полученных травм на производстве.</p> <p>3) повышения работоспособности</p> <p>4)</p>
5	<p>Выберите один или несколько правильных вариантов ответа.</p> <p><i>Человек не ведет здоровый образ жизни, если:</i></p>

	<ol style="list-style-type: none"> 1) факторов риска; 2) рационально организует и распределяет свое свободное время с обязательным использованием средств и методов активного отдыха; 3) занимается физической культурой и имеет вредные привычки; 4) систематически занимается физической культурой; 5) имеет компьютерную зависимость
6	<p>Выберите один или несколько правильных вариантов ответов. <i>Основные условия организации и проведения безопасных занятий по физической культуре:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1) выполнение высокоинтенсивных упражнений; 2) контроль за переносимостью физической нагрузки; 3) несоблюдение техники безопасности; 4) применение исправного спортивного инвентаря и оборудования
7.	<p>Выберите один или несколько правильных вариантов ответов. <i>Применение самоконтроля на занятиях физической культурой необходимо:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1) для коррекции физической нагрузки; 2) для профилактики вредных привычек; 3) для оценки воздействия физических упражнений на организм; 4) все вышеперечисленное
8	<p>Дополните предложение: Культура здоровья и безопасного образа жизни – это _____</p> <p>_____</p> <p>часть общей культуры человека, направленная на сохранение и укрепление своего здоровья и обеспечение безопасного поведения в повседневной жизни.</p>
9	<p>Выберите один или несколько правильных вариантов ответов. <i>Рациональное питание при занятиях физической культурой должно:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1) восполнять энергетические затраты организма; 2) вызывать ожирение; 3) обеспечивать витаминами и микроэлементами; 4) вызывать интоксикацию организма.
10	<p>Выберите один или несколько правильных вариантов ответа. <i>Укажите отрицательные последствия воздействия употребления алкоголя на организм человека:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1) риск возникновения инфарктов миокарда; 2) оздоровительное воздействие на организм 3) разрушение клеток мозга;

4) физическая и психологическая зависимость	
11	<p>Выберите один или несколько правильных вариантов ответа. <i>Двигательная рекреация на производстве представлена в следующих формах:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1) утренняя гимнастика; 2) физкультурные паузы; 3) оздоровительный бег; 4) физкультурные минутки
12.	<p>Выберите один или несколько правильных вариантов ответа. <i>При подборе физических упражнений в первую очередь нужно учитывать:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1) личные предпочтения; 2) состояние здоровья; 3) состояние функциональных систем; 4) климато-географические условия для занятий; 5) все вышеперечисленное.
13	<p>Дополните Средствами профессионально прикладной физической подготовки являются _____ упражнения специальные</p>
14	<p>Выберите один или несколько правильных вариантов ответа. <i>Перечислите антропометрические показатели:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1) спирометрия 2) пульсометрия 3) динамометрия; 4) проба Штанге 5) измерение окружности грудной клетки
15. Определите соответствие (физические способности)	
А. Развитие силы зависит от	1. Способности головного мозга быстро перерабатывать поступающую информацию
Б. Развитие выносливости зависит от	2. Подвижности суставов и эластичности мышечно-связочного аппарата
В. Координационные способности зависят от	3. Содержания тестостерона
Г. Гибкость зависит от	4. Функционального состояния сердечно-сосудистой и дыхательной системы
А-3, Б-4 В-1, Г-2	
16. Определите соответствие (физкультурно-оздоровительные системы)	

А. Система физических упражнений, направленная на повышение подвижности в суставах	1. Антистрессовая пластическая гимнастика
Б. Система статических физических упражнений, направленных на сокращение и растяжение мышц, разработанная американкой Кэлан Пинкни	2. Суставная гимнастика
В. Система физических упражнений, выполняемых в водной среде как со специальным оборудованием, так и без него.	3. Калланетика
Г. Система физических упражнений, направленная на расслабление и снятие психоэмоционального напряжения;	4. Кроссфит
Д. Система физических упражнений, включающая высокоинтенсивные и силовые тренировки	5. Аквааэробика

А - 2, Б - 3,
 В - 5, Г - 1,
 Д - 4

Примеры тестовых заданий по Разделу 2.

Тема 2.7 (1). Основная гимнастика

Студент должен выбрать один правильный ответ из предложенных.

1. Строевые упражнения – это:
 - А. совместные действия в строю
 - Б. поточные комбинации;
 - В. сочетания движениями различными частями тела;
 - Г. метания, лазания и т.д.
2. Назовите средства в гимнастике:
 - А. упражнения
 - Б. фитотерапия
 - В. препараты
 - Г. процедуры
3. Команда «Вольно!» относится к:
 - А. строевым приемам
 - Б. строевым перестроениям
 - В. строевым передвижениям
 - Г. размыканиям, смыканиям
4. Разновидности ходьбы и бега относят к:
 - А. строевым передвижениям

- Б. строевым перестроениям
 - В. строевым приемам
 - Г. смыканиям.
5. Движения «змейкой» относят к:
- А. строевым передвижениям**
 - Б. строевым перестроениям
 - В. строевым приемам
 - Г. смыканиям.
6. Упражнения художественной гимнастики – это:
- А. упражнения без предметов
 - Б. упражнения на снарядах
 - В. без предметов и с предметами**
 - Г. прикладные упражнения.
7. Средства в гимнастике – это:
- А. строевые упражнения**
 - Б. ОРУ**
 - В. прыжки**
 - Г. прикладные упражнения
8. Перестроение уступом относится к:
- А. строевым перестроениям**
 - Б. строевым передвижениям
 - В. строевым приемам
 - Г. размыканиям
9. Движения по кругу относят к:
- А. строевым передвижениям**
 - Б. строевым перестроениям
 - В. строевым приемам
 - Г. смыканиям
10. Акробатические упражнения – это:
- А. упражнения с лентой
 - Б. упражнения на перекладине
 - В. прыжки и упражнения в балансировании**
 - Г. эстафеты
11. Методические особенности гимнастики:
- А. каждое упражнение выполняется только с одной целью
 - Б. строгая регламентация действий**
 - В. упражнения выполняются без музыкального сопровождения
 - Г. гимнастика используется только в детском возрасте
12. Повороты и полуповороты на месте относят к:
- А. строевым перестроениям
 - Б. строевым передвижениям
 - В. строевым приемам**
 - Г. размыканиям
13. Группы строевых упражнения:
- А. строевые перестроения**

- Б. **строевые передвижения;**
 - В. **строевые приемы**
 - Г. упражнения без предметов
14. Вольные упражнения – это:
- А. упражнения по разделениям
 - Б. **поточные комбинации**
 - В. прыжки
 - Г. эстафеты
15. Прикладные задачи, решаемые в гимнастике:
- А. поддержание работоспособности
 - Б. воспитание нравственных качеств
 - В. **приобретение умений и навыков, необходимых в жизни**
 - Г. совершенствование двигательных умений и навыков
16. Виды расчета относят к:
- А. строевым перестроениям
 - Б. строевым передвижениям
 - В. **строевым приемам**
 - Г. размыканиям.
17. Команды подаются в стойке:
- А. «Смирно!»
 - Б. «Вольно!»
 - В. «Равняйся!»
 - Г. **все**
18. Движение на месте и остановка группы относят к:
- А. размыканиям и смыканиям
 - Б. **строевым передвижениям**
 - В. строевым приемам
 - Г. все
19. Упражнения на снарядах – это:
- А. упражнения со скакалкой
 - Б. **упражнения на перекладине**
 - В. перестроения
 - Г. все.
20. Общеразвивающие упражнения это:
- А. **упражнения для различных частей тела**
 - Б. упражнения в переползании
 - В. упражнения на кольцах
 - Г. упражнения в балансировании
- .К какой группе упражнений можно отнести упражнения для рук:
- А. по признаку использования упражнений
 - Б. **по анатомическому признаку**
 - В. по признаку методологической значимости
 - Г. по признаку организации группы
- . Назовите метод обучения ОРУ, при котором преподаватель показывает на каждый счет движения:

- А. по рассказу
 - Б. по показу**
 - В. по показу и рассказу
 - Г. по разделениям
23. Назовите требование, предъявляемое к терминологии, выраженное в создании отчетливого представления об упражнении:
- А. краткость**
 - Б. доступность**
 - В. точность**
 - Г. ясность
24. Какой командой завершается упражнение:
- А. «Отставить!»
 - Б. «Вольно!»
 - В. «Разойдись!»
 - Г. «Стой!»**
25. Каким образом целесообразней располагаться преподавателю к занимающимся:
- А. спиной к занимающимся
 - Б. лицом к занимающимся, зеркально**
 - В. боком к занимающимся
 - Г. сидя на стуле
26. К какой группе упражнений можно отнести упражнения скоростно–силового характера:
- А. по признаку преимущественного воздействия**
 - Б. по анатомическому признаку
 - В. по признаку методологической значимости
 - Г. по признаку организации группы
27. Назовите метод обучения ОРУ, при котором преподаватель проговаривает на каждый счет движения:
- А. по рассказу
 - Б. по показу**
 - В. по показу и рассказу
 - Г. по разделениям
28. Каким образом следуют движения в комплексе ОРУ поточным способом:
- А. по периметру
 - Б. непрерывно**
 - В. с перерывом
 - Г. со зрительным сигналом
29. Как правильно вести подсчет ОРУ:
- А. по 4 и 8 счетов**
 - Б. по 5 счетов
 - В. по 12 счетов
 - Г. по 3 и 6 счетов
30. К какой группе упражнений относят упражнения на осанку:
- А. по признаку преимущественного воздействия
 - Б. по анатомическому признаку**

- В. по признаку методологической значимости
- 31 Г. по признаку организации группы
. Назовите метод обучения ОРУ, при котором преподаватель совмещает показ и рассказ движения:
А. по рассказу
Б. по показу
В. **по показу и рассказу**
- 32 Г. по разделениям
. Каким образом следуют движения в комплексе ОРУ отдельным способом:
А. по периметру
Б. непрерывно
В. **с перерывом**
- 33 Г. со зрительным сигналом
. К какой группе упражнений относят упражнения на снарядах:
А. **по признаку использования упражнений**
Б. по анатомическому признаку
В. по признаку методологической значимости
- 34 Г. по признаку организации группы
. Назовите метод обучения ОРУ, при котором преподаватель называет движение и подает команду «Делай – РАЗ!»:
А. по рассказу
Б. по показу
В. по показу и рассказу
- 35 Г. **по разделениям**
. Какой из перечисленных способ проведения ОРУ:
А. доступный
Б. **проходной**
В. точный
- 36 Г. соревновательный
. Как называется положение, из которого должно выполняться ОРУ:
А. «Правой – ВОЛЬНО!»
Б. сомкнутая стойка
В. «Смирно!»
Г. **исходное положение.**

Тема 2.8 (1) Футбол.

1. Укажите количество игроков футбольной команды, одновременно находящихся на площадке?
А. 8
Б. 10
В. **11**
Г. 9
2. Какова ширина футбольных ворот?
А. 7м 30см

- Б. **7м 32см**
 - В. 7м 35см
 - Г. 7м 38см
3. С какого расстояния пробивается «пенальти» в футболе?
- А. 9 м
 - Б. 10 м
 - В. **11 м**
 - Г. 12 м
4. Что означает «желтая карточка» в футболе?
- А. замечание
 - Б. **предупреждение**
 - В. выговор
 - Г. удаление
5. Какой удар по мячу считается самым точным в футболе?
- А. серединой подъема
 - Б. внутренней частью подъема
 - В. внешней частью подъема
 - Г. **внутренней стороной стопы**
6. Какой из этих терминов обозначает в футболе нападающего?
- А. **форвард**
 - Б. голкипер
 - В. стоппер
 - Г. хавбек
6. Какой из этих терминов обозначает в футболе вратаря?
- А. форвард
 - Б. **голкипер**
 - В. стоппер
 - Г. хавбек
- . Что означает «красная карточка» в футболе?
- А. замечание
 - Б. предупреждение
 - В. выговор
 - Г. **удаление**
- 7
8. К индивидуальным действиям в защите **не** относятся:
- А. **передача мяча**
 - Б. перехват
 - В. отбор мяча
9. Когда выбрасывается мяч:
- А. **вышедшей за пределы поля через боковую линию**
 - Б. вышедшей за пределы поля за воротами;
- Что означает слово «аут»
- В. ведение мяча ногой
 - Г. удар головой
 - Д. **выход мяча за пределы поля**
 - Е. выход мяча за боковую линию за пределы поля

Тема 2.8(2) Баскетбол.

1. Техника владения мячом включает в себя следующие приемы:
 - А. ловлю, остановки, повороты, ведение мяча
 - Б. передачи мяча, броски в корзину, ловлю, остановки, повороты
 - В. ловлю, передачи, ведение мяча, броски в корзину**
2. Технику передвижений в баскетболе составляют:
 - А. ходьба, бег, прыжки, остановки, повороты**
 - Б. бег, прыжки, передачи мяча, бросок мяча
 - В. бег, ведение, остановки, передачи мяча, повороты
3. Сколько человек играют на площадке?
 - А. 4
 - Б. 5**
 - В. 6
 - Г. 11
4. Размеры баскетбольной площадки?
 - А. 9м. х 18м.
 - Б. 14м. х 26м**
 - В. 12м. х 24м.
5. На какой высоте находится баскетбольное кольцо(корзина)?
 - А. 305 см.**
 - Б. 260 см.
 - В. 310 см.
 - Г. 300 см.
6. Сколько времени может владеть команда мячом, до того как произвести бросок по кольцу?
 - А. 30 сек.
 - Б. 24 сек.**
 - В. 20 сек.
7. Сколько шагов можно делать после ведения мяча?
 - А. 3 шага
 - Б. 2 шага**
 - В. 1 шаг
8. Сколько времени команда может владеть мячом на своей стороне площадки?
 - А. 10 сек.
 - Б. 8 сек.**
 - В. 24 сек.
9. Продолжительность игры в баскетбол?
 - А. 2 тайма по 20 минут
 - Б. 4 тайма по 10 минут**
 - В. 4 тайма по 12 минут
10. Сколько очков даётся за забитый мяч со штрафной линии?
 - А. 2 очка**

- Б. 1 очко
 - В. 3 очка
11. С какого номера начинаются номера у игроков баскетболистов?
- А. 2
 - Б. 3
 - В. 4
12. Г. 5
- Сколько времени даётся игроку на выбрасывание мяча?
- А. 3 сек.
 - Б. 5 сек.
 - В. 10 сек.

Тема 2.8 (2) Волейбол.

1. Площадка для игры в волейбол делится на ...
- А. 4 зоны
 - Б. 7 зон
 - В. 6 зон
 - Г. 5 зон
2. Такие средства защиты как наколенники при игре в волейбол ...
- А. необходимы
 - Б. желательны
 - В. не обязательны
3. Волейбол состоит из следующих элементов:
- А. подача, прием, блок
 - Б. подача, пас, прием, блок
 - В. подача, пас, прием, нападающий удар, блок
 - Г. подача, прием, нападающий удар
4. Укажите верное утверждение:
- А. подача в волейболе производится из-за лицевой линии
 - Б. Если обе команды набрали по 24 очка, игра идет до тех пор пока одна из команд не наберет преимущество в 3 очка
 - В. при планирующей подаче мяч идет по прямой траектории без вращения
5. В каких вариантах может выполняться верхняя прямая подача?
- А. только без вращения мяча
 - Б. только с вращением мяча
 - В. с вращением и без вращения мяча
6. Разбег при прямом нападающем ударе...
- А. не выполняется
 - Б. выполняется с 2-3 шагов
 - В. выполняется с 4-5 шагов
7. Нижний прием подачи используется для:
- А. приема подачи
 - Б. защитных действий в поле
 - В. вынужденного паса

Тема 2.8 (4) Бадминтон.

До скольких очков играют в бадминтон?

A. 21

Б. 20

В. 11

2. Сколько сетов (партий) в бадминтоне?

A. 1

Б. 2

В. 3

3. Какие размеры площадки (поля) для бадминтона?

A. 5,18 м x 13,4 м

Б. 6,18 м x 13,4 м

В. 7,18 м x 13,4 м

4. Смена сторон происходит

A. По окончании первого гейма;

Б. Перед началом третьего гейма

В. Оба ответа верны

5. Какая высота сетки в бадминтоне?

A. 180 см

Б. 155 см

В. 128 см

6. Как называется «мячик» для бадминтона?

A. Волан

Б. Теннисный мячик

В. Шарик

7. Как должен подающий наносить удар ракеткой

A. Сверху-вниз

Б. Снизу-вверх

В. На уровне пояса

8. С какого поля подаются чётные цифры счёта, подающего?

A. С правого

Б. С левого

В. С передней зоны

9. Есть ли вторая попытка при подаче у бадминтониста?

A. Есть

Б. Нет

В. Есть, если промахнулся по волану

10. Основные физические качества бадминтониста?

A. Выносливость

Б. Гибкость

В. Оба качества

Тема 2.8(6) Хоккей.

1. Как называется игровая часть матча в хоккее?
 - А. тайм
 - Б. гейм
 - В. период
 - Г. сет
2. Хоккейный матч длится несколько периодов. Сколько их?
 - А. два
 - Б. один
 - В. три
 - Г. восемь
3. Сколько игроков от команды одновременно присутствуют на ледяной площадке?
 - А. пять
 - Б. одиннадцать
 - В. десять
 - Г. **шесть**
4. В футболе бывают послематчевые пенальти, а в хоккее?
 - А. выстрелы
 - Б. штрафной удар
 - В. шайбы
 - Г. **буллиты.**
5. Сколько длится хоккейный матч?
 - А. 20 минут
 - Б. **60 минут**
 - В. 45 минут
 - Г. 90 минут
6. Штрафной удар в хоккее:
 - А. пенальти
 - Б. **буллит**
 - В. одиннадцатиметровый удар
 - Г. пас
7. С чего начинается хоккейный матч?
 - А. с вбрасывания
 - Б. с **подачи**
 - В. с буллита
 - Г. с паса.
8. Отсчёт чистого времени матча начинается и продолжается в хоккейном матче:
 - А. с **вбрасывания**
 - Б. с подачи
 - В. с буллита
 - Г. с паса
9. Каким цветом выделена средняя линии хоккейной площадки?
 - А. синим
 - Б. **красным**
 - В. чёрным
10. Каким количеством линий делится ледовая площадка по всей длине ?

Тема 2.9 (Легкая атлетика)

1. Как традиционно называют легкую атлетику?
 - А. «царица полей»
 - Б. «царица наук»
 - В. «королева спорта»**
 - Г. «королева без королевства»
2. Какой из перечисленных видов не является легкоатлетическим?
 - А. эстафетный бег
 - Б. метание копья
 - В. фристайл**
 - Г. марафонский бег
3. Сколько этапов эстафеты имеет право бежать каждый участник эстафетного бега?
 - А. только один**
 - Б. не больше двух
 - В. не больше трех
 - Г. не имеет значения
4. Сколько попыток дается каждому участнику соревнований по прыжкам в длину?
 - А. одна
 - Б. две
 - В. три**
 - Г. четыре

5. Какой вид легкой атлетики может быть «гладким», «с препятствиями», «эстафетным», «по пересеченной местности»?
- А. бег
 - Б. прыжки в длину
 - В. прыжки в высоту
 - Г. метание молота
6. СПРИНТ – это...?
- А. судья на старте
 - Б. бег на короткие дистанции
 - В. бег на длинные дистанции
 - Г. метание мяча
- 7) Что нужно делать после завершения бега на длинную дистанцию?
- А. лечь отдохнуть
 - Б. перейти на ходьбу до восстановления дыхания
 - В. выпить как можно больше воды
 - Г. плотно поесть
- 8) Назовите фазы прыжка в длину с разбега:
- А. разбег, отталкивание, полет, приземление
 - Б. толчок, подпрыгивание, полет, приземление
 - В. разбег, подпрыгивание, приземление
 - Г. разбег, толчок, приземление
- 9) Назовите фазы прыжка в высоту:
- А. разбег, отталкивание, перелет через планку, приземление
 - Б. разбег, подготовка к отталкиванию, отталкивание, переход через планку, приземление
 - В. пробегка, толчок, перепрыгивание через планку, падение на маты
 - Г. разбег, апробация прыжка, отталкивание, приземление
- 10) Какое из данных утверждений НЕ относится к правилам техники безопасности при занятиях легкой атлетикой и является НЕВЕРНЫМ?
- А. при плохом самочувствии необходимо прекратить занятия и сообщить об этом преподавателю
 - Б. снаряд для метания необходимо передавать друг другу броском.
 - В. во избежание столкновений при беге исключить резко стопорящую остановку.
 - Г. после занятий снять спортивный костюм и спортивную обувь, принять душ или
 - Д. тщательно вымыть лицо и руки с мылом.
11. Впервые в истории человечества Олимпийские игры состоялись:
- А. в V в. до н.э.;
 - Б. в 776 г. до н.э.;
 - В. в I в. н.э.;
 - Г. в 394 г. н.э.
- . Что такое фальстарт
- А. толчок соперника в спину

Тема 2.10 Плавание.

1. Как изменяется плотность человека при дыхании?
 - А. при вдохе плотность увеличивается, при выдохе уменьшается
 - Б. при вдохе плотность уменьшается, при выдохе увеличивается**
 - В. при вдохе плотность не изменяется, при выдохе уменьшается
 - Г. при вдохе и выдохе плотность не изменяется
2. Почему в морской воде человеку легче держаться на поверхности, у него выше плавучесть?
 - А. потому что морская вода теплее речной
 - Б. потому что морская вода менее плотная
 - В. потому что плотность морской воды выше пресной из-за наличия в ней растворенных солей**
 - Г. потому что в морской воде легче дышать
3. На сколько двигательных (плавательных) циклов делается один вдох-выдох при плавании кролем на груди на длинные дистанции?
 - А. на 3
 - Б. на 2
 - В. на 1,5**

Г. на 4

4. Какая фаза работы ног называется опорной (основной) при плавании кролем на груди?

А. при движении ноги вниз

Б. при движении ноги вверх

В. при движении ноги вверх и вниз

Г. при движении ноги вверх и вниз, включая паузу

5. Какая фаза работы ног называется опорной (рабочей) при плавании кролем на спине?

А. при движении ноги вниз

Б. при движении ноги вверх

В. при движении ноги вверх и вниз

Г. при движении ноги вверх и вниз, включая паузу

6. Каково условие соотношения плотности тела и воды при определении плавучести тела?

А. если плотность тела больше плотности воды, оно тонет

Б. если плотность тела меньше плотности воды, то оно тонет

В. если плотность тела больше плотности воды, то оно плавает

Г. плотность не влияет на плавучесть

7. Что означает статическое плавание?

А. отсутствие движения

Б. двигательные действия руками и ногами

В. напряжение тела во время движений

Г. напряжение мышц рук и ног во время гребков

8. Что означает динамическое плавание?

А. плавание с помощью разнообразных двигательных действий

Б. неподвижное плавание

В. плавание в команде «Динамо»

Г. фигуры в плавании

9. К какой группе видов спорта относится плавание?

А. циклические

Б. ациклические

В. смешанные

Г. повторно интервальные

10. Назовите критерий рациональности двигательных действий в технике?

А. красота движений

Б. соответствие современному эталону (образцу)

В. эффективность решения двигательной задачи

Г. правильность исполнения

11. Что такое темп?

А. количество движений на дистанции

Б. количество двигательных циклов, выполненных за единицу времени

В. количество вдохов выдохов

Г. длительность двигательного цикла

12. Какие системы организма развиваются при плавании в первую очередь?

А. дыхательная и сердечно-сосудистая

Б. мышечная и нервная

В. выделительная и мышечная

Г. дыхательная и мышечная

13. В каком возрасте можно заниматься плаванием?

А. в любом, без всяких ограничений

Б. в любом, при условии отсутствия противопоказаний к занятиям

В. в дошкольном и младшем школьном возрасте

Г. в школьном возрасте

14. Что означает принцип прикладной направленности?

А. прикладывать теоретические знания на практике

Б. практическое использование умений и навыков в жизни

В. заниматься спортом

Г. теоретические исследования

Ключи к тестам:

Тема 1.1

№ вопроса	1.1.1	1.1.2	1.1.3	1.1.4	1.1.5	1.1.6	1.1.7	1.1.8	1.1.9	1.1.10	1.1.11
Правильный ответ											

Тема 1.2

№ вопроса	1.2.1	1.2.2	1.2.3	1.2.4	1.2.5	1.2.6	1.2.7	1.2.8	1.2.9	1.2.10	1.2.11
Правильный ответ											

Критерии оценки:

- «5 » баллов выставляется обучающемуся, если 85-100%
- «4 » баллов выставляется обучающемуся, если 75-84%
- «3 » баллов выставляется обучающемуся, если 50-74%

Таблица 3 - Форма информационной карты банка тестовых заданий

Наименование разделов	Всего ТЗ	Количество форм ТЗ				Контролируемые компетенции
		Открытого типа	Закрытого типа	На соответствие	Упорядочение	
Раздел 1	4	2	1	1	-	У1,3 1-4, ЛР 01-05, 07, 09, 12, 13, МР 01 – 03, 05, 07, ПР6 03, , Лр9, 21, 22, ОК 01, 04
Раздел 2	2	1		1		У1,3 1-4, ЛР 01-05, 07, 09, 12, 13, МР 01 – 03, 05, 07, ПР6 03, , Лр9, 21, 22, ОК 01, 04
Раздел 3	3	1	1	1		У 1-6, 3 1-4, ЛР 01-12, МР 01-06, ПР6 01-05, ОК 01, 04, 08
Раздел 4	2	1		1		У 1-6, 3 1-4, ЛР 01-12, МР 01-06, ПР6 01-05, ОК 01, 04, 08
Раздел 5	2	1	1			У 1-6, 3 1-4, ЛР 01-12, МР 01-06, ПР6 01-05, ОК 01, 04, 08

**Перечень вопросов (задач)
для промежуточной аттестации (экзамен/зачет)**

Вариант 1

Инструкция

Внимательно прочитайте задание.

Время выполнения задания – 20 мин

Задание

Выполните спринтерский бег. Обоснуйте выбор техники бега на спринтерской дистанции. Определите и охарактеризуйте этапы спринтерского бега (устно).

1. Выполнение задания:

Организация бега на 100,400,1000м.		Баллы	Не выполнил
1	Старт.		
2	Стартовый разбег.		
3	Бег на дистанции.		
4	Бег на финише.		
Заключительный этап			
1	Финиширование.		
2	Оценить качество в соответствии с нормативами.		

3. Устное обоснование (защита плана):

- обоснование правильности выполнения упражнения;
- обоснование качества выполнения.

Вариант 2

Инструкция

Внимательно прочитайте задание.

Время выполнения задания – 20 мин

Задание

Выполните прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Обоснуйте выбор техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Определите и охарактеризуйте этапы прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» (устно).

1. Выполнение задания:

Организация прыжка в длину с разбега.		Баллы	Не выполнил
1	Разбег.		
2	Отталкивание.		
3	Полёт.		
4	Приземление.		
Заключительный этап			
1	Оценить качество в соответствии с нормативами.		

3. Устное обоснование (защита плана):

- обоснование правильности выполнения упражнения;
- обоснование качества выполнения.

Вариант 3

Инструкция

Внимательно прочитайте задание.

Время выполнения задания – 20 мин

Задание

Выполните комплекс дыхательных упражнений по методике А.В.Стрельниковой. Обоснуйте выбор техники выполнения комплекса дыхательных упражнений по методике А.В.Стрельниковой.. Определите направленность дыхательных упражнений по методике А.В.Стрельниковой. (устно).

1. Выполнение задания:

Организация выполнения комплекса упражнений		Выполнил	Не выполнил
1	Поворачивать голову направо и налево. На каждый поворот делать шумный вдох носом.		
2	Захватить резко, из положения руки в стороны скрестно правой рукой –левое плечо, а левой рукой правое плечо, повторять в темпе прогулочного шага.		
3	Поворачивать туловище налево и направо, выполнять при повороте вдох		
4	Наклон вперед и назад ,при наклоне назад руками обхватить плечи.		
5	Полуприсед выдохом.		

3. Устное обоснование (защита плана):

- обоснование правильности выполнения упражнения;
- обоснование качества выполнения.

Вариант 4

Инструкция

Внимательно прочитайте задание.

Время выполнения задания – 20мин

Задание

Техника выполнения движений в стретчинг-аэробике: общая характеристика стретчинга, положение тела, различные позы, сокращение мышц, дыхание

1. Выполнение задания:

Организация подтягивания в висе на высокой перекладине .		Баллы	Не выполнил
1	Положение тела		
2	Различные позы		
3	Сокращение мышц		
4	Дыхание		
Заключительный этап			
1	Общая характеристика стретчинга		

3. Устное обоснование (защита плана):

- обоснование правильности выполнения упражнения;
- обоснование качества выполнения.

Вариант 5

Инструкция

Внимательно прочитайте задание.

Время выполнения задания – 20 мин

Задание

Выполните верхнюю передачу мяча. Обоснуйте выбор техники верхней передачи мяча.

Определите и охарактеризуйте технику верхней передачи мяча (устно).

1. Выполнение задания:

Организация верхней передаче мяча		Баллы	Не выполнил
1	Расположение кистей рук на мяче.		
2	Стойка при передаче мяча.		
3	Передача мяча.		
Заключительный этап			
1	Оценить качество в соответствии с нормативами.		

3. Устное обоснование (защита плана):

- обоснование правильности выполнения упражнения;
- обоснование качества выполнения.

Вариант 6

Инструкция

Внимательно прочитайте задание.

Время выполнения задания – 20мин

Задание

Выполните одновременный двухшажный ход. Обоснуйте выбор техники одновременного двухшажного хода. Определите и охарактеризуйте фазы одновременного двухшажного хода.

1. Выполнение задания:

Организация бега на лыжах 5км.		Баллы	Не выполнил
1	Экипировка лыжника.		
2	Выполнение техники одновременного двухшажного хода.		
Заключительный этап			
1	Оценить качество в соответствии с нормативами.		

3. Устное обоснование (защита плана):

- обоснование правильности выполнения упражнения;
- обоснование качества выполнения.

Вариант 7

Инструкция

Внимательно прочитайте задание.

Время выполнения задания – 45мин

Задание

Выполните тестовые задания. Обоснуйте выбор ответов. Определите и охарактеризуйте физическую культуру и спорт как социальные явления, как явления культуры (устно).

Тесты для определения:

1. Как называется деятельность, составляющая основу физической культуры?

- а) Физическая подготовка.
- б) Физическое совершенствование.
- в) Физическое развитие.
- г) Физическое упражнение.

2. Смысл физической культуры как компонента культуры общества заключается в ...

- а) Укреплении здоровья и воспитании физических качеств людей.
- б) Обучении двигательным действиям и повышении работоспособности.
- в) Совершенствовании природных, физических свойств людей.
- г) Создании специфических духовных ценностей.

3. Основные направления использования физической культуры способствуют...

- а) Формированию базовой физической подготовленности.
- б) Формированию профессионально-прикладной физической подготовленности.
- в) Восстановлению функций организма после травм и заболеваний.
- г) Всего выше перечисленного.

1. Выполнение задания:

Организация тестового задания		Выполнил	Не выполнил
1	1 вопрос		
2	2 вопрос		
3	3 вопрос		
Заключительный этап			
1	Оценить качество в соответствии с ответами.		

Вариант 8

Инструкция

Внимательно прочитайте задание.

Время выполнения задания – 20мин

Задание

Выполните переход с шага на месте на ходьбу. Обоснуйте выбор техники перехода с шага на месте на ходьбу. Определите и охарактеризуйте этапы перехода с шага на месте на ходьбу.

1. Выполнение задания:

Организация перехода с шага на месте к передвижению		Выполнил	Не выполнил
1	Ходьба на месте.		
2	Выполнение техники перехода с шага на месте к передвижению.		
Заключительный этап			
1	Оценить качество в соответствии с выполнением упражнения.		

3. Устное обоснование (защита плана):

- обоснование правильности выполнения упражнения;
- обоснование качества выполнения.

Вариант 9

Инструкция

Внимательно прочитайте задание.

Время выполнения задания – 20мин

Задание

Выполните передвижение по бревну по узкой опоре (на стадионе) на высоте 2 метра: ходьба руки вверх, соскок вниз с опоры. Обоснуйте выбор техники передвижения по бревну, по узкой опоре, руки вверх, соскок вниз с опоры. Определите и охарактеризуйте этапы перехода на высоте с соскоком вниз.

1. Выполнение задания:

Организация перехода с шага на месте к передвижению		Выполнил	Не выполнил
1	Передвижение по опоре, руки вверх.		
2	Выполнение передвижения.		
3	Соскок с ограниченной опоры.		
Заключительный этап			
1	Оценить качество в соответствии с выполнением упражнения.		

3. Устное обоснование (защита плана):

- обоснование правильности выполнения упражнения;
- обоснование качества выполнения.

Контролируемые компетенции У 1-6, З 1-4, ЛР 01-12, МР 01-06, ПР6 01-05, ОК 01, 04, 08

Критерии оценки:

- «5 » баллов выставляется обучающемуся, если _полностью демонстрирует ЗУН__
- «4 » баллов выставляется обучающемуся, если ЗУН демонстрирует на половину
- «3 » баллов выставляется обучающемуся, если ЗУН демонстрирует частично