

**АВТНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ  
ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«СТАВРОПОЛЬСКИЙ ТОРГОВО-ЭКОНОМИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»  
(АНО ПО «СТЭК»)**

**УТВЕРЖДАЮ**  
Директор АНО ПО «СТЭК»  
\_\_\_\_\_ М.Д. Фоминская  
«31» августа 2020 г.

**ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ  
(ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ) ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

**ОУД.06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

*программы подготовки специалистов среднего звена по специальности  
40.02.01 Право и организация социального обеспечения*

базовый уровень подготовки  
основное общее образование  
очная форма обучения

г. Ставрополь, 2020 г.

Фонд оценочных средств разработан на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 40.02.01 «Право и организация социального обеспечения», утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от «12» мая 2014 г. № 508.

### **Разработчики**

Автономная некоммерческая  
организация профессионального  
образования «Ставропольский торгово-  
экономический Колледж»

*Преподаватель Наников Э.С.*

### **РАССМОТРЕНО**

на заседании предметно – цикловой  
комиссии общеобразовательных дисциплин

Протокол № 1

от «31» августа 2020 г.

Председатель комиссии

\_\_\_\_\_ /Гордиенко Е.С./

## СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»	4
2. ТИПОВЫЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ ОЦЕНКИ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ОЦЕНКИ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	20

# 1. ПАСПОРТ ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

## 1.1. Общие положения

Фонд оценочных средств (ФОС) предназначен для контроля и оценки образовательных достижений обучающихся, освоивших программу учебной дисциплины физическая культура.

ФОС включает материалы для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации в форме дифференцированного зачета.

ФОС разработан на основании:

- Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 40.02.01 Право и организация социального обеспечения, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от «12» мая 2014 г. № 508.

- программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 40.02.01 Право и организация социального обеспечения;

- рабочей программы учебной дисциплины «Физическая культура».

## 1.2. Результаты освоения учебной дисциплины, подлежащие проверке

В результате освоения учебной дисциплины Физическая культура обучающийся должен обладать предусмотренными ФГОС по специальности СПО 40.02.01 Право и организация социального обеспечения базовой подготовки следующими умениями, знаниями, проверка которых осуществляется комплексно

Таблица 1

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Коды формируемых профессиональных и общих компетенций	Основные показатели оценки результатов
<b>Умения</b>		
<p>Выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, комплексы упражнений атлетической гимнастики;</p> <p>Выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;</p> <p>Проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;</p> <p>Преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;</p> <p>выполнять приемы страховки и само страховки;</p> <p>выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, волейболу, баскетболу, мини-футболу,</p>	-	<p>Выполнение индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, комплексы упражнений атлетической гимнастики;</p> <p>простейшие приемы самомассажа и релаксации;</p> <p>самоконтроля при занятиях физическими упражнениями;</p> <p>Преодоление искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;</p> <p>выполнение приемов страховки и само страховки;</p> <p>выполнение контрольные нормативы, предусмотренные</p>

<p>лыжным гонкам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма.</p>		<p>государственным стандартом по легкой атлетике, волейболу, баскетболу, мини-футболу, лыжным гонкам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма.</p>
<b>Знания</b>		
<p>Влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни; способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности; правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности. технику безопасности при выполнении физических упражнений, правила и способы оказания первой медицинской помощи.</p>		<p>Изучено влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни; способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности; правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности. Изучена техника безопасности при выполнении физических упражнений, правила и способы оказания первой медицинской помощи</p>

### **1.3. Система оценивания**

Система оценивания включает основные показатели оценки результатов обучения, сформулированные как характеристики деятельности обучающихся, и соответствуют заявленным компетенциям. Основные показатели оценки результатов обучения в полной мере раскрывают специфику соответствующих профессиональных компетенций: соответствуют знаниям, умениям и практическому опыту по ФГОС, охватывают весь цикл действий (работ) обучаемого, предусматривают возможность контроля и оценки в процессе обучения на базе образовательной организации и при прохождении производственной практики на базе работодателя.

В программе содержится перечень типовых заданий, обеспечивающий текущий контроль и промежуточную аттестацию. Оценка результатов освоения программы происходит с использованием тестовой и деятельностной технологии оценки, на единой критериальной основе. Предъявить обучающему результат обучения позволяют устная и письменная методики, с использованием текущего, промежуточного контроля, в виде

устных ответов, тестовых заданий, практических работ и дифференцированного зачета.

Комплекс форм и методов контроля и оценки предусматривает оценку результатов обучения при выполнении практических занятиях и самостоятельной работы, в соответствии с тематическим планом.

Текущий контроль проводится преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий и практических задач.

Промежуточная аттестация осуществляется в форме дифференцированного зачета, в основе которой лежат вопросы, примерные задачи.

## **2. ТИПОВЫЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ ОЦЕНКИ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **2.1. Задания текущего контроля**

#### **Оценочное средство: Вопросы для устного опроса**

- 1 Физическая культура и спорт как социальные феномены.
- 2 Характеристика компонентов физической культуры (физическое воспитание, физическое развитие, физическое совершенство, физическая подготовка и подготовленность)
- 3 Цель, средства и формы физической культуры.
- 4 Социальные функции физической культуры и спорта.
- 5 Задачи и основные средства физической воспитания в обществе.
- 6 Роль физической культуры и спорта в подготовке студентов к профессиональной деятельности и экстремальным жизненным ситуациям.
- 7 Компоненты физической культуры (профессионально-прикладная физическая культура, производственная, оздоровительно-реабилитационная физическая культура)
- 8 Основы организации физического воспитания в ВУЗе.
- 9 Основные положения Федерального Закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»
- 10 История появления физических упражнений (теории происхождения физических упражнений)
- 11 История физической культуры в Древнем мире, в период средних веков и новое время.
- 12 История физической культуры в России с древнейших времен до начала 19 века.
- 13 История физической культуры в России во второй половине 19 века и до 1917 гг.
- 14 История физической культуры в России с 1917 по 1941 гг.
- 15 Роль спортсменов и физической культуры в период Великой Отечественной войны.
- 16 История физической культуры в России в послевоенное время.
- 17 Создание ОКР. Выступление российских спортсменов на международной арене.
- 18 Создание Всесоюзного комплекса «ГТО» и предпосылки возрождения Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «ГТО».
- 19 Роль и значение ВФСК «ГТО» в современном обществе.
- 20 Физическая культура - часть общечеловеческой культуры.
- 21 Организм человека как саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Его анатомические, морфологические, физиологические и биохимические функции организма. Функциональные системы организма.
- 22 Понятие о внешней среде. Природные и социально-экологические факторы и их воздействие на организм и жизнедеятельность.
- 23 Взаимосвязь физической и умственной деятельности человека. Утомление при

физической и умственной работе: компенсированное, некомпенсированное, острое, хроническое. Восстановление.

24 Биологические ритмы и их влияние на работоспособность человека.

25 Средства физической культуры в совершенствовании функциональных систем организма, обеспечении его устойчивости к физической и умственной деятельности.

26 Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки.

27 Влияние физической нагрузки на обмен веществ и энергообеспечение организма.

28 Регуляция деятельности организма (гуморальная и нервная). Особенности функционирования центральной нервной системы.

29 Взаимосвязь двигательных функций организма с уровнем адаптации и устойчивости человека к различным условиям внешней среды: активность и устойчивость психических функций, развитие речи и мышления на ранних этапах онтогенеза.

Дескриптор компетенции	Шкала оценивания	Критерии оценивания
Знания	Отлично	Полно и аргументировано отвечает по содержанию вопроса; обнаруживает понимание материала, излагает материал последовательно и правильно, может обосновать свои суждения, привести необходимые примеры не только по учебнику, но и самостоятельно составленные; излагает материал последовательно и правильно.
	Хорошо	Обучающийся дает ответ, удовлетворяющий тем же требованиям, что и для оценки «5», но допускает 1–2 несущественные ошибки, которые сам же исправляет, затрудняется привести самостоятельно составленные примеры; делает выводы, но они требуют дополнительной аргументации.
	Удовлетворительно	Обучающийся обнаруживает знание и понимание основных положений данного материала, но: излагает материал неполно и допускает неточности в определении понятий или формулировке правил; не умеет достаточно глубоко и доказательно обосновать свои суждения и привести свои примеры; излагает материал непоследовательно и делает ошибки, которые может исправить только при коррекции преподавателем.
	Неудовлетворительно	Не соответствует «удовлетворительно»

## Оценочное средство: Тестирование

Тема: «Легкая атлетика»

1. В каком году проводились первые соревнования по легкоатлетическим видам спорта?
  - 1) 776 г. до н.э
  - 2) 888 г.
  - 3) 1896 г.
  - 4) 1912 г.
2. Позу, какого животного копируют спринтеры на старте?
  - 1) Гепарда
  - 2) Кенгуру
  - 3) Страуса
  - 4) Гончей собаки
3. К легкоатлетическим дисциплинам НЕ относят:
  - 1) Бег
  - 2) Прыжки
  - 3) Поднятие тяжестей
  - 4) Метание
4. Что, из перечня, НЕ входит в разряд технических дисциплин легкой атлетики?
  - 1) Ходьба
  - 2) Вертикальные прыжки
  - 3) Метания
  - 4) Горизонтальные прыжки
5. Представители, какой профессии 1-ми стали состязаться в метании молота?
  - 1) Пастухи
  - 2) Плотники
  - 3) Кузнецы
  - 4) Мельники
6. Протяженность марафонской дистанции:
  - 1) 37 км 100 м
  - 2) 42 км 195 м
  - 3) 50 км 170 м
  - 4) 54 км 230 м
7. Какая температура считается оптимальной для проведения марафонского забега?
  - 1) 14-16С
  - 2) 18-20С
  - 3) 20-22С
  - 4) 23-25С
8. Вес ядра для женщин -
  - 1) 4 кг
  - 2) 4,5 кг
  - 3) 5 кг
  - 4) 7 кг
9. Диаметр сектора для метания диска –
  - 1) 100 см
  - 2) 150 см
  - 3) 200 см
  - 4) 250 см
10. Из каких фаз состоит прыжок с разбега?
  - 1) Разбег, отталкивание, полет, приземление



- 2) Толчок, подпрыгивание, полет, приземление
- 3) Разбег, подпрыгивание, приземление
- 4) Разбег, толчок, приземление

Тема: «Гимнастика»

1. Гимнастика - ЭТО...

- А) воспитательный процесс для совершенствования двигательных способностей человека, его силы, ловкости, быстроты, выносливости
- Б) система методических приемов, применяемых для совершенствования двигательных способностей человека, его силы, ловкости, быстроты, выносливости
- В) система специально подобранных физических упражнений, методических приемов, применяемых для укрепления здоровья, гармонического физического воспитания и совершенствования двигательных способностей человека, его силы, ловкости, быстроты, выносливости и др.

2. Методы — это.....

- А) дозировки для применения гимнастических упражнений и других средств гимнастики с целью специально запланированного воздействия на занимающихся
- Б) структура применения гимнастических упражнений и других средств гимнастики с целью специально запланированного воздействия на занимающихся
- В) способы применения гимнастических упражнений и других средств гимнастики с целью специально запланированного воздействия на занимающихся

3. Классификация видов гимнастики.

- А) Оздоровительные, образовательно-развивающие, спортивные
- Б) Механические, развивающие, химические
- В) Культурные, эстетические
- Г) Урочные, тренировочные

4. Средствами гимнастики являются...

- А) Тренировочный процесс уделяющее внимание преподавателя
- Б) Гимнастические упражнения, музыкальное сопровождение занятий, естественные силы природы, гигиенические процедуры, слова педагога, оказывающие психо-регулирующее воздействие, и др
- В) Ключи, гайки, болты
- Г) Формы контроля за процессом занятий гимнастики

5. Выбери пропущенное слово? В школе основная..... включена в уроки физической культуры, применяется в группах здоровья, общей физической подготовки. На занятиях используется весь арсенал входящих в нее упражнений

- А) Борьба
- Б) Система
- В) Гимнастика
- Г) Технология

6. Выбери пропущенное слово? .....гимнастика учитывает особенности организма и психологического склада женщин. При подборе упражнений, методических приемов учитываются прежде всего функции материнства, поэтому специальное внимание обращается на развитие силы, быстроты, выносливости мышц ног, таза, живота и спины.

- А) Французская
- Б) Железная
- В) Женская
- Г) Мужская

7. Атлетическая гимнастика — это

- А) Прекрасный способ развития быстроты, выносливости и воли, функциональных возможностей организма
- Б) Прекрасное средство и метод развития умственной работоспособности
- В) Прекрасное средство развития ловкости
- Г) Прекрасное средство и метод развития мышечной силы, силовой выносливости и воли, функциональных возможностей организма
8. В него входят: у мужчин — вольные упражнения, упражнения на коне, на кольцах, на брусьях, на перекладине, опорные прыжки; у женщин — опорные прыжки, упражнения на разновысоких брусьях, на гимнастическом бревне и вольные упражнения. Что за вид спорта?
- А) Художественная гимнастика
- Б) Спортивная акробатика
- В) Спортивная гимнастика
9. Основными средствами ее являются упражнения танцевального характера, выполняемые с предметами и без предметов. Также они служат прекрасным средством физического воспитания девочек, девушек и женщин. Сугубо женский вид спорта. Что за вид спорта?
- А) Легкая атлетика
- Б) Художественная гимнастика
- В) Плавание
- Г) Спортивная гимнастика
10. В этом виде спорта, в котором спортсмены выполняют непрерывный и высокоэффективный комплекс упражнений, включающий сочетания сложнокоординационных ациклических движений, различные по сложности элементы разных структурных групп, а также взаимодействия между партнерами.
- А) Спортивная аэробика
- Б) Спортивная акробатика
- В) Волейбол
- Г) Легкая атлетика

#### Тема: «Волейбол»

1. В каком веке появился волейбол как игра:
- а) XX;
- б) XXI;
- в) XIX.
2. В каком году волейбол входит в программу Олимпийских игр:
- а) 1964;
- б) 1991;
- в) 1997
3. Какая страна стала Родиной волейбола:
- а) Россия;
- б) Франция;
- в) США
4. Кто придумал волейбол как игру:
- а) Джордж Майкен;
- б) Д.Фрейзер;
- в) Уильям Дж. Морган.
5. Что означает слово «волейбол»:
- а) удар с лёта и мяч;
- б) удар с лёта;
- в) мяч;

6. Размеры волейбольной площадки (м):
- а) 18×15;
  - б) 18х9 ;
  - в) 17×16.
7. Высота волейбольной сетки для женщин (см):
- а) 199;
  - б) 2,24 м;
  - в) 200.
8. Вес волейбольного мяча (г):
- а) 280-300;
  - б) 350;
  - в) 260-280
9. Нарушение правил в волейболе.
- а) фол;
  - б) касание рукой соперника;
  - в) касание рукой пола.
10. Сколько игроков во время игры может находиться на площадке:
- а) 4;
  - б) 6;
  - в) 5.

Тема: «Мини-футбол»

1. Сколько игроков в одной команде играет в мини-футбол?
- А) 7.
  - Б) 6.
  - В) 5.
2. Где обозначается отметка для пробития мини-футбольного пенальти? (в 6 м. от ворот)
- А) (в 6 м. от ворот) .
  - Б) (в 7 м. от ворот) .
  - В) (в 12м. от ворот) .
3. Проводятся ли чемпионаты Европы по мини-футболу?
- А) Нет.
  - Б) Да.
4. Засчитывается ли гол, забитый в ворота непосредственно с углового удара?
- А) Да.
  - Б) Нет
5. Каков вес мини-футбольного мяча?
- А) 300-350г.
  - Б) 400-440г.
  - В) 150-200г.
5. Что означает желтая карточка, предъявленная судьей?
- А) Замена игрока.
  - Б) Предупреждение.
  - В) Перерыв.
7. Продолжительность футбольного матча?
- А) 2 х25.
  - Б) 4 х10.
  - В) 2 х30.
8. Что означает красная карточка , предъявленная судьей?

- А) Тайм-аут.
  - Б) Предупреждение.
  - В) Удаление.
9. Кто был чемпионом мира 2012г.
- А) Сборная Бразилии.
  - Б) Сборная Италии.
  - В) Сборная Франции.
10. Кто является автором известного футбольного марша?
- А) М. Бландер.
  - Б) И. Штраус.
  - В) И. Бах.

Тема: «Настольный теннис»

1. В каком году была образована Международная федерация настольного тенниса?
- А. 1920 г.
  - Б. 1926 г.
  - В. 1931 г.
2. В каком году настольный теннис стал олимпийским видом спорта?
- А. 1988 г.
  - Б. 1990 г.
  - В. 1989 г.
3. Каким должен быть размер стола для игры в настольный теннис?
- А. 2.74м\*1.52см
  - Б. 2.00м\*1.5м
  - В. 2.70м\*1.6м
4. Какой должен быть размер сетки для игры в настольный теннис?
- А. 1.80м\*15.25см
  - Б. 1.83м\*15.25см
  - В. 2.00м\*15.30см
5. Какой должен быть цвет сетки?
- А. синий
  - Б. зеленый
  - В. Голубой
6. Какая масса мяча в настольном теннисе ?
- А. 2.5 г.
  - Б. 3 г.
  - В. 2.7 г.
7. До сколько очков продолжается партия в настольный теннис?
- А. 5
  - Б. 10
  - В. 11
8. . Какой диаметр мяча в настольном теннисе ?
- А. 42мм.
  - Б. 45мм.
  - В. 40мм.

Тема: «Баскетбол»

1. В каком году баскетбол возник, как спортивная игра?
- 1) 1861г.
  - 2) 1891г.
  - 3) 1824г.

- 4) 1904г.
2. В какой стране изобрели баскетбол?
- 1) США
  - 2) Испания
  - 3) Англия
  - 4) Россия
3. Кто изобрел баскетбол?
- 1) Джон Вуден
  - 2) Джеймс Нейсмит
  - 3) Тед Тернер
  - 4) Бетр Лесгадт
4. Сколько игроков обеих команд одновременно участвуют в игре?
- 1) 8 игроков
  - 2) 6 игроков
  - 3) 5 игроков
  - 4) 10 игроков
5. Назовите размеры баскетбольной площадки
- 1) 9 x 18 м
  - 2) 10 x 15 м
  - 3) 20 x 40 м
  - 4) 26 x 14 м
6. Чему равен вес баскетбольного мяча?
- 1) 300 - 400 г
  - 2) 480 - 520 г
  - 3) 1 кг - 1кг 200г
  - 4) 600г - 650г
7. Высота баскетбольного кольца равна:
- 1) 2 м 50 см
  - 2) 3 м 50 см
  - 3) 4 м
  - 4) 3 м 5 см
8. С какого номера и по какой номер должны иметь игроки баскетбольной команды на майке?
- 1) с 4 по 15
  - 2) с 1 по 12
  - 3) с 1 по неограниченно
  - 4) с 5 по 20
9. Сколько судей проводят игру на поле?
- 1) 1
  - 2) 2
  - 3) 3
  - 4) 4
10. Что такое "фол"?
- 1) перерыв в игре
  - 2) персональное замечание игроку или тренеру
  - 3) заброшенный мяч с игры
  - 4) заброшенный мяч со штрафного броска

Оцениваемый показатель	Количество баллов, обеспечивающих получение оценок			
	Отлично	Хорошо	Удовлетворительно	Неудовлетворительно
Количество				

тестовых заданий				
10	10-9	7-8	6	От 0 до 5

## 2.2. Задания промежуточного контроля

### ПЕРЕЧЕНЬ ВОПРОСОВ ДЛЯ ДИФФЕРЕНЦИРОВАННОГО ЗАЧЕТА

- 1 Физическая культура и спорт как социальные феномены.
- 2 Характеристика компонентов физической культуры (физическое воспитание, физическое развитие, физическое совершенство, физическая подготовка и подготовленность)
- 3 Цель, средства и формы физической культуры.
- 4 Социальные функции физической культуры и спорта.
- 5 Задачи и основные средства физической воспитания в обществе.
- 6 Роль физической культуры и спорта в подготовке студентов к профессиональной деятельности и экстремальным жизненным ситуациям.
- 7 Компоненты физической культуры (профессионально-прикладная физическая культура, производственная, оздоровительно-реабилитационная физическая культура)
- 8 Основы организации физического воспитания в ВУЗе.
- 9 Основные положения Федерального Закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»
- 10 История появления физических упражнений (теории происхождения физических упражнений)
- 11 История физической культуры в Древнем мире, в период средних веков и новое время.
- 12 История физической культуры в России с древнейших времен до начала 19 века.
- 13 История физической культуры в России во второй половине 19 века и до 1917 гг.
- 14 История физической культуры в России с 1917 по 1941 гг.
- 15 Роль спортсменов и физической культуры в период Великой Отечественной войны.
- 16 История физической культуры в России в послевоенное время.
- 17 Создание ОКР. Выступление российских спортсменов на международной арене.
- 18 Создание Всесоюзного комплекса «ГТО» и предпосылки возрождения Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «ГТО».
- 19 Роль и значение ВФСК «ГТО» в современном обществе.
- 20 Физическая культура - часть общечеловеческой культуры.
- 21 Организм человека как саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Его анатомические, морфологические, физиологические и биохимические функции организма. Функциональные системы организма.
- 22 Понятие о внешней среде. Природные и социально-экологические факторы и их воздействие на организм и жизнедеятельность.
- 23 Взаимосвязь физической и умственной деятельности человека. Утомление при физической и умственной работе: компенсированное, некомпенсированное, острое, хроническое. Восстановление.
- 24 Биологические ритмы и их влияние на работоспособность человека.
- 25 Средства физической культуры в совершенствовании функциональных систем организма, обеспечении его устойчивости к физической и умственной деятельности.

- 26 Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки.
- 27 Влияние физической нагрузки на обмен веществ и энергообеспечение организма.
- 28 Регуляция деятельности организма (гуморальная и нервная). Особенности функционирования центральной нервной системы.
- 29 Взаимосвязь двигательных функций организма с уровнем адаптации и устойчивости человека к различным условиям внешней среды: активность и устойчивость психических функций, развитие речи и мышления на ранних этапах онтогенеза.

### **ПЕРЕЧЕНЬ ТЕСТОВ ДЛЯ ДИФФЕРЕНЦИРОВАННОГО ЗАЧЕТА**

1. В каком году проводились первые соревнования по легкоатлетическим видам спорта?
- 1) 776 г. до н.э
  - 2) 888 г.
  - 3) 1896 г.
  - 4) 1912 г.
2. Позу, какого животного копируют спринтеры на старте?
- 1) Гепарда
  - 2) Кенгуру
  - 3) Страуса
  - 4) Гончей собаки
3. К легкоатлетическим дисциплинам НЕ относят:
- 1) Бег
  - 2) Прыжки
  - 3) Поднятие тяжестей
  - 4) Метание
4. Что, из перечня, НЕ входит в разряд технических дисциплин легкой атлетики?
- 1) Ходьба
  - 2) Вертикальные прыжки
  - 3) Метания
  - 4) Горизонтальные прыжки
5. Представители, какой профессии 1-ми стали состязаться в метании молота?
- 1) Пастухи
  - 2) Плотники
  - 3) Кузнецы
  - 4) Мельники
6. Протяженность марафонской дистанции:
- 1) 37 км 100 м
  - 2) 42 км 195 м
  - 3) 50 км 170 м
  - 4) 54 км 230 м
7. Какая температура считается оптимальной для проведения марафонского забега?
- 1) 14-16С
  - 2) 18-20С
  - 3) 20-22С
  - 4) 23-25С
8. Вес ядра для женщин -
- 1) 4 кг

2) 4,5 кг

3) 5 кг

4) 7 кг

9. Диаметр сектора для метания диска –

1) 100 см

2) 150 см

3) 200 см

4) 250 см

10. Из каких фаз состоит прыжок с разбега?

1) Разбег, отталкивание, полет, приземление

2) Толчок, подпрыгивание, полет, приземление

3) Разбег, подпрыгивание, приземление

4) Разбег, толчок, приземление

11. Гимнастика - ЭТО...

А) воспитательный процесс для совершенствования двигательных способностей человека, его силы, ловкости, быстроты, выносливости

Б) система методических приемов, применяемых для совершенствования двигательных способностей человека, его силы, ловкости, быстроты, выносливости

В) система специально подобранных физических упражнений, методических приемов, применяемых для укрепления здоровья, гармонического физического воспитания и совершенствования двигательных способностей человека, его силы, ловкости, быстроты, выносливости и др.

12. Методы — это.....

А) дозировки для применения гимнастических упражнений и других средств гимнастики с целью специально запланированного воздействия на занимающихся

Б) структура применения гимнастических упражнений и других средств гимнастики с целью специально запланированного воздействия на занимающихся

В) способы применения гимнастических упражнений и других средств гимнастики с целью специально запланированного воздействия на занимающихся

13. Классификация видов гимнастики.

А) Оздоровительные, образовательно-развивающие, спортивные

Б) Механические, развивающие, химические

В) Культурные, эстетические

Г) Урочные, тренировочные

14. Средствами гимнастики являются...

А) Тренировочный процесс уделяющее внимание преподавателя

Б) Гимнастические упражнения, музыкальное сопровождение занятий, естественные силы природы, гигиенические процедуры, слова педагога, оказывающие психо-регулирующее воздействие, и др

В) Ключи, гайки, болты

Г) Формы контроля за процессом занятий гимнастики

15. Выбери пропущенное слово? В школе основная..... включена в уроки физической культуры, применяется в группах здоровья, общей физической подготовки. На занятиях используется весь арсенал входящих в нее упражнений

А) Борьба

Б) Система

В) Гимнастика

Г) Технология

16. Выбери пропущенное слово? .....гимнастика учитывает особенности организма и психологического склада женщин. При подборе упражнений, методических приемов учитываются прежде всего функции материнства, поэтому



специальное внимание обращается на развитие силы, быстроты, выносливости мышц ног, таза, живота и спины.

- А) Французская
- Б) Железная
- В) Женская
- Г) Мужская

17. Атлетическая гимнастика — это

А) Прекрасный способ развития быстроты, выносливости и воли, функциональных возможностей организма

- Б) Прекрасное средство и метод развития умственной работоспособности
- В) Прекрасное средство развития ловкости

Г) Прекрасное средство и метод развития мышечной силы, силовой выносливости и воли, функциональных возможностей организма

18. В него входят: у мужчин — вольные упражнения, упражнения на коне, на кольцах, на брусках, на перекладине, опорные прыжки; у женщин — опорные прыжки, упражнения на разновысоких брусках, на гимнастическом бревне и вольные упражнения. Что за вид спорта?

- А) Художественная гимнастика
- Б) Спортивная акробатика
- В) Спортивная гимнастика

19. Основными средствами ее являются упражнения танцевального характера, выполняемые с предметами и без предметов. Также они служат прекрасным средством физического воспитания девочек, девушек и женщин. Сугубо женский вид спорта. Что за вид спорта?

- А) Легкая атлетика
- Б) Художественная гимнастика
- В) Плавание
- Г) Спортивная гимнастика

20. В этом виде спорта, в котором спортсмены выполняют непрерывный и высокоэффективный комплекс упражнений, включающий сочетания сложнокоординационных ациклических движений, различные по сложности элементы разных структурных групп, а также взаимодействия между партнерами.

- А) Спортивная аэробика
- Б) Спортивная акробатика
- В) Волейбол
- Г) Легкая атлетика

21. В каком веке появился волейбол как игра:

- а) XX;
- б) XXI;
- в) XIX.

22. В каком году волейбол входит в программу Олимпийских игр:

- а) 1964;
- б) 1991;
- в) 1997

23. Какая страна стала Родиной волейбола:

- а) Россия;
- б) Франция;
- в) США

24. Кто придумал волейбол как игру:

- а) Джордж Майкен;
- б) Д.Фрейзер;

- в) Уильям Дж. Морган.
25. Что означает слово «волейбол»:
- а) удар с лёта и мяч;
  - б) удар с лёта;
  - в) мяч;
26. Размеры волейбольной площадки (м):
- а)  $18 \times 15$ ;
  - б)  $18 \times 9$  ;
  - в)  $17 \times 16$ .
27. Высота волейбольной сетки для женщин (см):
- а) 199;
  - б) 2,24 м;
  - в) 200.
28. Вес волейбольного мяча (г):
- а) 280-300;
  - б) 350;
  - в) 260-280
29. Нарушение правил в волейболе.
- а) фол;
  - б) касание рукой соперника;
  - в) касание рукой пола.
30. Сколько игроков во время игры может находиться на площадке:
- а) 4;
  - б) 6;
  - в) 5.
31. Сколько игроков в одной команде играет в мини-футбол?
- А) 7.
  - Б) 6.
  - В) 5.
32. Где обозначается отметка для пробития мини-футбольного пенальти? (в 6 м. от ворот)
- А) (в 6 м. от ворот) .
  - Б) (в 7 м. от ворот) .
  - В) (в 12м. от ворот) .
33. Проводятся ли чемпионаты Европы по мини-футболу?
- А) Нет.
  - Б) Да.
34. Засчитывается ли гол, забитый в ворота непосредственно с углового удара?
- А) Да.
  - Б) Нет
35. Каков вес мини-футбольного мяча?
- А) 300-350г.
  - Б) 400-440г.
  - В) 150-200г.
36. Что означает желтая карточка, предъявленная судьей?
- А) Замена игрока.
  - Б) Предупреждение.
  - В) Перерыв.
37. Продолжительность футбольного матча?

- А) 2 x25.
  - Б) 4 x10.
  - В) 2 x30.
38. Что означает красная карточка , предъявленная судьей?
- А) Тайм-аут.
  - Б) Предупреждение.
  - В) Удаление.
39. Кто был чемпионом мира 2012г.
- А) Сборная Бразилии.
  - Б) Сборная Италии.
  - В) Сборная Франции.
40. Кто является автором известного футбольного марша?
- А) М. Бландер.
  - Б) И. Штраус.
  - В) И. Бах.
41. В каком году была образована Международная федерация настольного тенниса?
- А. 1920 г.
  - Б. 1926 г.
  - В. 1931 г.
42. В каком году настольный теннис стал олимпийским видом спорта?
- А. 1988 г.
  - Б. 1990 г.
  - В. 1989 г.
43. Каким должен быть размер стола для игры в настольный теннис?
- А. 2.74м.\*1.52см
  - Б. 2.00м\*1.5м
  - В. 2.70м\*1.6м
44. Какой должен быть размер сетки для игры в настольный теннис?
- А. 1.80м\*15.25см
  - Б. 1.83м\*15.25см
  - В. 2.00м\*15.30см
45. Какой должен быть цвет сетки?
- А. синий
  - Б. зеленый
  - В. Голубой
46. Какая масса мяча в настольном теннисе ?
- А. 2.5 г.
  - Б. 3 г.
  - В. 2.7 г.
47. До сколько очков продолжается партия в настольный теннис?
- А. 5
  - Б. 10
  - В. 11
48. . Какой диаметр мяча в настольном теннисе ?
- А. 42мм.
  - Б. 45мм.
  - В. 40мм.
49. В каком году баскетбол возник, как спортивная игра?
- 1) 1861г.
  - 2) 1891г.
  - 3) 1824г.

- 4) 1904г.
50. В какой стране изобрели баскетбол?
- 1) США
  - 2) Испания
  - 3) Англия
  - 4) Россия
51. Кто изобрел баскетбол?
- 1) Джон Вуден
  - 2) Джеймс Нейсмит
  - 3) Тед Тернер
  - 4) Бетр Лесгадт
52. Сколько игроков обеих команд одновременно участвуют в игре?
- 1) 8 игроков
  - 2) 6 игроков
  - 3) 5 игроков
  - 4) 10 игроков
53. Назовите размеры баскетбольной площадки
- 1) 9 x 18 м
  - 2) 10 x 15 м
  - 3) 20 x 40 м
  - 4) 26 x 14 м
54. Чему равен вес баскетбольного мяча?
- 1) 300 - 400 г
  - 2) 480 - 520 г
  - 3) 1 кг - 1кг 200г
  - 4) 600г - 650г
7. Высота баскетбольного кольца равна:
- 1) 2 м 50 см
  - 2) 3 м 50 см
  - 3) 4 м
  - 4) 3 м 5 см
55. С какого номера и по какой номер должны иметь игроки баскетбольной команды на майке?
- 1) с 4 по 15
  - 2) с 1 по 12
  - 3) с 1 по неограниченно
  - 4) с 5 по 20
56. Сколько судей проводят игру на поле?
- 1) 1
  - 2) 2
  - 3) 3
  - 4) 4
57. Что такое "фол"?
- 1) перерыв в игре
  - 2) персональное замечание игроку или тренеру
  - 3) заброшенный мяч с игры
  - 4) заброшенный мяч со штрафного броска

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ОЦЕНКИ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

#### **3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению**

Реализация программы дисциплины предполагает наличия спортивного зала и открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий.

#### **3.2. Информационное обеспечение обучения**

##### **Перечень рекомендуемых учебных изданий, дополнительной литературы**

##### **Основные источники:**

1. Жданов, С. И. Основы физической культуры и здорового образа жизни студента: учебно-методическое пособие/ С.И. Жданов. – Москва, ФЛИТА, 202. – 96 с. – Режим доступа - СПО. ЭБС. Режим доступа: [https://globalf5.com/Knigi/Nauka-Obrazovanie/Fizicheskaya-kultura/Osnovy-fizicheskoy-kultury\\_277308](https://globalf5.com/Knigi/Nauka-Obrazovanie/Fizicheskaya-kultura/Osnovy-fizicheskoy-kultury_277308)

2. Кузнецов, В.С. Физическая культура: учебник/ В.С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий 3-е изд, исп. Москва, КНОРУС, 2020. – 256 с. – Режим доступа - СПО. ЭБС. Режим доступа: <https://www.litres.ru/vasily-kuznetsov-6000557/fizicheskaya-kultura-57440874/>

##### **Дополнительные источники:**

1. Бороненко В.А. Здоровье и физическая культура студента: учебное пособие / В.А. Бороненко, Л.А. Рапопорт – М.: Инфра-М, 2018. – 336 с. ЭБС. Режим доступа: <https://znanium.com/catalog/document?id=372244>

##### **Журналы и Интернет ресурсы:**

1. <https://globalf5.com/> - Электронная библиотечная система
2. <https://znanium.com/> - Электронная библиотечная система
3. <https://rusneb.ru/> - Электронная библиотечная система

**Программное обеспечение - MSWORD, MSECXEL, MSPowerPoint**

#### **3.3. Кадровое обеспечение образовательного процесса**

Преподаватели должны иметь высшее профессиональное образование по профилю специальности, проходить обязательную стажировку в профильных организациях не реже 1-го раза в 3 года.