

АВТНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ  
ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«СЕВЕРО-КАВКАЗСКИЙ АКАДЕМИЧЕСКИЙ МНОГОПРОФИЛЬНЫЙ КОЛЛЕДЖ»  
(АНО ПО «СКАМК»)



УТВЕРЖДАЮ  
Директор АНО ПО «СКАМК»  
ЗФ Кочкарова  
«26» февраля 2026 года

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ  
СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

**Профессия**

09.01.03 Оператор информационных систем и ресурсов

**Квалификация выпускника**

Оператор информационных систем и ресурсов

**Форма обучения**

очная

Фонд оценочных средств составлен в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования по профессии 09.01.03 Оператор информационных систем и ресурсов, утвержденные приказом Минпросвещения России от 11.11.2022 №974.

Фонд оценочных средств предназначен для преподавания дисциплин социально-гуманитарного цикла обучающимся очной формы обучения по профессии 09.01.03 Оператор информационных систем и ресурсов.

**Организация – разработчик:** Автономная некоммерческая организация профессионального образования «Северо-Кавказский академический многопрофильный колледж», город Ставрополь

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Паспорт фонда оценочных средств	4
2. Цели и задачи учебной дисциплины, требования к результатам освоения	5
3. Учебно-методическое и информационное обеспечение модуля	16

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**  
**ПО ДИСЦИПЛИНЕ СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**1. Паспорт фонда оценочных средств**

Фонд оценочных средств (ФОС) разработан на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (ФГОС СПО) по профессии 09.01.03 Оператор информационных систем и ресурсов, утвержденного Приказом Минпросвещения России от 11 ноября 2022 года № 974 и в соответствии с рабочей программой учебной дисциплины СГ.04 Физическая культура. ФОС включает контрольные материалы для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации в форме дифференцированного зачёта (вопросы к дифференцированному зачёту).

Код ОК, ПК	Умения	Знания
ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08	использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной профессии; взаимодействовать с коллегами.	роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии; средства профилактики перенапряжения сущность гражданскопатриотической позиции, общечеловеческих ценностей.

## 2. Цели и задачи учебной дисциплины, требования к результатам освоения

### 2.1 Условия аттестации

Промежуточная аттестация проводится в форме *дифференцированного зачета*.

### 2.2 Программа оценивания контролируемой компетенции

№ п/п	Контролируемые разделы (темы) дисциплины	Код контролируемой компетенции (или ее части)	Наименование оценочного средства
1.	Раздел 1. Основы физической культуры	ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08	Портфолио и/или тестирование
2.	Раздел 2. Легкая атлетика	ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08	Портфолио и/или тестирование
3.	Раздел 3. Баскетбол	ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08	Портфолио и/или тестирование
4.	Раздел 4. Волейбол	ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08	Портфолио и/или тестирование
5.	Раздел 5. Легкоатлетическая гимнастика	ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08	Портфолио и/или тестирование
6.	Раздел 6. Кроссовая подготовка	ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08	Портфолио и/или тестирование
7.	Промежуточная аттестация – дифференцированный зачет	ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08	Вопросы к зачету

#### Примерная тематика портфолио

1. Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции.
2. Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической направленности.
3. Характеристика психофизиологических состояний человека и использование двигательной активности для их коррекции
4. Исторические аспекты изменений правил игры в волейбол (баскетбол).
5. История Олимпийского движения: от Древней Греции до современности.
6. Виды лыжного спорта, их развитие. Успехи российских спортсменов на международных соревнованиях.
7. Анатомия человеческого тела и влияние физической культуры на состояние здоровья.
8. Массаж и самомассаж при физическом и умственном утомлении.
9. Методика активного отдыха в ходе профессиональной деятельности финансового работника
10. Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушений опорнодвигательного аппарата.
11. Профилактика профессиональных заболеваний с помощью средств физической культуры.
12. Упражнения для коррекции зрения, их использование в профессиональной деятельности.
13. Методика определения профессионально значимых психофизиологических и двигательных качеств на основе профиограммы специалиста.
14. Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности специалиста.

#### Вопросы к зачету

1. Базовые понятие физической культуры: основные компоненты.

2. Гуманитарная значимость физической культуры.
3. Задачи, средства и методы ЛФК при заболеваниях: органов пищеварения, органов дыхания.
4. Задачи, средства и методы ЛФК при заболеваниях: сердечно-сосудистой системы и т.д.
5. Контроль и самоконтроль при занятиях физическими упражнениями и спортом, оценка состояния сердечно-сосудистой системы.
6. Контроль и самоконтроль при занятиях физическими упражнениями и спортом, оценка состояния дыхательной системы.
7. Контроль и самоконтроль при занятиях физическими упражнениями и спортом, оценка состояния нервной системы.
8. Методические принципы и методы физического воспитания.
9. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.
10. Основы социологии физической культуры и спорта.
11. Профессиональная направленность физического воспитания студентов педагогических специальностей.
12. Профилактика травматизма, острые патологические состояния и оказание первой доврачебной помощи.
13. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной, средства физической культуры в регулировании работоспособности.
14. Роль спорта в формировании общественного поведения молодежи.
15. Содержание физического воспитания студенческой молодежи (мотивационно – ценностные компоненты физической культуры).
16. Социально-биологические основы физической культуры.
17. Уровень здоровья людей в современных условиях: основные компоненты.
18. Физическая культура и спорт в решении социологических проблем.
19. Физическая культура и спорт как средства сохранения и укрепления здоровья студентов.
20. Физическая культура и стресс.
21. Физическая культура работников умственного труда.
22. Физические качества, методы и средства их воспитания, контроль уровня развития: выносливость.
23. Физические качества, методы и средства их воспитания, контроль уровня развития: сила.
24. Физические качества, методы и средства их воспитания, контроль уровня развития: гибкость.
25. Физические качества, методы и средства их воспитания, контроль уровня развития: ловкость.
26. Физические качества, методы и средства их воспитания, контроль уровня развития: быстрота.
27. Физические качества, методы и средства их воспитания, контроль уровня развития.
28. Физическое воспитание в различных возрастных периодах: новорожденного и грудного возраста.
29. Физическое воспитание в различных возрастных периодах: дошкольного и школьного возраста.
30. Физическое воспитание в различных возрастных периодах: младшего школьного и старшего школьного возраста.
31. Физическое воспитание в различных возрастных периодах: юношеского и зрелого возраста.
32. Физическое воспитание в различных возрастных периодах: пожилого и старческого возраста.
33. Формирование личности под воздействием занятиями физической культуры и спортом в период: младшего школьного и старшего школьного возраста.
34. Формирование личности под воздействием занятиями физической культуры и спортом в период: юношеского и зрелого возраста.
35. Характеристика профессиональной деятельности и задачи профессиональноприкладной физической подготовке (ППФП).

## Тест (типовые вопросы для самопроверки)

В качестве подготовки к дифференцированному зачету по дисциплине обучающимся предлагается тестовая и практическая части

### I вариант.

#### 1. Компонентами здорового образа жизни являются:

- а) Прием энергетических коктейлей
- б) Походы в ночной клуб
- в) Правильное питание и режим дня+
- г) Физические нагрузки и отказ от вредных привычек+

#### 2. Как двигательная активность влияет на организм?

- а) Повышает жизненные силы и функциональные возможности+
- б) Позволяет больше расходовать калории для поддержания оптимального веса+
- в) Понижает выносливость и работоспособность
- г) Уменьшает количество лет

#### 3. Сколько по времени следует выдерживать между плотным приемом пищи и началом беговых упражнений?

- а) 4 часа
- б) 2 часа+
- в) 1 час
- г) 10 минут

#### 4. Что является древнейшей формой организации физической культуры?

- а) бега
- б) единоборство
- в) соревнования на колесницах
- г) игры+

#### 5. Что является одним из основных физических качеств?

- а) внимание
- б) работоспособность
- в) сила+
- г) здоровье

#### 6. Основное средство физического воспитания?

- а) учебные занятия
- б) физические упражнения+
- в) средства обучения
- г) средства закаливания

#### 7. Какое физическое качество получает свое развитие при длительном беге в медленном темпе?

- а) сила
- б) выносливость+
- в) быстрота
- г) ловкость

#### 8. Что рекомендуют во время занятий?

- а) Долго отдыхать после каждого упражнения
- б) Пополнять растроченные калории едой и напитками
- в) Больше активно двигаться+
- г) Правильно сочетать нагрузку и интервалы отдыха по пульсу+

#### 9. 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.+

**10. Какова польза от занятий циклическими видами?**

- а) Повышают силовые способности
- б) Увеличивают количество жировой ткани
- в) Улучшают потребление организмом кислорода+
- г) Увеличивают эффективность работы сердца+

**11. Сколько игроков баскетбольной команды может одновременно находиться на площадке.**

- а) 5+
- б) 6
- в) 7
- г) 4

**12. Что из ниже перечисленного является вредными привычками?**

- а) Курение+
- б) Прием алкоголя и наркотиков+
- в) Прогулки за городом
- г) Занятия танцами

**13. С какого расстояния футболисты пробивают «пенальти»?**

- а) 9 м
- б) 10 м
- в) 11 м+
- г) 12 м

**14. Что такое двигательное умение?**

- а) уровень владения знаниями о движениях
- б) уровень владения двигательным действием+
- в) уровень владения тактической подготовкой
- г) уровень владения системой движений

**15. Какова должна быть продолжительность ходьбы, чтобы достичь оздоровительного эффекта?**

- а) не менее 30 минут+
- б) более 5 часов
- в) не более 10 минут
- г) не более 30 минут

**16. Как звучит аббревиатура Международной федерации футбола?**

- а) УЕФА
- б) ФИФА+
- в) ФИБА
- г) ФИЛА

**17. Какие продукты необходимо употреблять каждый день?**

- а) Овощи, фрукты и мясные продукты+
- б) Каши и молочные продукты+
- в) Копченую колбасу
- г) Сладости

**18. Что в легкой атлетике делают с ядром?**

- а) метают
- б) бросают
- в) толкают+
- г) запускают

**19. Перечислите основные упражнения для развития мышц туловища (спины и брюшного пресса):**

- а) Поднимание верхней части туловища в положении лежа на спине+
- б) Поднимание ног и таза лежа на спине+

- в) Прыжки
- г) Подтягивание в висе на перекладине

**20. 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

**II вариант.**

**1. Что такое кросс?**

- а) бег с ускорением
- б) бег по искусственной дорожке стадиона
- в) бег по пересеченной местности+
- г) разбег перед прыжком

**2. Какие из данных упражнений являются базовыми упражнениями для развития мышц рук и плечевого пояса**

- а) Поднимание ног и таза лежа на спине
- б) Повороты и наклоны туловища
- в) Отжимания+
- г) Подтягивание в висе на перекладине+

**3. В каком году был создан Российский Олимпийский Комитет?**

- а) 1908 году
- б) 1911 году+
- в) 1912 году
- г) 1916 году

**4. Как называется временное снижение работоспособности?**

- а) усталость
- б) напряжение
- в) утомление+
- г) передозировка

**5. Когда произошло основание Международного олимпийского комитета?**

- а) 1890
- б) 1894+
- в) 1892
- г) 1896

**6. Что означает термин «Олимпиада»?**

- а) четырехлетний период между Олимпийскими играми+
- б) первый год четырехлетия, наступление которого празднуют Олимпийские игры
- в) синоним Олимпийских игр
- г) соревнования, проводимые во время Олимпийских игр

**7. Перечислите главные физические качества.**

- а) координация, выносливость, гибкость, сила, быстрота
- б) ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость+
- в) общая выносливость, силовая выносливость, быстрота, сила, ловкость
- г) общая выносливость, силовая выносливость, гибкость, быстрота, ловкость

**8. Каков порядок организации Олимпийских игр? Они состоят из...**

- а) соревнований между странами
- б) соревнований по зимним или летним видам спорта
- в) зимних и летних Игр Олимпиады
- г) открытия, соревнований, награждения участников и закрытия+

**9. Что является талисманом Олимпийских игр?**

- а) изображение Олимпийского флага

- б) изображение пяти сплетенных колец
  - в) изображение животного, популярного в стране, проводящей Олимпиаду+
  - г) изображение памятника архитектуры, популярного в стране, проводящей Олимпиаду
- 10. Через решение каких задач происходит реализация цели физического воспитания?**
- а) двигательных, гигиенических и просветительских задач
  - б) закаляющих, психологических и философских задач
  - в) задач развития дыхательной и сердечно – сосудистой систем
  - г) оздоровительных, образовательных и воспитательных задач+
- 11. Что имела физическая культура рабовладельческого общества?**
- а) прикладную направленность
  - б) военную и оздоровительную направленность+
  - в) образовательную направленность
  - г) воспитательную направленность
- 12. В каком году создали Российский Олимпийский Комитет?**
- а) 1908 году
  - б) 1911 году+
  - в) 1912 году
  - г) 1916 году
- 13. В каком виде спорта чемпионом является Александр Попов?**
- а) чемпион Олимпийских игр по плаванию+
  - б) чемпион Олимпийских игр по легкой атлетике
  - в) чемпион Олимпийских игр в лыжных гонках
  - г) чемпион Олимпийских игр по велоспорту
- 14. Современное пятиборье не включает:**
- а) стрельба
  - б) фехтование
  - в) гимнастика+
  - г) верховая езда
- 15. Первый президент Международного олимпийского комитета:**
- а) Пьер де Кубертен
  - б) Алексей Бутовский
  - в) Майкл Килланин
  - г) Деметриус Викелас+
- 16. Первый олимпийский чемпион из российских спортсменов?**
- а) Н. Орлов
  - б) А. Петров
  - в) Н. Панин – Коломенкин+
  - г) А. Бутовский
- 17. По какой причине античные Олимпийские игры назывались праздниками мира?**
- а) игры отличались миролюбивым характером
  - б) в период проведения игр прекращались войны+
  - в) в Олимпийских играх принимали участие атлеты всего мира
  - г) Олимпийские игры имели мировую известность
- 18. Выберите вид программы, который представлял программу первых Олимпийских игр Древней Греции?**
- а) метание копья
  - б) борьба
  - в) бег на один стадий+
  - г) бег на четыре стадия
- 19. Вид спортивной программы Олимпийских игр древности, в котором сочеталась борьба и кулачный бой?**
- а) долихотром

- б) панкратион+
- в) пентатлон
- г) диаулом

**20. Организация, руководящая современным олимпийским движением:**

- а) Организация объединенных наций
- б) Международный совет физического воспитания и спорта
- в) Международный олимпийский комитет+
- г) Международная олимпийская академия

**Тест «Баскетбол»**

**1. В каком году был изобретён баскетбол:**

- а) 1891 +
- б) 1900
- в) 1918

**2. Кто изобрёл баскетбол:**

- а) Чемберлен
- б) Нейсмит +
- в) Коннолли

**3. Когда была создана Международная федерация баскетбола:**

- а) 21 июня 1940 года
- б) 5 декабря 1955 года
- в) 18 июня 1932 года +

**4. Где и когда впервые был организован показательный турнир по баскетболу:**

- а) III О.И. в Сент-Луисе +
- б) I О.И. в Афинах
- в) VIII О.И. в Париже

**5. Когда впервые был организован показательный турнир по баскетболу:**

- а) 1924 год
- б) 1896 год
- в) 1904 год +

**6. Когда был включён баскетбол в программу Олимпийских игр:**

- а) 1908 год, IV О.И., Лондон
- б) 1936 год, XI- О.И. в Берлине +
- в) 1952 год, XV О.И., Хельсинки

**7. На каких Олимпийских играх впервые был включён женский баскетбол в программу соревнований?**

- а) XVII О.И. – Рим, 1960 год
- б) XIV О.И. – Лондон, 1948 год
- в) XXI О.И. – Монреаль, 1976 год +

**8. На каких Олимпийских играх советские баскетболисты стали чемпионами:**

- а) XX О.И.- Мюнхен, 1972 год +
- б) XVIII О.И.- Токио, 1964 год
- в) XXI О.И.- Монреаль, 1976 год

**9. Техника владения мячом включает в себя один из следующих приемов:**

- а) остановки
- б) пасы
- в) ловлю +

**10. Техника владения мячом включает в себя один из следующих приемов:**

- а) пасы
- б) передачи +
- в) повороты

**11. Техника владения мячом включает в себя один из следующих приемов:**

- а) ведение мяча +
- б) повороты
- в) перебежки

**12. Техника владения мячом включает в себя один из следующих приемов:**

- а) остановки
- б) броски в корзину +
- в) развороты

**13. Технику передвижений в баскетболе составляет:**

- а) ходьба, бег +
- б) ловлю
- в) бросок мяча

**14. Технику передвижений в баскетболе составляет:**

- а) бросок мяча
- б) броски в корзину
- в) прыжки +

**15. Технику передвижений в баскетболе составляет:**

- а) остановки
- б) ловлю
- в) передачи мяча

**16. Технику передвижений в баскетболе составляет:**

- а) передачи мяча
- б) повороты +
- в) броски в корзину

**17. Сколько человек играют на площадке в составе одной команды:**

- а) 6
- б) 10
- в) 5 +

**18. Из США баскетбол проник вначале в:**

- а) Великобританию, Францию, Германию, Китай, Японию
- б) Китай, Японию, Филиппины +
- в) Германию, Францию, Россию, Латвию, Южную Америку

**19. Размеры баскетбольной площадки:**

- а) 12м. X 24м.
- б) 9м. X 18м.
- в) 14м. X 26м. +

**20. На какой высоте находится баскетбольная корзина:**

- а) 300 см.
- б) 305 см. +
- в) 260 см.

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

- а) 24 сек. +
- б) 30 сек.
- в) 20 сек.

**22. Сколько шагов можно делать после ведения мяча:**

- а) 3
- б) 2 +
- в) 4

**23. Сколько времени команда может владеть мячом на своей стороне площадки:**

- а) 10 сек.
- б) 18 сек.
- в) 8 сек. +

**24. Продолжительность игры в баскетбол:**

- а) 4 тайма по 15 минут
- б) 4 тайма по 10 минут +
- в) 2 тайма по 20 минут

**25. Сколько очков даётся за забитый мяч со штрафной линии:**

- а) 3 очка
- б) 2 очка
- в) 1 очко +

**26. С какого номера начинаются номера у игроков баскетболистов:**

- а) 5
- б) 4 +
- в) 3

**27. Сколько времени даётся игроку на выбрасывание мяча:**

- а) 5 сек. +
- б) 3 сек.
- в) 7 сек.

**28. Обучение передачам в движении необходимо начинать после овладения занимающимися техникой разновидностей ловли и передач мяча на месте и остановки двумя шагами с:**

- а) броском в корзину
- б) передачей мяча
- в) ловлей мяча +

**29. Групповой отбор мяча используется чаще всего:**

- а) при активной защите и прессинге +
- б) на половине площадки соперника
- в) при явном проигрыше команды

**30. Выбор способа и траектории передач зависит также от:**

- а) состояния покрытия спортивной площадки
- б) характера противодействия соперника +
- в) игровой сыгранности партнеров

**Тест «Волейбол»**

**1. Кто является создателем игры волейбол:**

- а) Морган +
- б) Акост
- в) Эйнгорн

**2. Что означает слово «волейбол»:**

- а) скользящий мяч
- б) удар с лету +
- в) прыгающий мяч

**3. Размеры игрового поля в волейбол:**

- а) 15x30
- б) 12x24
- в) 9x18 +

**4. Высота сетки у мужчин:**

- а) 2.43 +
- б) 2.50
- в) 2.20

**5. Высота сетки у женщин:**

- а) 2.34
- б) 2.14
- в) 2.24 +

**6. Сколько игроков может находиться на площадке во время игры в одной команде:**

- а) 5

б) 6 +

в) 8

**7. Во время игры команда получает очко:**

а) мяч попал в сетку

б) мяч вылетел в аут

в) при успешном приземлении мяча на площадку соперника +

**8. Во время игры команда получает очко:**

а) команда соперника совершает ошибку +

б) мяч попал в сетку

в) мяч вылетел в аут

**9. Партия считается выигранной, если:**

а) команда первая набирает 15 очков с преимуществом минимум 2 очка

б) команда первая набирает 30 очков

в) команда первая набирает 25 очков с преимуществом минимум 2 очка +

**10. Сколько раз можно коснуться мяча на площадке:**

а) 2

б) 3 +

в) 1

**11. Какой подачи нет в волейболе:**

а) закручивающая подача +

б) верхняя прямая

в) подача в прыжке

**12. Игра в волейболе начинается с:**

а) переброса

б) подачи +

в) передачи

**13. Может игрок в 3 зоне принять мяч после подачи:**

а) да, может +

б) любой игрок может принять мяч

в) мяч могут принять только игроки в 5,6 и 1 зоне

**14. Переход игроков осуществляется:**

а) куда покажет тренер

б) против часовой стрелке

в) по часовой стрелке +

**15. Как называется действие игрока позволяющий оставить мяч в игре после подачи:**

а) прием мяча +

б) все ответы верны

в) отбивание мяча

**16. Цель игры в три касания:**

а) запутать соперника

б) подготовка к нападающему удару +

в) для разыгрывания мяча

**17. Как называется свободный защитник:**

а) Лимеро

б) Лидеро

в) Либеро +

**18. В последнее время в практике волейбола распространены:**

а) три варианта комплектования стартовой шестерки

б) два варианта комплектования стартовой шестерки +

в) четыре варианта комплектования стартовой шестерки

**19. Групповые и командные тактические действия вначале изучаются:**

а) практически

- б) индивидуально
- в) теоретически +

**20. В достижении спортивного результата в волейболе условно можно выделить:**

- а) две ступени
- б) три ступени +
- в) пять ступеней

**21. Стартовая позиция блокирующего игрока – в середине сетки, в ... от нее:**

- а) одном метре +
- б) двух метрах
- в) полметре

**22. Игра в защите состоит из:**

- а) индивидуальных действий
- б) индивидуальных, групповых и командных действий +
- в) приема, передачи и нападающего удара

**23. Моделирование в волейболе представляет собой:**

- а) тактику действий команды на конкретную игру
- б) тактику действий сильнейших игроков команды
- в) выражение конечного состояния отдельных волейболистов и команды в целом +

**24. Передача мяча начинается с:**

- а) выбора направления движения мяча
- б) разгибания ног, туловища, рук +
- в) удара по мячу и последующего сопровождения мяча

**25. В волейболе быстрота проявляется в:**

- а) четырех основных формах
- б) двух основных формах
- в) трех основных формах +

**26. Овладение спортивной техникой волейбола в процессе обучения осуществляется по:**

- а) конкретным указаниям тренера
- б) определенной схеме +
- в) произвольной схеме

**27. При приеме подач игроку необходимо располагаться:**

- а) не ближе средней части площадки +
- б) в задней части площадки
- в) за границей площадки

**28. В соревновательном периоде тренировочного процесса наиболее целесообразно применять:**

- а) постепенное повышение нагрузки
- б) ступенчатый принцип нагрузки
- в) скачкообразный принцип нагрузки +

**29. Соревнования по волейболу могут быть:**

- а) только командными +
- б) командными и личными
- в) только личными

**30. Впервые волейбол дебютировал как олимпийский вид спорта на олимпиаде в:**

- а) Мехико
- б) Токио +
- в) Мюнхене

### 3. Учебно-методическое и информационное обеспечение модуля

#### 3.1.1. Основные печатные и электронные издания

1. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. – 3-е изд., испр. – Москва: Издательство Юрайт, 2021. – 493 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-02309-1. – URL: <https://urait.ru/bcode/471143>.

2. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. – Москва: Издательство Юрайт, 2019. – 424 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-02612-2. – URL: <https://urait.ru/bcode/433532>.

3. Теория и методика физического воспитания. Оздоровительные технологии: учебное пособие для среднего профессионального образования / В. Г. Никитушкин, Н. Н. Чесноков, Е. Н. Чернышева. – 2-е изд., испр. и доп. – Москва: Издательство Юрайт, 2022. – 246 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-08021-6. – URL: <https://urait.ru/bcode/492671>.

#### 3.1.2. Дополнительная литература:

1. Физическая культура: учебно-методическое пособие / Ю.С. Филиппова. – Москва: ИНФРАМ, 2022. – 197 с. – (Среднее профессиональное образование). – ISBN 978-5-16-015948-5. – URL: <https://znanium.com/catalog/product/1815141>.

2. Теория и история физической культуры: учебник и практикум для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов. – Москва: Издательство Юрайт, 2020. – 191 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-06071-3. – URL: <https://urait.ru/bcode/454184>.

#### 3.1.3. Интернет-ресурсы: Перечень Интернет-ресурсов, необходимых для освоения дисциплины

Для осуществления образовательного процесса по дисциплине, используются следующие электронные библиотечные системы (ЭБС):

1. <https://znanium.com/>
2. <http://urait.ru/>
3. <https://e.lanbook.com/>

Для осуществления образовательного процесса по дисциплине, используются следующие профессиональные базы данных:

1. Физическая культура будущего <http://www.fizkult-ura.ru/>
2. Физкультура для всех: для детей и взрослых <http://www.fizkultura-vsem.ru/>.