ГАОУ ВО «ДАГЕСТАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙУНИВЕРСИТЕТ НАРОДНОГО ХОЗЯЙСТВА»

Утвержден решением
Ученого совета ДГУНХ,
протокол № 9 от 21 марта 2025 г.

Кафедра физической культуры

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДИСЦИПЛИНЫ СГ.04 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Профессия 08.01.24 Мастер столярно-плотничных, паркетных и стекольных работ

УРОВЕНЬ ОБРАЗОВАНИЯ – СРЕДНЕЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 00A9E2DAF91A2F57E988B751E574CFCC
Владелец: Бучаев Ахмед Гамидович
Действителен: с 23.09.2025 до 17.12.2026

Махачкала – 2025

Составитель – Вараева Аминат Жабраиловна, старший преподаватель кафедры физической культуры ДГУНХ.

Внутренний рецензент – Ибрагимова Ольга Анатольевна, старший преподаватель кафедры физической культуры ДГУНХ.

Внешний рецензент - Ибрагимов Али Абдусаламович, кандидат педагогических наук, профессор кафедры спортивных дисциплин Дагестанского педагогического университета.

Фонд оценочных средств дисциплины СГ.04 «Физическая культура» разработан в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по профессии 08.01.24 Мастер столярно-плотничных, паркетных и стекольных работ, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 28 июня 2023 г. № 490, в соответствии с приказом Минпросвещения России 24.08.2022 г., № 762 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам среднего профессионального образования», в соответствии с приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. № 413 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования».

Фонд оценочных средств дисциплины СГ.04 «Физическая культура» размещен на официальном сайте - www.dgunh.ru.

Вараева А.Ж. Фонд оценочных средств по дисциплине СГ.04 «Физическая культура» для профессии СПО 08.01.24 Мастер столярно-плотничных, паркетных и стекольных работ. – Махачкала: ДГУНХ, 2025. – 52 с.

Рекомендован к утверждению Учебно-методическим советом ДГУНХ 10 марта 2025 г.

Рекомендован к утверждению руководителем образовательной программы СПО – программы подготовки квалифицированных рабочих и служащих по профессии 08.01.24 Мастер столярно-плотничных, паркетных и стекольных работ, Абдуллаевой Э.М.

Одобрен на заседании кафедры физической культуры ДГУНХ, 24 февраля 2025 г. протокол № 10.

СОДЕРЖАНИЕ

Назначение фонда оценочных средств…… 4

I. ПЕРЕЧЕНЬ КОМПЕТЕНЦИЙ, ФОРМИРУЕМЫХ В ПРОЦЕССЕ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ ……. 5

II. ОПИСАНИЕ ПОКАЗАТЕЛЕЙ И КРИТЕРИЕВ ОЦЕНИВАНИЯ КОМПЕТЕНЦИЙ НА РАЗЛИЧНЫХ ЭТАПАХ ИХ ФОРМИРОВАНИЯ, ОПИСАНИЕ ШКАЛ ОЦЕНИВАНИЯ..... 6

2.1. Структура фонда оценочных средств для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации…… 6

2.2. Критерии оценивания результатов освоения дисциплины на различных этапах их достижения по видам оценочных средств……. 10

2.3. Критерии и шкала оценивания результатов освоения дисциплины при дифференцированном зачете (*зачете с оценкой*) ...…… 15

III. ТИПОВЫЕ КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ ИЛИ ИНЫЕ МАТЕРИАЛЫ, НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ ОЦЕНКИ ЗНАНИЙ, УМЕНИЙ, ПРАКТИЧЕСКОГО ОПЫТА, ХАРАКТЕРИЗУЮЩИХ ЭТАПЫ ФОРМИРОВАНИЯ КОМПЕТЕНЦИЙ В ПРОЦЕССЕ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ 16

3.1. Типовые контрольные задания для текущего контроля успеваемости обучающихся……..... 16

3.2. Типовые контрольные задания для промежуточной аттестации обучающихся……...…….…… 50

IV. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ, ОПРЕДЕЛЯЮЩИЕ ПРОЦЕДУРЫ ОЦЕНИВАНИЯ ЗНАНИЙ, УМЕНИЙ, НАВЫКОВ, ХАРАКТЕРИЗУЮЩИЕ ЭТАПЫ ФОРМИРОВАНИЯ КОМПЕТЕНЦИЙ…… 51

Лист актуализации фонда оценочных средств дисциплины СГ.04 «Физическая культура»…….. 52

Назначение фонда оценочных средств

Фонд оценочных средств (далее – ФОС) разрабатывается для текущего контроля успеваемости (оценивания хода освоения дисциплины), для проведения промежуточной аттестации (оценивания промежуточных и окончательных результатов сформированности компетенции по дисциплине) обучающихся по о дисциплине СГ.04 «Физическая культура» в целях определения соответствия их учебных достижений поэтапным требованиям образовательной программы среднего профессионального образования программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих (далее – ППКРС) по профессии 08.01.24 Мастер столярно-плотничных, паркетных и стекольных работ.

Для формирования, контроля и оценки результатов освоения дисциплины СГ.04 «Физическая культура» разработана система оценочных мероприятий, учитывающая требования федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (ФГОС СОО) и федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (ФГОС СПО).

ФОС по дисциплине СГ.04 «Физическая культура» включают в себя: перечень планируемых результатов освоения дисциплины; описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания; типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки результатов освоения дисциплины, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения ППКРС методические материалы, определяющие процедуры оценивания результатов освоения дисциплины, характеризующих этапы формирования компетенций.

ФОС сформирован на основе ключевых принципов оценивания:

– валидности: объекты оценки должны соответствовать поставленным целям сформированности компетенции;

– надежности: использование единообразных стандартов и критериев для оценивания достижений;

– объективности: разные обучающиеся должны иметь равные возможности для достижения успеха.

Основными параметрами и свойствами фонда оценочных средств являются:

– предметная направленность (соответствие предмету изучения конкретной дисциплины);

– содержание (состав и взаимосвязь структурных единиц, образующих содержание теоретической и практической составляющих дисциплины);

– объем (количественный состав оценочных средств, входящих в ФОС);

– качество фонда оценочных средств в целом, обеспечивающего получение объективных и достоверных результатов при проведении контроля с различными целями.

I. ПЕРЕЧЕНЬ КОМПЕТЕНЦИЙ, ФОРМИРУЕМЫХ В ПРОЦЕССЕ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

1.1. Цели дисциплины

Целью дисциплины СГ.04 Физическая культура является формирование физической культуры личности, способности направленного использования средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, а также подготовки к профессиональной деятельности.

1.2 В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:

1. Оценивать результат и последствия своих действий (самостоятельно или с помощью наставника).
2. Определять и выстраивать траектории профессионального развития и самообразования.
3. Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных
и профессиональных целей;
4. Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;
5. Пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для профессии 08.01.24 Мастер столярно-плотничных, паркетных и стекольных работ.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:

1. Структуру плана для решения задач.
2. Возможные траектории профессионального развития и самообразования.
3. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.
4. Основы здорового образа жизни.
5. Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии 08.01.24 Мастер столярно-плотничных, паркетных и стекольных работ.
6. Средства профилактики перенапряжения.

1.3 Компетенции выпускников, формируемые в результате освоения дисциплины СГ.04 «Физическая культура» как часть планируемых результатов освоения образовательной программы

Код компетенции	***Наименование компетенции***
ОК	**Общие компетенции**
ОК 01	Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам
ОК 04	Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.
ОК 08	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности

1.4 Планируемые результаты обучения по дисциплине

Код и формулировка компетенции	*Компонентный состав компетенции*	
	Уметь	***Знать***
ОК	**Общие компетенции**	
ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам **ОК 04.** Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами. **ОК 08**. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	У1 - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья и достижения жизненных и профессиональных целей; У2 - выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры; У3 - выполнять комплексы упражнений атлетической гимнастики; У4 - выполнять композиции ритмической и аэробной гимнастики.	З1 - роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; З2 - основы здорового образа жизни; З3 - ценности физической культуры и спорта; З4 - значение физической культуры в жизнедеятельности; З5 - основные формы и функции физической культуры; З6 - особенности организации и проведения занятий физической культурой; З7 - основные виды физических упражнений и их влияние на организм; З8 - правила безопасности на занятиях физической культурой.

II. ОПИСАНИЕ ПОКАЗАТЕЛЕЙ И КРИТЕРИЕВ ОЦЕНИВАНИЯ КОМПЕТЕНЦИЙ НА РАЗЛИЧНЫХ ЭТАПАХ ИХ ФОРМИРОВАНИЯ, ОПИСАНИЕ ШКАЛ ОЦЕНИВАНИЯ

2.1. Структура фонда оценочных средств для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации

№ п/п	*Контролируемые темы дисциплины*	*Код контролируемой компетенции*	*Планируемые результаты освоения дисциплины, характеризующие этапы формирования компетенции*	*Наименование оценочного средства*	
				Текущий контроль успеваемости	*Промежуточная аттестация*
Раздел 1. Теоретические основы физической культуры и формирование ЗОЖ					
1.	Тема 1.1. Физическая культура в общекультурной и	**ОК 01** **ОК 04** **ОК 08**	**ОК 01, ОК 04, ОК 08:** Уметь: У1-У4 Знать: З1-З8	Тестирование.	Дифференцированный зачет

	профессиональной подготовке студентов				
2.	Тема 1.2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями, самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом	**ОК 01** **ОК 04** **ОК 08**	**ОК 01, ОК 04, ОК 08:** Уметь: У1-У4 Знать: З1-З8	Тестирование.	Дифференцированный зачет
Раздел 2. Практические основы формирования физической культуры личности. Легкая атлетика					
3.	Тема 2.1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции, технике спортивной ходьбы	**ОК 01** **ОК 04** **ОК 08**	**ОК 01, ОК 04, ОК 08:** Уметь: У1-У4 Знать: З1-З8	Выполнение практических заданий	Дифференцированный зачет
4.	Тема 2.2. Совершенствование	**ОК 01** **ОК 04** **ОК 08**	**ОК 01, ОК 04, ОК 08:** Уметь: У1-У4 Знать: З1-З8	Выполнение практических заданий	Дифференцированный зачет
5.	Тема 2.3. Совершенствование	**ОК 01** **ОК 04** **ОК 08**	**ОК 01, ОК 04, ОК 08:** Уметь: У1-У4 Знать: З1-З8	Выполнение практических заданий	Дифференцированный зачет
6.	Тема 2.4. Эстафетный бег 4х100. Челночный бег профессиональных результатов	**ОК 01** **ОК 04** **ОК 08**	**ОК 01, ОК 04, ОК 08:** Уметь: У1-У4 Знать: З1-З8	Выполнение практических заданий	Дифференцированный зачет

7.	Тема 2.5. Выполнение Контрольных нормативов в беге и прыжках	**ОК 01 ОК 04 ОК 08**	**ОК 01, ОК 04, ОК 08:** Уметь: У1-У4 Знать: З1-З8	Выполнение практических заданий	Дифференцированный зачет
Раздел 3. Волейбол					
8.	Тема 3.1. Стойки игрока и перемещения. Общая физическая подготовка (ОФП)	**ОК 01 ОК 04 ОК 08**	**ОК 01, ОК 04, ОК 08:** Уметь: У1-У4 Знать: З1-З8	Выполнение практических заданий	Дифференцированный зачет
9.	Тема 3.2. Приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками. ОФП	**ОК 01 ОК 04 ОК 08**	**ОК 01, ОК 04, ОК 08:** Уметь: У1-У4 Знать: З1-З8	Выполнение практических заданий	Дифференцированный зачет
10.	Тема 3.3. Нижняя прямая и боковая подача. ОФП	**ОК 01 ОК 04 ОК 08**	**ОК 01, ОК 04, ОК 08:** Уметь: У1-У4 Знать: З1-З8	Выполнение практических заданий	Дифференцированный зачет
11.	Тема 3.5. Тактика игры в защите и нападении	**ОК 01 ОК 04 ОК 08**	**ОК 01, ОК 04, ОК 08:** Уметь: У1-У4 Знать: З1-З8	Выполнение практических заданий	Дифференцированный зачет
12.	Тема 3.6. Основы методики судейства	**ОК 01 ОК 04 ОК 08**	**ОК 01, ОК 04, ОК 08:** Уметь: У1-У4 Знать: З1-З8	Выполнение практических заданий	Дифференцированный зачет
13.	Тема 3.7. Контроль выполнения тестов по волейболу	**ОК 01 ОК 04 ОК 08**	**ОК 01, ОК 04, ОК 08:** Уметь: У1-У4 Знать: З1-З8	Выполнение практических заданий	Дифференцированный зачет
Раздел 4. Баскетбол					
14.	Тема 4.1. Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты. ОФП	**ОК 01 ОК 04 ОК 08**	**ОК 01, ОК 04, ОК 08:** Уметь: У1-У4 Знать: З1-З8	Выполнение практических заданий	Дифференцированный зачет

15.	Тема 4.2. Передачи мяча. ОФП	**ОК 01 ОК 04 ОК 08**	**ОК 01, ОК 04, ОК 08:** Уметь: У1-У4 Знать: З1-З8	Выполнение практических заданий	Дифференцированный зачет
16.	Тема 4.3. Ведение мяча и броски мяча в корзину с места, в движении, прыжком. ОФП	**ОК 01 ОК 04 ОК 08**	**ОК 01, ОК 04, ОК 08:** Уметь: У1-У4 Знать: З1-З8	Выполнение практических заданий	Дифференцированный зачет
17.	Тема 4.4. Техника штрафных бросков. ОФП	**ОК 01 ОК 04 ОК 08**	**ОК 01, ОК 04, ОК 08:** Уметь: У1-У4 Знать: З1-З8	Выполнение практических заданий	Дифференцированный зачет
18.	Тема 4.5. Тактика игры в защите и нападении. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам	**ОК 01 ОК 04 ОК 08**	**ОК 01, ОК 04, ОК 08:** Уметь: У1-У4 Знать: З1-З8	Выполнение практических заданий	Дифференцированный зачет
19.	Тема 4.6. Практика судейства в баскетболе	**ОК 01 ОК 04 ОК 08**	**ОК 01, ОК 04, ОК 08:** Уметь: У1-У4 Знать: З1-З8	Выполнение практических заданий	Дифференцированный зачет
Раздел 5. Гимнастика					
20.	Тема 5.1. Строевые приемы	**ОК 01 ОК 04 ОК 08**	**ОК 01, ОК 04, ОК 08:** Уметь: У1-У4 Знать: З1-З8	Выполнение практических заданий	Дифференцированный зачет
21.	Тема 5.2. Техника акробатических упражнений	**ОК 01 ОК 04 ОК 08**	**ОК 01, ОК 04, ОК 08:** Уметь: У1-У4 Знать: З1-З8	Выполнение практических заданий	Дифференцированный зачет
22.	Тема 5.3. Упражнения на брусьях (юноши). Гиревой спорт	**ОК 01 ОК 04 ОК 08**	**ОК 01, ОК 04, ОК 08:** Уметь: У1-У4 Знать: З1-З8	Выполнение практических заданий	Дифференцированный зачет

23.	Тема 5.4. Составление комплекса ОРУ и проведение их обучающимися	**ОК 01** **ОК 04** **ОК 08**	**ОК 01, ОК 04, ОК 08:** Уметь: У1-У4 Знать: З1-З8	Выполнение практических заданий	Дифференцированный зачет
Раздел 6. Бадминтон					
24.	Тема. 6.1. Игровая стойка, основные удары в бадминтоне	**ОК 01** **ОК 04** **ОК 08**	**ОК 01, ОК 04, ОК 08:** Уметь: У1-У4 Знать: З1-З8	Выполнение практических заданий	Дифференцированный зачет
25.	Тема 6.2. Подачи	**ОК 01** **ОК 04** **ОК 08**	**ОК 01, ОК 04, ОК 08:** Уметь: У1-У4 Знать: З1-З8	Выполнение практических заданий	Дифференцированный зачет
26.	Тема 6.3. Нападающий удар	**ОК 01** **ОК 04** **ОК 08**	**ОК 01, ОК 04, ОК 08:** Уметь: У1-У4 Знать: З1-З8	Выполнение практических заданий	Дифференцированный зачет
27.	Тема 6.4. Судейство соревнований по бадминтону	**ОК 01** **ОК 04** **ОК 08**	**ОК 01, ОК 04, ОК 08:** Уметь: У1-У4 Знать: З1-З8	Выполнение практических заданий	Дифференцированный зачет
Раздел 7. Настольный теннис					
28.	Тема 7.1. Настольный теннис	**ОК 01** **ОК 04** **ОК 08**	**ОК 01, ОК 04, ОК 08:** Уметь: У1-У4 Знать: З1-З8	Выполнение практических заданий	Дифференцированный зачет
Раздел 8. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)					
29.	Тема.8.1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов	**ОК 01** **ОК 04** **ОК 08**	**ОК 01, ОК 04, ОК 08:** Уметь: У1-У4 Знать: З1-З8	Выполнение практических заданий	Дифференцированный зачет

2.2. Критерии оценивания результатов освоения дисциплины на различных этапах их достижения по видам оценочных средств

Балльно-рейтинговая система является базовой системой оценивания сформированности компетенций обучающихся.

Итоговая оценка сформированности компетенций обучающихся в рамках балльно-рейтинговой системы осуществляется в ходе текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации и определяется как сумма баллов, полученных обучающимися в результате прохождения всех форм контроля.

Оценка сформированности компетенций по дисциплине складывается из двух составляющих:

✓ первая составляющая – оценка преподавателем сформированности компетенций в течение семестра в ходе текущего контроля успеваемости (максимум100 баллов). Структура первой составляющей определяется технологической картойдисциплины, которая в начале семестра доводится до сведения обучающихся;

✓ вторая составляющая – оценка сформированности компетенций обучающихся на дифференцированном зачете / *зачете с оценкой* - максимум – 20 баллов.

Пятибалльная шкала	***«отлично»***	***«хорошо»***	***«удовлетворительно»***	***«неудовлетворительно»***
	«зачтено»			***«не зачтено»***
100-балльная шкала	85 и ≥	70 – 84	51 – 69	0 – 50

ПЕРЕЧЕНЬ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

№ п/п	***Наименование оценочного средства***	***Характеристика оценочного средства***	***Представление оценочного средства в ФОСе***
ПИСЬМЕННЫЕ ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА			
1.	Тест	Система стандартизированных заданий, позволяющая автоматизировать процедуру измерения уровня знаний и умений обучающегося.	Фонд тестовых заданий
2.	Домашнее задание	Задание, для самостоятельного выполнения после уроков. Главное назначение домашнего задания — это осознание и закрепление пройденной на уроке темы, а также формирование практических навыков самостоятельного применения знаний.	Изучение материала по учебнику, выполнение различных письменных и практических работ (упражнений), написание сочинений и других творческих работ.
ПРАКТИЧЕСКИЕ ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА			
3.	Спортивные игры.	Оценка техники базовых элементов техники спортивных игр (броски в кольцо, удары по воротам, подачи, передачи, жонглирование). Оценка технико-тактических действий в ходе проведения контрольных соревнований по спортивным играм.	комплект контрольных нормативов

		Оценка уровня развития физических качеств занимающихся наиболее целесообразно проводить по приросту к исходным показателям.	
4.	Лёгкая атлетика.	Оценка техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе занятий): бега на короткие, средние, длинные дистанции; прыжков в длину, в высоту, метания. Оценка самостоятельного проведения обучающимся фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами лёгкой атлетики.	комплект контрольных нормативов
5.	Гимнастика.	Оценка техники обязательных элементов: подскоки, амплитудные махи ногами, упражнения для мышц живота, сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Дополнительные элементы: кувырки вперед и назад, падение в упор лежа, перевороты вперед, назад, в сторону, подъем разгибом с лопаток, шпагаты. Оценка техники выполнения упражнений на снарядах.	комплект контрольных нормативов

А) КРИТЕРИИ И ШКАЛА ОЦЕНИВАНИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ ТЕСТИРОВАНИЯ

№ п/п	***Критерии оценивания***	***Шкала оценок***	
		Количество баллов	***Оценка***
1.	90-100 % правильных ответов	9-10	Отлично (высокий уровень достижения результатов сформированности компетенции)
2.	80-89% правильных ответов	7-8	Хорошо (достаточный уровень достиженияре-зультатов сформированности компетенции)
3.	70-79% правильных ответов	5-6	
4.	60-69% правильных ответов	3-4	Удовлетворительно (приемлемый уровеньдостижения результатов сформированности компетенции)

5.	50-59% правильных ответов	1-2	
6.	менее 50% правильных ответов	0	Неудовлетворительно (недостаточный уровень достижения результатов сформированности компетенции)

Б) КРИТЕРИИ И ШКАЛА ОЦЕНИВАНИЯ ДОМАШНЕГО ЗАДАНИЯ

№ п/п	*Критерии оценивания*	*Шкала оценок*	
		Количество баллов	*Оценка*
1.	Задание выполнено полностью: цель домашнего задания успешно достигнута; основные понятия выделены; наличие схем, графическое выделение особо значимой информации; работа выполнена в полном объеме.	9-10	Отлично (высокий уровень достижения результатов сформированности компетенции)
2.	Задание выполнено: цель выполнения домашнего задания достигнута; наличие правильных эталонных ответов; однако работавыполнена не в полном объеме.	8-7	Хорошо (достаточныйуровень достижения результатов сформированности компетенции)
3.	Задание выполнено частично: цель выполнения домашнего задания достигнута не полностью; многочисленные ошибки снижают качество выполненной работы.	6-5	Удовлетворительно (приемлемый уровень достижения результатов сформированности компетенции)
4.	Задание не выполнено, цель выполнения домашнего задания не достигнута.	менее 5	

В) КРИТЕРИИ И ШКАЛА ОЦЕНИВАНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАДАНИЙ

№ п/п	*Критерии оценивания*	*Уровни усвоения*	*оценка/зачет*
1.	двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко.	10-20	Зачтено (достаточный уровень сформированности компетенции)
2.	двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.		
3.	Двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или		

	напряженному выполнению.		
4.	Двигательное действие выполнено неправильно, с грубыми ошибками, неуверенно, нечетко.	0-9	Не зачтено (недостаточный уровень сформированности компетенции)

Г) КРИТЕРИИ И ШКАЛА ОЦЕНИВАНИЯ НА ДИФФЕРЕНЦИРОВАННОМ ЗАЧЕТЕ

№ п/п	*Критерии оценивания*	*Шкала оценок*	
		Количество баллов	*Оценка*
1.	Обучающийся демонстрирует полный и разнообразный комплекс упражнений, направленный на развитие конкретной физической (двигательной) способности, или комплекс упражнений утренней, атлетической или производственной гимнастики, может самостоятельно организовывать место занятия, подобрать инвентарь и применить в конкретных условиях, проконтролировать ход выполнения заданий и оценить его; двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко; демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает приводя примеры из практики или своего опыта.	10-20	Отлично (зачтено) (высокий уровень сформированности компетенции)
2.	Имеются незначительные ошибки или неточности в осуществлении методико-практической деятельности; двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений; содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки в ответах; отсутствует логическая последовательность, имеются проблемы в материале, нет должной аргументации и умения применить знания в своем опыте.		Хорошо (зачтено) (достаточный уровень сформированности компетенции)
3.	Допускает грубые ошибки в подборе и демонстрации упражнений, направленных конкретной физической (двигательной) способности; испытывает затруднения в организации мест занятий, подборе инвентаря; удовлетворительно контролирует ход и итоги задания; двигательное действие выполнено в основном правильно,		Удовлетворительно (зачтено) (приемлемый уровень сформированности компетенции

	но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.		
4.	Допущены грубые ошибки, испытывает затруднения в организации мест занятий, подборе инвентаря, с трудом контролирует ход и итоги выполнения задания. Не справляется с заданием.	0-9	Неудовлетворительно (не зачтено) (недостаточный уровень сформированности компетенции)

2.3. Критерии и шкала оценивания результатов освоения дисциплины при дифференцированном зачете

При дифференцированном зачете:

№ п/п	*Критерии оценивания*	*Шкала оценок*	
		Сумма баллов по дисциплине	*Оценка*
1.	Обучающийся глубоко и прочно усвоил программный материал, исчерпывающе, последовательно, четко и логически стройно его излагает, умеет тесно увязывать теорию с практикой, свободно справляется с задачами, вопросами и другими видами применения знаний, причем не затрудняется с ответом при видоизменении заданий, использует в ответе материал различной литературы, правильно обосновывает принятое нестандартное решение, владеет разносторонними навыками и приемами выполнения практических задач по формированию компетенций.	51 и выше	Отлично (зачтено)(высокий уровень достижения результатов сформированности компетенции)
2.	Обучающийся твердо знает материал, грамотно и посуществу излагает его, не допуская существенных неточностей в ответе на вопрос, правильно применяет теоретические положения при решении практических вопросов и задач, владеет необходимыми навыками и приемами их выполнения, а также имеет достаточно полное представление о значимости знаний по дисциплине.		Хорошо (зачтено) (достаточный уровень достижения результатов сформированности компетенции)
3.	Обучающийся имеет знания только основного материала, но не усвоил его деталей, допускает неточности, недостаточно правильные формулировки, нарушения логической последовательности в изложении		Удовлетворительно(зачтено) (приемлемый уровень достижения результатов

	программного материала, испытывает сложности при выполнении практических работ и затрудняется связать теорию вопроса с практикой.		сформированности компетенции)
4.	Обучающийся не знает значительной части программного материала, неуверенно отвечает, допускает серьезные ошибки, не имеет представлений по методике выполнения практической работы, не может продолжить обучение без дополнительных занятий по данной дисциплине.	менее 51	Неудовлетворительно (не зачтено)(недостаточный уровень достижения результатов сформированности компетенции)

III. ТИПОВЫЕ КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ ИЛИ ИНЫЕ МАТЕРИАЛЫ, НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ ОЦЕНКИ ЗНАНИЙ, УМЕНИЙ, ПРАКТИЧЕСКОГО ОПЫТА, ХАРАКТЕРИЗУЮЩИХ ЭТАПЫ ФОРМИРОВАНИЯ КОМПЕТЕНЦИЙ В ПРОЦЕССЕ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

3.1. Типовые контрольные задания для текущего контроля успеваемости обучающихся

Тестовые задания

Прочитайте текст, выберите правильный ответ
Физическая культура – это…:
1. Использование физических упражнений для отдыха и восстановления работоспособности после трудовой или учебной деятельности
2. Часть общей культуры, направленная на физическое совершенствование, сохранение и укрепление здоровья человека в процессе осознанной двигательной активности
3. Использование физических упражнений для восстановления после перенесенных заболеваний и травм
4. Образовательный урок в школе или колледже
Расшифруйте аббревиатуру ВФСК ГТО
Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс
Тип вопроса: открытый
Ответ: Готов к труду и обороне / готов к труду и обороне Время выполнения: 3 мин
Прочитайте текст, выберите правильный ответ
Здоровье – это (по определению ВОЗ):
1. Полное физическое и психическое благополучие, а не только отсутствие болезней или физических дефектов.
2. Полное физическое, психическое и социальное благополучие, а не только отсутствие болезней или физических дефектов
3. Отсутствие болезней или физических дефектов
Прочитайте текст, выберите правильный ответ

Применение физических упражнений в режиме трудового дня называется:
1. Рекреативной гимнастикой
2. Производственной гимнастикой
3. Лечебной гимнастикой
4. Гигиенической гимнастикой
5. Оздоровительной гимнастикой

Прочитайте текст, выберите правильные ответы (2 правильных ответа)

Способы регулирования физической нагрузки при проведении самостоятельных занятий:
1. Чередование нагрузки и отдыха
2. Выполнение физических упражнений до «отказа»
3. Изменение интенсивности выполнения упражнений
4. Несоблюдение техники безопасности

Прочитайте внимательно тест и выберите несколько вариантов ответа:

Основными ошибками в питании современного человека являются:
1. Высокая калорийность продуктов
2. Большое количество рафинированных продуктов
3. Соблюдение режима питания
4. Недостаточное потребление фруктов и овощей
5. Потребление продуктов с высоким содержанием веществ с индексом Е
6. Все варианты верны

Прочитайте текст, выберите правильные ответы (2 правильных ответа)

К компонентам здорового образа жизни **НЕ** относится*:*
1. Ежедневная двигательная активность
2. Закаливание
3. Наличие вредных привычек
4. Соблюдение режима труда и отдыха
5. Рациональное питание
6. Гиподинамия

Прочитайте текст, выберите правильные ответы (3 правильных ответа)

Укажите опасные заболевания, возникающие при употреблении табачных изделий:
1. Заболевания пищеварительной системы
2. Сердечно-сосудистые заболевания
3. Заболевания опорно-двигательного аппарата
4. Заболевания органов дыхания
5. Физическая и психическая зависимость

Прочитайте текст, выберите правильные ответы (2 правильных ответа)

*Какие упражнения **НЕ** рекомендуются студентам после экзамена:*
1. Спортивные игры, единоборства
2. Умеренные циклические упражнения (бег, езда на велосипеде, ходьба на лыжах)
3. Упражнения высокой интенсивности
4. Все вышеперечисленное

Прочитайте текст, выберите правильные ответы (2 правильных ответа)

Оздоровительное воздействие физических упражнений проявляется в том, что:
1. Повышаются адаптационные возможности организма
2. Наступает физическое переутомление
3. Снижаются функциональные возможности сердечно-сосудистой системы

4. Улучшается функция внешнего дыхания

Прочитайте текст, дополните определение

Физическая подготовка, обеспечивающая необходимый уровень развития физических качеств для выполнения трудовой деятельности, называется_____:

Прочитайте текст, выберите правильный ответ

Оценка реакции организма на нагрузки при занятиях физической культурой определяется с помощью:

1. Антропометрических показателей
2. Пульсометрии
3. Динамометрии
4. Спирометрии

Прочитайте текст, дополните определение

Документ, который заполняют студенты для оценки своего самочувствия, называется_____:

Установите соответствие физические качеств

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.

Установите 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

Прочитайте текст, выберите правильный ответ
Физическое воспитание – это:
1. Тренировочный процесс, направленный на морфологическое и функциональное совершенствование организма человека, повышение уровня физических качеств, формирование и развитие двигательных навыков, сохранение и укрепление здоровья
2. Педагогический процесс, направленный на морфологическое и функциональное совершенствование организма человека, повышение уровня физических качеств, формирование и развитие двигательных навыков, сохранение и укрепление здоровья
3. Образовательный процесс, направленный на морфологическое и функциональное совершенствование организма человека, повышение уровня физических качеств, формирование и развитие двигательных навыков, сохранение и укрепление здоровья
Прочитайте текст, выберите правильный ответ
Цели внедрения ВФСК ГТО:
1. Сохранение и укрепление здоровья нации
2. Развитие массового спорта
3. Развитие массового спорта и оздоровление нации
4. Профилактика вредных привычек
Прочитайте текст, дополните определение
Наука о здоровом образе жизни называется _____:
Прочитайте внимательно тест и выберите несколько вариантов ответа:
Факторы, отрицательно влияющие на здоровье человека:
1. Гиподинамия
2. Рациональное питание
3. Стрессы
4. Проживание в крупных мегаполисах
5. Систематические физические нагрузки
Прочитайте внимательно тест и выберите несколько вариантов ответа:
Факторами риска заболеваний сердечно-сосудистой системы **НЕ** являются:
1. Употребление большого количества соленой пищи
2. Отказ от употребления алкоголя
3. Табакокурение
4. Умеренные физические нагрузки
5. Избыточный вес
Прочитайте текст, выберите правильный ответ
Физическое здоровье человека – это:
1. Естественное состояние организма, обусловленное нормальным функционированием всех его органов и систем, но не обеспечивающее адаптацию к факторам внешней среды
2. Естественное состояние организма, обусловленное нормальным функционированием всех его органов и систем и обеспечивающее адаптацию к факторам внешней среды
Прочитайте внимательно тест и выберите несколько вариантов ответа:
Рациональное питание **НЕ** должно:
1. Восполнять энергетические затраты организма
2. Вызывать ожирение
3. Обеспечивать витаминами и микроэлементами
4. Вызывать интоксикацию организма

Прочитайте внимательно тест и выберите несколько вариантов ответа:
Культура здорового и безопасного образа жизни как система складывается из основных взаимосвязанных элементов:
1. Культуры питания
2. Культуры движения
3. Культуры безопасного поведения
4. Культуры эмоций
5. Культуры труда и отдыха
6. Культуры опасного поведения
7. Все вышеперечисленное

Прочитайте текст, выберите правильные ответы (3 правильных ответа)
Укажите последствия воздействия употребления наркотиков на организм человека:
1. Оздоровительное воздействие на работу внутренних органов и систем
2. ВИЧ/СПИД
3. Физическая и психологическая зависимость
4. Нарушение работы всех внутренних органов и систем

Прочитайте текст, дополните определение
Отдых, восстановление с использованием средств физической культуры после различных видов деятельности (или активный отдых) – это_____.

Прочитайте текст, выберите правильные ответы (3 правильных ответа)
Физические упражнения влияют на:
1. Улучшение состояния сердечно-сосудистой системы
2. Снижение уровня развития физических качеств;
3. Повышение умственной работоспособности
4. Улучшение состояние дыхательной системы
5. Снижение работоспособности сердечно-сосудистой системы

Прочитайте текст, дополните определение
Профессионально-прикладная физическая подготовка — это специально направленное и избирательное использование средств физической культуры и спорта для подготовки человека к определенной _____ деятельности.

Прочитайте текст, выберите правильный ответ
Для оценки состояния дыхательной системы используются:
1. Антропометрические показатели;
2. Пульсометрия
3. Динамометрия
4. Проба штанге

Прочитайте текст, выберите правильные ответы (3 правильных ответа)
Внешние признаки утомления для контроля переносимости физических нагрузок покраснение кожных покровов
1. Повышение частоты сердечных сокращений
2. Повышение частоты дыхания
3. «синюшность» носогубного треугольника
4. Нарушение координации движений

Установите соответствие физические качеств:

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)

Установите 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 расстягивание мышц	4. Аквааэробика
Д. Система физических упражнений, предполагающая выполнение упражнений статического и динамического характера, направленных на физическое и духовное совершенствование	5. Воркаут

Прочитайте текст, выберите правильный ответ
Строевые упражнения – это:
1. Совместные действия в строю
2. Поточные комбинации
3. Сочетания движениями различными частями тела
4. Метания, лазания и т.д.

Прочитайте текст, выберите правильный ответ
Назовите средства в гимнастике:
1. Упражнения
2. Фитотерапия
3. Препараты
4. Процедуры

Прочитайте текст, выберите правильный ответ
Команда «Вольно!» относится к:
1. Приемам
2. Строевым перестроениям
3. Строевым передвижениям
4. Размыканиям, смыканиям

Прочитайте текст, выберите правильный ответ
Разновидности ходьбы и бега относят к:
1. Строевым передвижениям

2. Строевым перестроениям
3. Строевым приемам
4. Смыканиям
Прочитайте текст, выберите правильный ответ
Движения «змейкой» относят к:
1. Строевым передвижениям
2. Строевым перестроениям
3. Строевым приемам
4. Смыканиям
Прочитайте текст, выберите правильный ответ
Упражнения художественной гимнастики – это:
1. Упражнения без предметов
2. Упражнения на снарядах
3. Без предметов и с предметами
4. Прикладные упражнения
Прочитайте внимательно тест и выберите несколько вариантов ответа:
Средства в гимнастике – это:
1. Строевые упражнения
2. Ору
3. Прыжки
4. Прикладные упражнения
4. Все варианты верны
Прочитайте текст, выберите правильный ответ
Перестроение уступом относится к:
1. Строевым перестроениям
2. Строевым передвижениям
3. Строевым приемам
4. Размыканиям
Прочитайте текст, выберите правильный ответ
Движения по кругу относят к:
1. Строевым передвижениям
2. Строевым перестроениям
3. Строевым приемам
4. Смыканиям
Прочитайте текст, выберите правильный ответ
Акробатические упражнения – это:
1. Упражнения с лентой
2. Упражнения на перекладине
3. Прыжки и упражнения в балансировании
4. Эстафеты
Прочитайте текст, выберите правильный ответ
Методические особенности гимнастики:
1. Каждое упражнение выполняется только с одной целью
2. Строгая регламентация действий
3. Упражнения выполняются без музыкального сопровождения
4. Гимнастика используется только в детском возрасте
Прочитайте текст, выберите правильный ответ

Повороты и полуповороты на месте относят к:
1. Строевым перестроениям
2. Строевым передвижениям
3. Строевым приемам
4. Размыканиям

Прочитайте внимательно тест и выберите несколько вариантов ответа:

Группы строевых упражнения:
1. Строевые перестроения
2. Строевые передвижения
3. Строевые приемы
4. Упражнения без предметов

Прочитайте текст, выберите правильный ответ

Вольные упражнения – это:
1. Упражнения по разделениям
2. Поточные комбинации
3. Прыжки
4. Эстафеты

Прочитайте текст, выберите правильный ответ

Прикладные задачи, решаемые в гимнастике:
1. Поддержание работоспособности
2. Воспитание нравственных качеств
3. Приобретение умений и навыков, необходимых в жизни
4. Совершенствование двигательных умений и навыков

Прочитайте текст, выберите правильный ответ

Виды расчета относят к:
1. Строевым перестроениям
2. Строевым передвижениям
3. Строевым приемам
4. Размыканиям

Прочитайте внимательно тест и выберите несколько вариантов ответа:

Команды подаются в стойке:
1. «Смирно!»
2. «Вольно!»
3. «Равняйсь!»
4. Все варианты верны

Прочитайте текст, выберите правильный ответ

Движение на месте и остановка группы относят к:
1. Размыканиям и смыканиям
2. Строевым передвижениям
3. Строевым приемам
4. Все

Прочитайте текст, выберите правильный ответ

Упражнения на снарядах – это:
1. Упражнения со скакалкой
2. Упражнения на перекладине
3. Перестроения
4. Все

Прочитайте текст, выберите правильный ответ
Общеразвивающие упражнения – это:
1. Упражнения для различных частей тела
2. Упражнения в переползании
3. Упражнения на кольцах
4. Упражнения в балансировании
Прочитайте текст, выберите правильный ответ
К какой группе упражнений можно отнести упражнения для рук:
1. По признаку использования упражнений
2. По анатомическому признаку
3. По признаку методологической значимости
4. По признаку организации группы
Прочитайте текст, выберите правильный ответ
Назовите метод обучения ОРУ, при котором преподаватель показывает на каждый счет движения:
1. По рассказу
2. По показу
3. По показу и рассказу
4. По разделениям
Прочитайте внимательно тест и выберите несколько вариантов ответа:
Назовите требование, предъявляемое к терминологии, выраженное в создании отчетливого представления об упражнении:
1. Краткость
2. Доступность
3. Точность
4. Ясность
Прочитайте текст, выберите правильный ответ
Какой командой завершается упражнение:
1. «Отставить!»
2. «Вольно!»
3. «Разойдись!»
4. «Стой!»
Прочитайте текст, выберите правильный ответ
Каким образом целесообразней располагаться преподавателю к занимающимся:
1. Спиной к занимающимся
2. Лицом к занимающимся, зеркально
3. Боком к занимающимся
4. Сидя на стуле
Прочитайте текст, выберите правильный ответ
К какой группе упражнений можно отнести упражнения скоростно–силового характера:
1. По признаку преимущественного воздействия
2. По анатомическому признаку
3. По признаку методологической значимости
4. По признаку организации группы
Прочитайте текст, выберите правильный ответ

Назовите метод обучения ОРУ, при котором преподаватель проговаривает на каждый счет движения:
1. По рассказу
2. По показу
3. По показу и рассказу
4. По разделениям
Прочитайте текст, выберите правильный ответ
Каким образом следуют движения в комплексе ОРУ поточным способом:
1. По периметру
2. Непрерывно
3. С перерывом
4. Со зрительным сигналом
Прочитайте текст, выберите правильный ответ
Как правильно вести подсчет ОРУ:
1. По 4 и 8 счетов
2. По 5 счетов
3. По 12 счетов
4. По 3 и 6 счетов
Прочитайте текст, выберите правильный ответ
К какой группе упражнений относят упражнения на осанку:
1. По признаку преимущественного воздействия
2. По анатомическому признаку
3. По признаку методологической значимости
4. По признаку организации группы
Прочитайте текст, выберите правильный ответ
Назовите метод обучения ОРУ, при котором преподаватель совмещает показ и рассказ движения:
1. По рассказу
2. По показу
3. По показу и рассказу
4. По разделениям
Прочитайте текст, выберите правильный ответ
Каким образом следуют движения в комплексе ОРУ раздельным способом:
1. По периметру
2. Непрерывно
3. С перерывом
4. Со зрительным сигналом
Прочитайте текст, выберите правильный ответ
К какой группе упражнений относят упражнения на снарядах:
1. По признаку использования упражнений
2. По анатомическому признаку
3. По признаку методологической значимости
4. По признаку организации группы
Прочитайте текст, выберите правильный ответ
Назовите метод обучения ОРУ, при котором преподаватель называет движение и подает команду «Делай – РАЗ!»:
1. По рассказу

2. По показу
3. По показу и рассказу
4. По разделениям

Прочитайте текст, выберите правильный ответ

Какой из перечисленных - способ проведения ОРУ:
1. Доступный
2. Проходной
3. Точный
4. Соревновательный

Прочитайте текст, выберите правильный ответ

Как называется положение, из которого должно выполняться ОРУ:
1. «Правой – ВОЛЬНО!»
2. Сомкнутая стойка
3. «Смирно!»
4. Исходное положение

Прочитайте текст, выберите правильный ответ

Укажите количество игроков футбольной команды, одновременно находящихся на площадке:
1. 8
2. 10
3. 11
4. 9

Прочитайте текст, выберите правильный ответ

Какова ширина футбольных ворот:
1. 7м 30см
2. 7м 32см
3. 7м 35см
4. 7м 38см

Прочитайте текст, выберите правильный ответ

С какого расстояния пробивается «пенальти» в футболе:
1. 9 м
2. 10 м
3. 11 м
4. 12 м

Прочитайте текст, выберите правильный ответ

Что означает «желтая карточка» в футболе:
1. Замечание
2. Предупреждение
3. Выговор
4. Удаление

Прочитайте текст, выберите правильный ответ

Какой удар по мячу считается самым точным в футболе:
1. Серединой подъема
2. Внутренней частью подъема
3. Внешней частью подъема
4. Внутренней стороной стопы

Прочитайте текст, выберите правильный ответ

Какой из этих терминов обозначает в футболе нападающего:
1. Форвард
2. Голкипер
3. Стоппер
4. Хавбек

Прочитайте текст, выберите правильный ответ

Какой из этих терминов обозначает в футболе вратаря:
1. Форвард
2. Голкипер
3. Стоппер
4. Хавбек

Прочитайте текст, выберите правильный ответ

Что означает «красная карточка» в футболе:
1. Замечание
2. Предупреждение
3. Выговор
4. Удаление

Прочитайте текст, выберите правильный ответ

К индивидуальным действиям в защите **НЕ** относятся:
1. Передача мяча
2. Перехват
3. Отбор мяча

Прочитайте текст, выберите правильный ответ

Когда выбрасывается мяч:
1. Вышедшей за пределы поля через боковую линию
2. Вышедшей за пределы поля за воротами

Прочитайте текст, выберите правильный ответ

Что означает слово «аут»:
1. Ведение мяча ногой
2. Удар головой
3. Выход мяча за пределы поля
4. Выход мяча за боковую линию за пределы поля

Прочитайте текст, выберите правильный ответ

Техника владения мячом включает в себя следующие приемы:
1. Ловлю, остановки, повороты, ведение мяча
2. Передачи мяча, броски в корзину, ловлю, остановки, повороты
3. Ловлю, передачи, ведение мяча, броски в корзину

Прочитайте текст, выберите правильный ответ

Технику передвижений в баскетболе составляют:
1. Ходьба, бег, прыжки, остановки, повороты
2. Бег, прыжки, передачи мяча, бросок мяча
3. Бег, ведение, остановки, передачи мяча, повороты

Прочитайте текст, выберите правильный ответ

Сколько человек играют на площадке:
1. 4
2. 5
3. 6

4. 11

Прочитайте текст, выберите правильный ответ

Размеры баскетбольной площадки:

1. 9 м. х 18 м.
2. 14 м. х 26 м.
3. 12 м. х 24 м.

Прочитайте текст, выберите правильный ответ

На какой высоте находится баскетбольное кольцо (корзина):

1. 305 см
2. 260 см
3. 310 см
4. 300 см

Прочитайте текст, выберите правильный ответ

Сколько времени может владеть команда мячом, до того как произвести бросок по кольцу:

1. 30 сек
2. 24 сек
3. 20 сек

Прочитайте текст, выберите правильный ответ

Сколько шагов можно делать после ведения мяча:

1. 3 шага
2. 2 шага
3. 1 шаг

Прочитайте текст, выберите правильный ответ

Сколько времени команда может владеть мячом на своей стороне площадки:

1. 10 сек.
2. 8 сек.
3. 24 сек.

Прочитайте текст, выберите правильный ответ

Продолжительность игры в баскетбол:

1. 2 тайма по 20 минут
2. 4 тайма по 10 минут
3. 4 тайма по 12 минут

Прочитайте текст, выберите правильный ответ

Сколько очков даётся за забитый мяч со штрафной линии:

1. 2 очка
2. 1 очко
3. 3 очка

Прочитайте текст, выберите правильный ответ

С какого номера начинаются номера у игроков баскетболистов:

1. 2
2. 3
3. 4
4. 5

Прочитайте текст, выберите правильный ответ

Сколько времени даётся игроку на выбрасывание мяча:

1. 3 сек.

2. 5 сек.
3. 10 сек.
Прочитайте текст, выберите правильный ответ
Площадка для игры в волейбол делится на ...:
1. 4 зоны
2. 7 зон
3. 6 зон
4. 5 зон
Прочитайте текст, выберите правильный ответ
Такие средства защиты как наколенники при игре в волейбол...:
1. Необходимы
2. Желательны
3. Не обязательны
Прочитайте текст, выберите правильный ответ
Волейбол состоит из следующих элементов:
1. Подача, прием, блок
2. Подача, пас, прием, блок
3. Подача, пас, прием, нападающий удар, блок
4. Подача, прием, нападающий удар
Прочитайте текст, выберите правильный ответ
Укажите верное утверждение:
1. Подача в волейболе производится из-за лицевой линии
2. Если обе команды набрали по 24 очка, игра идет до тех пор, пока одна из команд не наберет преимущество в 3 очка
3. При планирующей подаче мяч идет по прямой траектории без вращения
Прочитайте текст, выберите правильный ответ
В каких вариантах может выполняться верхняя прямая подача:
1. Только без вращения мяча
2. Только с вращением мяча
3. С вращением и без вращения мяча
Прочитайте текст, выберите правильный ответ
Разбег при прямом нападающем ударе...:
1. Не выполняется
2. Выполняется с 2-3 шагов
3. Выполняется с 4-5 шагов
Прочитайте внимательно тест и выберите несколько вариантов ответа:
Нижний прием подачи используется для:
1. Приема подачи
2. Защитных действий в поле
3. Вынужденного паса
4. Вынужденного направления мяча на сторону противника
5. Все варианты верны
Прочитайте внимательно тест и выберите несколько вариантов ответа:
При верхнем приеме подачи ошибкой **НЕ** является:
1. Прием и отработка мяча ладонями
2. Присутствие работы ногами
3. Пас ото лба, а не от груди

4. Локти и предплечья расположены параллельно
Прочитайте текст, выберите правильный ответ
В приеме **НЕ** участвует:
1. Первый темп
2. Либеро
3. Диагональный
4. Игроки второго темпа
Прочитайте текст, выберите правильный ответ
До скольких очков играют в бадминтон:
А. 21
Б. 20
В. 11
Прочитайте текст, выберите правильный ответ
Сколько сетов (партий) в бадминтоне:
А. 1
Б. 2
В. 3
Прочитайте текст, выберите правильный ответ
Какие размеры площадки (поля) для бадминтона:
1. 5,18 м х 13,4 м
2. 6,18 м х 13,4 м
3. 7,18 м х 13,4 м
Прочитайте внимательно тест и выберите несколько вариантов ответа:
Смена сторон происходит:
1. По окончании первого гейма
2. Перед началом третьего гейма
3. Все варианты верны
Прочитайте текст, выберите правильный ответ
Какая высота сетки в бадминтоне:
1. 180 см
2. 155 см
3. 128 см
Прочитайте текст, выберите правильный ответ
Как называется «мячик» для бадминтона:
1. Волан
2. Теннисный мячик
3. Шарик
Прочитайте текст, выберите правильный ответ
Как должен подающий наносить удар ракеткой:
1. Сверху-вниз
2. Снизу-вверх
3. На уровне пояса
Прочитайте текст, выберите правильный ответ
С какого поля подаются чётные цифры счёта, подающего:
1. С правого
2. С левого
3. С передней зоны

Прочитайте текст, выберите правильный ответ
Есть ли вторая попытка при подаче у бадминтониста:
1. Есть
2. Нет
3. Есть, если промахнулся по волану
Прочитайте текст, выберите правильный ответ
Основные физические качества бадминтониста:
1. Выносливость
2. Гибкость
3. Оба качества
Прочитайте текст, выберите правильный ответ
Как традиционно называют легкую атлетику:
1. «Царица полей»
2. «царица наук»
3. «королева спорта»
4. «королева без королевства»
Прочитайте текст, выберите правильный ответ
Какой из перечисленных видов не является легкоатлетическим:
1. Эстафетный бег
2. Метание копья
3. Фристайл
4. Марафонский бег
Прочитайте текст, выберите правильный ответ
Сколько этапов эстафеты имеет право бежать каждый участник эстафетного бега:
1. Только один
2. Не больше двух
3. Не больше трех
4. Не имеет значения
Прочитайте текст, выберите правильный ответ
Сколько попыток дается каждому участнику соревнований по прыжкам в длину:
1. Одна
2. Две
3. Три
4. Четыре
Прочитайте текст, выберите правильный ответ
Какой вид легкой атлетики может быть «гладким», «с препятствиями», «эстафетным», «по пересеченной местности»:
1. Бег
2. Прыжки в длину
3. Прыжки в высоту
4. Метание молота
Прочитайте текст, выберите правильный ответ
СПРИНТ – это…:
1. Судья на старте
2. Бег на короткие дистанции
3. Бег на длинные дистанции

4. Метание мяча
Прочитайте текст, выберите правильный ответ
Что нужно делать после завершения бега на длинную дистанцию:
1. Лечь отдохнуть
2. Перейти на ходьбу до восстановления дыхания
3. Выпить как можно больше воды
4. Плотно поесть
Прочитайте текст, выберите правильный ответ
Назовите фазы прыжка в длину с разбега:
1. Разбег, отталкивание, полет, приземление
2. Толчок, подпрыгивание, полет, приземление
3. Разбег, подпрыгивание, приземление
4. Разбег, толчок, приземление
Прочитайте текст, выберите правильный ответ
Назовите фазы прыжка в высоту:
1. Разбег, отталкивание, перелет через планку, приземление
2. Разбег, подготовка к отталкиванию, отталкивание, переход через планку, приземление
3. Пробежка, толчок, перепрыгивание через планку, падение на маты
4. Разбег, апробация прыжка, отталкивание, приземление
Прочитайте текст, выберите правильный ответ
Какое из данных утверждений **НЕ** относится к правилам техники безопасности при занятиях легкой атлетикой и является **НЕВЕРНЫМ**:
1. При плохом самочувствии необходимо прекратить занятия и сообщить об этом
2. Преподавателю
3. Снаряд для метания необходимо передавать друг другу броском
4. Во избежание столкновений при беге исключить резко стопорящую остановку
5. После занятий снять спортивный костюм и спортивную обувь, принять душ или
6. Тщательно вымыть лицо и руки с мылом
Прочитайте текст, выберите правильный ответ
Впервые в истории человечества Олимпийские игры состоялись:
1. В V в. До н.э
2. В 776 г. До н.э
3. В I в. Н.э
4. В 394 г. Н.э
Прочитайте текст, выберите правильный ответ
Что такое фальстарт:
1. Толчок соперника в спину
2. Резкий старт
3. Преждевременный старт
4. Задержка старта
Прочитайте текст, выберите правильный ответ
Сколько фальстартов без дисквалификации спортсмена допустимо в забеге:
1. Ни одного
2. Один
3. Два
4. За это не дисквалифицируют

Прочитайте текст, выберите правильный ответ
«Плечом», «грудью», «пробеганием» — это…
1. Способы финиширования в спринте
2. Способы финиширования в беге на средние дистанции
3. Способы финиширования в беге на длинные дистанции
4. Способы финиширования в беге на любые дистанции
Прочитайте текст, выберите правильный ответ
Кто во время эстафетного бега должен поднять эстафетную палочку, если она упала в момент передачи:
1. Передающий
2. Принимающий
3. Главный тренер команды упавшую эстафетную палочку поднимать нельзя
Прочитайте текст, выберите правильный ответ
Какой из перечисленных терминов **НЕ** относится к разновидностям низкого старта:
1. Обычный
2. Сближенный
3. Растянутый
4. Отталкивающийся
Прочитайте текст, выберите правильный ответ
Какие заболевания может предотвратить регулярное занятие физической культурой и спортом?
а) Раковые заболевания
б) Заболевания сердечно-сосудистой системы
в) Грипп и простудные заболевания
г) Все вышеперечисленные
Прочитайте текст, выберите правильный ответ
Какой фактор, в первую очередь, влияет на укрепление иммунитета при занятии физической культурой и спортом?
а) Уровень физической нагрузки
б) Правильное питание
в) Воздействие на физические процессы
г) Количество занятий в неделю
Прочитайте текст, выберите правильный ответ
Каким образом физическая культура и спорт способствуют укреплению здоровья сердечно-сосудистой системы?
а) Улучшение кровоснабжения
б) Снижение уровня холестерина в крови
в) Поддержание артериального давления в норме
г) Все вышеперечисленные
Прочитайте текст, выберите правильный ответ
Какие физические упражнения наиболее эффективны для профилактики остеопороза у женщин?
а) Бег
б) Прыжки
в) Силовые тренировки
г) Плавание

Прочитайте текст, выберите правильный ответ
Какая часть позвоночника является наиболее подвержена развитию сколиоза у подростков?
а) Шейная
б) Грудная
в) Поясничная
г) Крестцово-подвздошная
Прочитайте текст, выберите правильный ответ
Какая осанка считается правильной?
а) Выпрямленная осанка без изгибов
б) С плоскостопием и сколиозом
в) С изгибом в поясничной области
г) Изогнутая грудная область
Прочитайте текст, выберите правильный ответ
Какая физическая активность рекомендуется для сохранения здоровья и формирования правильной осанки у детей и подростков?
а) Прогулки на свежем воздухе
б) Плавание
в) Занятия специальными упражнениями
г) Все вышеперечисленные
Прочитайте текст, выберите правильный ответ
Какие факторы оказывают негативное воздействие на здоровье человека при занятии спортом?
а) Неправильное выполнение упражнений
б) Переутомление и недостаток сна
в) Неправильное оборудование и снаряды
г) Все вышеперечисленные
Прочитайте текст, выберите правильный ответ
Какая главная задача физической культуры и спорта в профилактике заболеваний?
а) Формирование физической активности у населения
б) Повышение качества жизни
в) Профилактика заболеваний опорно-двигательного аппарата
г) Все вышеперечисленные
Прочитайте текст, выберите правильный ответ
Какие правила следует соблюдать при занятиях физической культурой и спортом для предотвращения травм?
а) Разминка и растяжка перед тренировкой
б) Использование правильной обуви и спортивного снаряжения
в) Соблюдение техники безопасности при выполнении упражнений
г) Все вышеперечисленные
Прочитайте текст, выберите правильный ответ
В какое время суток работоспособность человека наиболее низкая?
а) с 17 до 21
б) с 21 до 1
в) с 1 до 5
г) с 5 до 9

Прочитайте текст, выберите правильный ответ
Для здоровых студентов наиболее оптимальный оздоровительный эффект дают нагрузки в режиме
а) 2 РАЗА В НЕДЕЛЮ ПО 45мин. ЧСС 140-160 УД/МИН
б) 4 РАЗА В НЕДЕЛЮ ПО 60 мин. ЧСС 150-170 УД/МИН
в) 3 РАЗА В НЕДЕЛЮ ПО1-1,5 ч. ЧСС 130-150 УД/МИН
г) 6 РАЗ В НЕДЕЛЮ ПО 1,5 ч. ЧСС 110-130 УД/МИН
Прочитайте текст, выберите правильный ответ
Формы самостоятельных занятий физическими упражнениями
а) Урок, внеурочные занятия, занятия в секциях по виду спорта
б) Ходьба, бег, плавание, лыжные гонки, футбол
в) Утренняя гигиеническая гимнастика, упражнения в течение дня, самостоятельные тренировочные занятия
г) Турпоходы, сплавы по рекам, велопоходы, спортивное ориентирование
Прочитайте текст, выберите правильный ответ
Студентам с низким уровнем здоровья рекомендованы…
а) Занятия избранным видом спорта
б) Занятия с профессиональной направленностью
в) Занятия общей физической подготовкой
г) Занятия оздоровительной направленности
Прочитайте текст, выберите правильный ответ
Объективные показатели для определения нагрузки…
а) Аппетит, качество сна, вес
б) Чсс, вес тела, тренировочные объемы, результаты тестов и др.
в) Желание тренироваться, настроение
г) Успеваемость, количество пропусков занятий
Прочитайте текст, выберите правильный ответ
Факторы дозирования нагрузки…
а) Количество повторений, амплитуда движений, темп выполнения, степень сложности, напряжение, мощность, отдых
б) Физиологическое состояние, физическая подготовленность, уровень здоровья
в) Уровень технической подготовленности, психологической готовности, тактическая подготовленность
г) Уровень развития двигательных умений и навыков, уровень функциональной подготовленности
Прочитайте текст, выберите правильный ответ
Что не является составной частью двигательного режима:
а) активный отдых
б) утренняя гигиеническая гимнастика
в) пассивный отдых

Тест Основная гимнастика
1. Прочитайте внимательно тест и выберите один из вариантов ответа:
Строевые упражнения – это:
А.совместные действия в строю
Б. поточные комбинации

В. сочетания движениями различными частями тела
Г. метания, лазания и т.д.
2. Прочитайте внимательно тест и выберите один из вариантов ответа:
Назовите средства в гимнастике:
А. упражнения
Б. фитотерапия
В. препараты
Г. процедуры
3. Прочитайте внимательно тест и выберите один из вариантов ответа:
Команда «Вольно!» относится к:
А. строевым приемам
Б. строевым перестроениям
В. строевым передвижениям
Г. размыканиям, смыканиям
Прочитайте внимательно тест и выберите один из вариантов ответа:
4. Разновидности ходьбы и бега относят к:
А. строевым передвижениям
Б. строевым перестроениям
В. строевым приемам
Г. смыканиям
Прочитайте внимательно тест и выберите один из вариантов ответа:
5. Движения «змейкой» относят к:
А. строевым передвижениям
Б. строевым перестроениям
В. строевым приемам
Г. смыканиям
Прочитайте внимательно тест и выберите один из вариантов ответа:
6. Упражнения художественной гимнастики – это:
А. упражнения без предметов
Б. упражнения на снарядах
В. без предметов и с предметами
Г. прикладные упражнения
Прочитайте внимательно тест и выберите несколько вариантов ответа:
7. Средства в гимнастике – это:
А. строевые упражнения
Б. ОРУ
В. прыжки
Г. прикладные упражнения
Прочитайте внимательно тест и выберите один из вариантов ответа:
8. Перестроение уступом относится к:
А. строевым перестроениям
Б. строевым передвижениям
В. строевым приемам
Г. размыканиям
Прочитайте внимательно тест и выберите один из вариантов ответа:
9. Движения по кругу относят к:
А. строевым передвижениям

Б. строевым перестроениям
В. строевым приемам
Г. смыканиям
Прочитайте внимательно тест и выберите один из вариантов ответа:
10. Акробатические упражнения – это:
А. упражнения с лентой
Б. упражнения на перекладине
В. прыжки и упражнения в балансировании
Г. эстафеты
Прочитайте внимательно тест и выберите один из вариантов ответа:
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
Прочитайте внимательно тест и выберите один из вариантов ответа:
12. Повороты и полуповороты на месте относят к:
А. строевым перестроениям
Б. строевым передвижениям
В. строевым приемам
Г. размыканиям
Прочитайте внимательно тест и выберите несколько вариантов ответа:
13. Группы строевых упражнения:
А. строевые перестроения
Б. строевые передвижения
В. строевые приемы
Г. упражнения без предметов
Прочитайте внимательно тест и выберите один из вариантов ответа:
14. Вольные упражнения – это:
А. упражнения по разделениям
Б. поточные комбинации
В. прыжки
Г. эстафеты
Прочитайте внимательно тест и выберите один из вариантов ответа:
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
Прочитайте внимательно тест и выберите один из вариантов ответа:
16. Виды расчета относят к:
А. строевым перестроениям
Б. строевым передвижениям
В. строевым приемам
Г. размыканиям
Прочитайте внимательно тест и выберите несколько вариантов ответа:
17. Команды подаются в стойке:

А.«Смирно!»
Б. «Вольно!»
В.«Равняйсь!»
Прочитайте внимательно тест и выберите один из вариантов ответа:
18.Движение на месте и остановка группы относят к:
А.размыканиям и смыканиям
Б. строевым передвижениям
В.строевым приемам
Г. все
Прочитайте внимательно тест и выберите один из вариантов ответа:
19.Упражнения на снарядах – это:
А.упражнения со скакалкой
Б. упражнения на перекладине
В.перестроения
Г. все
Прочитайте внимательно тест и выберите один из вариантов ответа:
20. Общеразвивающие упражнения – это:
А.упражнения для различных частей тела
Б. упражнения в переползании
В.упражнения на кольцах
Г. упражнения в балансировании
Прочитайте внимательно тест и выберите один из вариантов ответа:
21. 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
Прочитайте внимательно тест и выберите один из вариантов ответа:
22. 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
Прочитайте внимательно тест и выберите несколько вариантов ответа:
23. Назовите требование, предъявляемое к терминологии, выраженное в создании отчетливого представления об упражнении:
А.краткость
Б. доступность
В.точность
Г. ясность
Прочитайте внимательно тест и выберите один из вариантов ответа:
24. Какой командой завершается упражнение:
А.«Отставить!»
Б. «Вольно!»
В.«Разойдись!»
Г. «Стой!»

Прочитайте внимательно тест и выберите один из вариантов ответа:
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
Прочитайте внимательно тест и выберите один из вариантов ответа:
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
Прочитайте внимательно тест и выберите один из вариантов ответа:
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
Прочитайте внимательно тест и выберите один из вариантов ответа:
28. Каким образом следуют движения в комплексе ОРУ поточным способом:
А.по периметру
Б. непрерывно
В. с перерывом
Г. со зрительным сигналом
Прочитайте внимательно тест и выберите один из вариантов ответа:
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
Прочитайте внимательно тест и выберите один из вариантов ответа:
30. К какой группе упражнений относят упражнения на осанку:
А.по признаку преимущественного воздействия
Б. по анатомическому признаку
В. по признаку методологической значимости
Г. по признаку организации группы
Прочитайте внимательно тест и выберите один из вариантов ответа:
31. Назовите метод обучения ОРУ, при котором преподаватель совмещает показ и рассказ движения:
А.по рассказу
Б. по показу
В. по показу и рассказу
Г. по разделениям
Прочитайте внимательно тест и выберите один из вариантов ответа:

32. Каким образом следуют движения в комплексе ОРУ раздельным способом:
А. по периметру
Б. непрерывно
В. с перерывом
Г. со зрительным сигналом
Прочитайте внимательно тест и выберите один из вариантов ответа:
33. К какой группе упражнений относят упражнения на снарядах:
А. по признаку использования упражнений
Б. по анатомическому признаку
В. по признаку методологической значимости
Г. по признаку организации группы
Прочитайте внимательно тест и выберите один из вариантов ответа:
34. 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
Г. по разделениям
Прочитайте внимательно тест и выберите один из вариантов ответа:
35. Какой из перечисленных - способ проведения ОРУ:
А. доступный
Б. проходной
В. точный
Г. соревновательный
Прочитайте внимательно тест и выберите один из вариантов ответа:
36. Как называется положение, из которого должно выполняться ОРУ:
А. «Правой – ВОЛЬНО!»
Б. сомкнутая стойка
В. «Смирно!»
Г. исходное положение

Тест Футбол
Прочитайте внимательно тест и выберите один из вариантов ответа:
1. Укажите количество игроков футбольной команды, одновременно находящихся на площадке:
А. 8
Б. 10
В. 11
Г. 9
Прочитайте внимательно тест и выберите один из вариантов ответа:
2. Какова ширина футбольных ворот:
А. 7м 30см
Б. 7м 32см
В. 7м 35см
Г. 7м 38см
Прочитайте внимательно тест и выберите один из вариантов ответа:
3. С какого расстояния пробивается «пенальти» в футболе:

А.9 м
Б. 10 м
В. 11 м
Г. 12 м
Прочитайте внимательно тест и выберите один из вариантов ответа:
4. Что означает «желтая карточка» в футболе:
А. замечание
Б. предупреждение
В. выговор
Г. удаление
Прочитайте внимательно тест и выберите один из вариантов ответа:
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
Прочитайте внимательно тест и выберите один из вариантов ответа:
6. Какой из этих терминов обозначает в футболе нападающего:
А. форвард
Б. голкипер
В. стоппер
Г. хавбек
Прочитайте внимательно тест и выберите один из вариантов ответа:
7. Какой из этих терминов обозначает в футболе вратаря:
А. форвард
Б. голкипер
В. стоппер
Г. хавбек
Прочитайте внимательно тест и выберите один из вариантов ответа:
8. Что означает «красная карточка» в футболе:
А. замечание
Б. предупреждение
В. выговор
Г. удаление
Прочитайте внимательно тест и выберите один из вариантов ответа:
9. К индивидуальным действиям в защите **НЕ** относятся:
А. передача мяча
Б. перехват
В. отбор мяча
Прочитайте внимательно тест и выберите один из вариантов ответа:
10. Когда выбрасывается мяч:
А. вышедшей за пределы поля через боковую линию
Б. вышедшей за пределы поля за воротами
Прочитайте внимательно тест и выберите один из вариантов ответа:
11. Что означает слово «аут»:
А. Ведение мяча ногой
Б. Удар головой

В. выход мяча за пределы поля
Г. выход мяча за боковую линию за пределы поля

Тест Баскетбол

Прочитайте внимательно тест и выберите один из вариантов ответа:
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
Прочитайте внимательно тест и выберите один из вариантов ответа:
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
Прочитайте внимательно тест и выберите один из вариантов ответа:
3. Сколько человек играют на площадке:
А.4
Б. 5
В. 6
Г. 11
Прочитайте внимательно тест и выберите один из вариантов ответа:
4.Размеры баскетбольной площадки:
А.9 м. х 18 м.
Б. 14 м. х 26 м.
В. 12 м. х 24 м.
Прочитайте внимательно тест и выберите один из вариантов ответа:
5.На какой высоте находится баскетбольное кольцо (корзина):
А.305 см
Б. 260 см
В. 310 см
Г. 300 см
Прочитайте внимательно тест и выберите один из вариантов ответа:
6.Сколько времени может владеть команда мячом, до того как произвести бросок по кольцу:
А.30 сек
Б. 24 сек
В. 20 сек
Прочитайте внимательно тест и выберите один из вариантов ответа:
7.Сколько шагов можно делать после ведения мяча:
А.3 шага
Б. 2 шага
В. 1 шаг
Прочитайте внимательно тест и выберите один из вариантов ответа:
8.Сколько времени команда может владеть мячом на своей стороне площадки:
А.10 сек.
Б. 8 сек.
В. 24 сек.

Прочитайте внимательно тест и выберите один из вариантов ответа:
9.Продолжительность игры в баскетбол:
А.2 тайма по 20 минут
Б. 4 тайма по 10 минут
В.4 тайма по 12 минут
Прочитайте внимательно тест и выберите один из вариантов ответа:
10.Сколько очков даётся за забитый мяч со штрафной линии:
А.2 очка
Б. 1 очко
В.3 очка
Прочитайте внимательно тест и выберите один из вариантов ответа:
11.С какого номера начинаются номера у игроков баскетболистов:
А.2
Б. 3
В.4Г. 5
Прочитайте внимательно тест и выберите один из вариантов ответа:
12.Сколько времени даётся игроку на выбрасывание мяча:
А.3 сек.
Б. 5 сек.
В.10 сек.

Тест Волейбол
Прочитайте внимательно тест и выберите один из вариантов ответа:
1. Площадка для игры в волейбол делится на ...:
А.4 зоны
Б. 7 зон
В.6 зон
Г. 5 зон
Прочитайте внимательно тест и выберите один из вариантов ответа:
2. Такие средства защиты как наколенники при игре в волейбол ...:
А.необходимы
Б. желательны
В.не обязательны
Прочитайте внимательно тест и выберите один из вариантов ответа:
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
Прочитайте внимательно тест и выберите один из вариантов ответа:
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
Прочитайте внимательно тест и выберите один из вариантов ответа:
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
Прочитайте внимательно тест и выберите один из вариантов ответа:
6. Разбег при прямом нападающем ударе...:
А.не выполняется
Б. выполняется с 2-3 шагов
В.выполняется с 4-5 шагов
Прочитайте внимательно тест и выберите несколько вариантов ответа:
7. Нижний прием подачи используется для:
А.приема подачи
Б. защитных действий в поле
В.вынужденного паса
Г. вынужденного направления мяча на сторону противника
Прочитайте внимательно тест и выберите несколько вариантов ответа:
8. При верхнем приеме подачи ошибкой **НЕ** является:
А.прием и отработка мяча ладонями
Б. присутствие работы ногами
В.пас ото лба, а не от груди
Г. локти и предплечья расположены параллельно
Прочитайте внимательно тест и выберите один из вариантов ответа:
9. В приеме **НЕ** участвует:
А.первый темп
Б. либеро
В.диагональный
Г. игроки второго темпа

Тест Бадминтон
Прочитайте внимательно тест и выберите один из вариантов ответа:
1. До скольких очков играют в бадминтон:
А. 21
Б. 20
В. 11
Прочитайте внимательно тест и выберите один из вариантов ответа:
2. Сколько сетов (партий) в бадминтоне:
А. 1
Б. 2
В. 3
Прочитайте внимательно тест и выберите один из вариантов ответа:
3. Какие размеры площадки (поля) для бадминтона:
А. 5,18 м х 13,4 м
Б. 6,18 м х 13,4 м
В. 7,18 м х 13,4 м
Прочитайте внимательно тест и выберите несколько вариантов ответа:
4. Смена сторон происходит:
А. По окончании первого гейма
Б. Перед началом третьего гейма

Прочитайте внимательно тест и выберите один из вариантов ответа:
5. Какая высота сетки в бадминтоне:
А. 180 см
Б. 155 см
В. 128 см
Прочитайте внимательно тест и выберите один из вариантов ответа:
6. Как называется «мячик» для бадминтона:
А. Волан
Б. Теннисный мячик
В. Шарик
Прочитайте внимательно тест и выберите один из вариантов ответа:
7. Как должен подающий наносить удар ракеткой:
А. Сверху-вниз
Б. Снизу-вверх
В. На уровне пояса
Прочитайте внимательно тест и выберите один из вариантов ответа:
8. С какого поля подаются чётные цифры счёта, подающего:
А. С правого
Б. С левого
В. С передней зоны
Прочитайте внимательно тест и выберите один из вариантов ответа:
9. Есть ли вторая попытка при подаче у бадминтониста:
А. Есть
Б. Нет
В. Есть, если промахнулся по волану
Прочитайте внимательно тест и выберите один из вариантов ответа:
10. Основные физические качества бадминтониста:
А. Выносливость
Б. Гибкость
В. Оба качества

Тест (Легкая атлетика)
Прочитайте внимательно тест и выберите один из вариантов ответа:
1. Как традиционно называют легкую атлетику:
А. «царица полей»
Б. «царица наук»
В. «королева спорта»
Г. «королева без королевства»
Прочитайте внимательно тест и выберите один из вариантов ответа:
2. Какой из перечисленных видов **НЕ** является легкоатлетическим:
А. эстафетный бег
Б. метание копья
В. фристайл
Г. марафонский бег
Прочитайте внимательно тест и выберите один из вариантов ответа:
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
Прочитайте внимательно тест и выберите один из вариантов ответа:
4. Сколько попыток дается каждому участнику соревнований по прыжкам в длину:
А. одна
Б. две
В. три
Г. четыре
Прочитайте внимательно тест и выберите один из вариантов ответа:
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
Прочитайте внимательно тест и выберите один из вариантов ответа:
6. СПРИНТ – это…:
А. судья на старте
Б. бег на короткие дистанции
В. бег на длинные дистанции
Г. метание мяча
Прочитайте внимательно тест и выберите один из вариантов ответа:
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
Прочитайте внимательно тест и выберите один из вариантов ответа:
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
Прочитайте внимательно тест и выберите один из вариантов ответа:
9. Назовите фазы прыжка в высоту:
А. разбег, отталкивание, перелет через планку, приземление
Б. разбег, подготовка к отталкиванию, отталкивание, переход через планку, приземление
В. пробежка, толчок, перепрыгивание через планку, падение на маты
Г. разбег, апробация прыжка, отталкивание, приземление
Прочитайте внимательно тест и выберите один из вариантов ответа:
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.
Прочитайте внимательно тест и выберите один из вариантов ответа:
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.
Прочитайте внимательно тест и выберите один из вариантов ответа:
12. Что такое фальстарт:
А. толчок соперника в спину
Б. резкий старт
В. преждевременный старт
Г. задержка старта
Прочитайте внимательно тест и выберите один из вариантов ответа:
13. Сколько фальстартов без дисквалификации спортсмена допустимо в забеге:
А. ни одного
Б. один
В. два
Г. за это не дисквалифицируют
Прочитайте внимательно тест и выберите один из вариантов ответа:
14. «Плечом», «грудью», «пробеганием» - это…
А. способы финиширования в спринте
Б. способы финиширования в беге на средние дистанции
В. способы финиширования в беге на длинные дистанции
Г. способы финиширования в беге на любые дистанции
Прочитайте внимательно тест и выберите один из вариантов ответа:
15. Кто во время эстафетного бега должен поднять эстафетную палочку, если она упала в момент передачи:
А. передающий
Б. принимающий
В. главный тренер команды упавшую эстафетную палочку поднимать нельзя
Прочитайте внимательно тест и выберите один из вариантов ответа:
Какой из перечисленных терминов не относится к разновидностям низкого старта:
А. обычный
Б. сближенный
В. растянутый
Г. отталкивающийся

Примерные темы докладов:
1. Профилактика вредных привычек средствами физической культуры.
2. Психосоматические заболевания и их профилактика.
3. Режим труда и отдыха – залог долголетия.
4. Здоровье населения России
5. Роль двигательной активности в сохранении и укреплении здоровья.
6. Формирование культуры здоровья студентов СПО.

7. Проблема культуры здоровья современной молодежи.
8. Гиподинамия - проблема современного мира.
9. Роль физической культуры в сохранении психического здоровья студентов.
10. Стресс и здоровье.
11. Физическая культура как фактор здорового образа жизни.
12. Нарциссизм как проблема психического здоровья.
13. Компьютерная зависимость как проблема психического здоровья.
14. Двигательная рекреация и ее роль в организации здорового образа жизни современного человека.
15. Оздоровительное воздействие физических упражнений
16. Рациональное питание как фактор ЗОЖ.
17. Правила личной гигиены.
18. Методические основы закаливания.
19. Здоровый образ жизни и его значение в профессиональной деятельности
20. Здоровый студент – востребованный специалист
21. Физическая культура как средство профилактики заболеваний
22. Оптимальный двигательный режим студента.

Примерные темы рефератов:
1. Развитие физических качеств средствами футбола (на выбор обучающегося).
2. История развития футбола в России.
3. История развития футбола в регионе.
4. Методика судейства в футболе.
5. Техника игры вратаря.
6. Влияние футбола на развитие физических качеств обучающихся.
7. Влияние футбола на всестороннее развитие обучающихся.
8. Развитие физических качеств обучающихся средствами баскетбола (по выбору).
9. История развития баскетбола в России.
10. История развития баскетбола в регионе.
11. Методика судейства в баскетболе.
12. Тактика защиты в игровых ситуациях при игре в баскетбол.
13. Тактика нападения в игровых ситуациях при игре в баскетбол.
14. Влияние баскетбола на развитие физических качеств обучающихся.
15. Влияние баскетбола на всестороннее развитие личности.
16. Самоконтроль функционального состояния организма во время игры в баскетбол.
17. Варианты внеаудиторных занятий физической культурой.
18. Развитие физических качеств обучающихся средствами волейбола (по выбору).
19. История развития волейбола в России.
20. История развития волейбола в регионе.
21. Методика судейства в волейболе.
22. Тактика защиты в игровых ситуациях при игре в волейбол.
23. Тактика нападения в игровых ситуациях при игре в волейбол.
24. Влияние волейбола на развитие физических качеств обучающихся.
25. Влияние волейбола на всестороннее развитие личности.
26. Самоконтроль функционального состояния организма при игре в волейбол.
27. Развитие физических качеств средствами бадминтона (на выбор обучающегося).

28. Бадминтон как средство профилактики профессиональных заболеваний.
29. История развития бадминтона в России.
30. Методика судейства в бадминтоне.
31. Техника игры в бадминтон.
32. Влияние бадминтона на развитие физических качеств обучающихся.
33. Влияние бадминтона на всестороннее развитие обучающихся.
34. Развитие физических качеств средствами тенниса (на выбор обучающегося)
35. Влияние тенниса на развитие физических качеств обучающихся.
36. Влияние тенниса на всестороннее развитие обучающихся.
37. Развитие физических качеств обучающихся средствами хоккея (по выбору).
38. История развития хоккея в России.
39. История развития хоккея в регионе.
40. Методика судейства в хоккее.
41. Тактика защиты в игровых ситуациях при игре в хоккей.
42. Тактика нападения в игровых ситуациях при игре в хоккей.
43. Влияние хоккея на развитие физических качеств обучающихся
44. Влияние хоккея на всестороннее развитие личности.
45. Самоконтроль функционального состояния организма при игре в хоккей.
46. История возникновения лапты.
47. Обучение тактике игры лапта.
48. Лапта и ее разновидности.
49. Развитие физических качеств средствами плавания (на выбор обучающегося).
50. История развития плавания в России.
51. Влияние плавания на развитие физических качеств обучающихся.
52. Влияние плавания на всестороннее развитие обучающихся.

3.2. Типовые контрольные задания для промежуточной аттестации обучающихся

Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета проводится с использованием нормативов ФВСК «Готов к труду и обороне», соответствующих уровню «Бронза».

N п/п	Испытания (тесты)	Нормативы	
		Юноши	Девушки
1.	Бег на 30 м (с)	4,9	5,7
	или бег на 60 м (с)	8,8	10,5
	или бег на 100 м (с)	14,6	17,6
2.	Бег на 2000 м (мин, с)	-	12.00
	или бег на 3000 м (мин, с)	15.00	-
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	9	-
	или подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	-	11
	или рывок гири 16 кг (количество раз)	15	-
	или сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз)	27	9
4.	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)	+6	+7
Испытания (тесты) по выбору			
5.	Челночный бег 3х10 м (с)	7,9	8,9
6.	Прыжок в длину с разбега (см)	375	285
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	195	160
7.	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (количество раз за 1 мин)	36	33
8.	Метание спортивного снаряда: весом 700 г (м)	27	-
	весом 500 г (м)	-	13
9.	Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом	15	15
	или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом, либо «электронного оружия»	18	18
10.	Самозащита без оружия (очки)	15-20	15-20
11.	Туристский поход с проверкой туристских навыков (протяжённость не менее, км)	10	10
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе		13	13
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).		7	7

IV. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ, ОПРЕДЕЛЯЮЩИЕ ПРОЦЕДУРЫ ОЦЕНИВАНИЯ ЗНАНИЙ, УМЕНИЙ, НАВЫКОВ, ХАРАКТЕРИЗУЮЩИЕ ЭТАПЫ ФОРМИРОВАНИЯ КОМПЕТЕНЦИЙ

Процедура оценивания – порядок действий при подготовке и проведении аттестационных испытаний и формировании оценки.

Процедура промежуточной аттестации проходит в соответствии с Положением о промежуточной (рубежной) аттестации знаний обучающихся ДГУНХ.

Аттестационные испытания проводятся преподавателем (или комиссией преподавателей – в случае модульной дисциплины), ведущим лекционные занятия по данной учебному предмету, или преподавателями, ведущими практические и лабораторные занятия (кроме устного экзамена). Присутствие посторонних лиц в ходе проведения аттестационных испытаний без разрешения ректора или проректора не допускается (за исключением работников университета, выполняющих контролирующие функции в соответствии со своими должностными обязанностями). В случае отсутствия ведущего преподавателя аттестационные испытания проводятся преподавателем, назначенным письменным распоряжением по кафедре.

Инвалиды и лица с ограниченными возможностями здоровья, имеющие нарушения опорно-двигательного аппарата, допускаются на аттестационные испытания в сопровождении ассистентов-сопровождающих.

Во время аттестационных испытаний обучающиеся могут пользоваться программой дисциплины, а также с разрешения преподавателя справочной и нормативной литературой, непрограммируемыми калькуляторами.

Время подготовки ответа при сдаче зачета/экзамена в устной форме должно составлять не менее 40 минут (по желанию обучающегося ответ может быть досрочным). Время ответа – не более 15 минут.

При подготовке к устному экзамену экзаменуемый, как правило, ведет записи в листе устного ответа, который затем (по окончании экзамена) сдается экзаменатору.

При проведении устного экзамена экзаменационный № выбирает сам экзаменуемый в случайном порядке.

Экзаменатору предоставляется право задавать обучающимся дополнительные вопросы в рамках программы дисциплины текущего семестра, а также, помимо теоретических вопросов, давать задачи, которые изучались на практических занятиях.

Оценка результатов устного аттестационного испытания объявляется обучающимся в день его проведения. При проведении письменных аттестационных испытаний или компьютерного тестирования – в день их проведения или не позднее следующего рабочего дня после их проведения.

Результаты выполнения аттестационных испытаний, проводимых в письменной форме, форме итоговой контрольной работы или компьютерного тестирования, должны быть объявлены обучающимся и выставлены в зачётные книжки не позднее следующего рабочего дня после их проведения.

Лист актуализации фонда оценочных средств дисциплины
СГ.04 «Физическая культура»

Фонд оценочных средств дисциплины пересмотрен,

обсужден и одобрен на заседании кафедры

Протокол от «_____» _____20____г. №____

Зав.кафедрой_____

Фонд оценочных средств дисциплины пересмотрен,

обсужден и одобрен на заседании кафедры

Протокол от «_____» _____20____г. №____

Зав.кафедрой_____

Фонд оценочных средств дисциплины пересмотрен,

обсужден и одобрен на заседании кафедры

Протокол от «_____» _____20____г. №____

Зав.кафедрой_____