Федеральное агентство по рыболовству
БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»
Калининградский морской рыбопромышленный колледж

Утверждаю
Врио заместителя начальника колледжа
по учебно-методической работе
М.Ю.Никишин

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 008616986555D171818D836B833A86412BD
Владелец: НИКИШИН МИХАИЛ ЮРЬЕВИЧ
Действителен: с 13.02.2026 до 09.05.2027

Фонд оценочных средств

(приложение к рабочей программе дисциплины)

СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

основной профессиональной образовательной программы среднего профессионального образования по специальности

35.02.11 Промышленное рыболовство
МО-35 02 11-СГ.04. ФОС

РАЗРАБОТЧИК	Головнева Е.А.
ЗАВЕДУЮЩИЙ ОТДЕЛЕНИЕМ	Никишин М.Ю.
ГОД РАЗРАБОТКИ	2023
ГОД ОБНОВЛЕНИЯ	2026

СОДЕРЖАНИЕ

1 ПАСПОРТ ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ....3
1.1 ОБЛАСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ....3
1.2 Результаты освоения дисциплины 3
2 ПЕРЕЧЕНЬ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ И КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ 3
3 ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ 6
4 СВЕДЕНИЯ О ФОНДЕ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ И ЕГО СОГЛАСОВАНИЕ 48

1 Паспорт фонда оценочных средств

1.1 Область применения фонда оценочных средств

Фонд оценочных средств предназначен для оценки результатов освоения дисциплины СГ.04 Физическая культура.

1.2 Результаты освоения дисциплины

В результате контроля и оценки по учебному предмету осуществляется комплексная проверка освоения следующих общих компетенций:

ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

2 Перечень оценочных средств и критерии оценивания

Код и наименование формируемых компетенций	Планируемые результаты освоения учебного предмета	
	Общие	Учебный предметные
ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	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 специальности.	Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; средства профилактики перенапряжения.

2.1 К оценочным средствам входного контроля успеваемости относятся:

- Смотр и оценивание техники владения двигательными умениями и навыками.

2.2 К оценочным средствам для промежуточной аттестации относятся:

- тестовые задания открытого и закрытого типа;
- контрольные вопросы.

2.3 Критерии оценки результатов освоения дисциплины

Критерии оценивания теоретических знаний:

«Отлично» - ставится, если обучающийся:

а) точно формулирует ответы на поставленные в задании вопросы;

б) дает правильные формулировки понятий и терминов по изученной дисциплине;

в) демонстрирует понимание материала, что выражается в умении обосновать свой ответ;

г) свободно обобщает и дифференцирует признаки и понятия;

д) правильно отвечает на дополнительные вопросы;

е) свободно владеет речью (демонстрирует связанность и последовательность в изложении) и т.п.

«Хорошо» - ставится, если обучающийся дает ответ, удовлетворяющий тем же требованиям, что и для отметки «отлично», но допускает единичные ошибки, которые сам же исправляет после замечания преподавателя.

«Удовлетворительно» - ставится, если обучающийся демонстрирует знание и понимание основных положений данной темы, но:

а) неточно и неуверенно воспроизводит ответы на поставленные в задании вопросы;

б) дает неточные формулировки понятий и терминов;

в) затрудняется обосновать свой ответ;

г) затрудняется обобщить или дифференцировать признаки и понятия;

д) затрудняется при ответах на дополнительные вопросы;

е) излагает материал недостаточно связанно и последовательно с частыми заминками и перерывами и т.п.

«Неудовлетворительно» - ставится, если обучающийся демонстрирует незнание или непонимание большей части соответствующего раздела.

Критерии оценивания практических умений:

«Отлично» ставится, если обучающийся:

а) умеет подтвердить на примерах свое умение по выполнению полученного практического задания;

б) умеет аргументировать свои действия при выполнении практического задания;

в) целесообразно использует теоретический материал для выполнения задания;

г) правильно использует необходимые приемы, методы, инструменты и другие ресурсы;

д) демонстрирует умение действовать в стандартных и нестандартных профессиональных ситуациях;

е) грамотное составление документов, относящихся к профессиональной деятельности и т.п.

«Хорошо» - ставится, если обучающийся демонстрирует практические умения, удовлетворяющие тем же требованиям, что и для отметки «отлично», но допускает единичные негрубые ошибки, которые сам же исправляет после замечания преподавателя.

«Удовлетворительно» - ставится, если обучающийся обнаруживает практические умения, но:

а) затрудняется привести примеры, подтверждающие его умения, использованные в процессе выполнения практического задания;

б) непоследовательно аргументирует свои действия, предпринятые им в процессе выполнения практического задания; аргументы, объясняющие его действия, предпринятые им в процессе выполнения практического задания;

в) нецелесообразно использует теоретический материал для составления плана выполнения практического задания;

г) излагает материал недостаточно связано и с последовательно с частыми заминками и перерывами;

д) испытывает затруднения в действиях при нестандартных профессиональных ситуациях и т.п.

«Неудовлетворительно» - ставится, если обучающийся допускает грубые нарушения алгоритма действия или ошибки, влекущие за собой возникновение отрицательных последствий для оборудования, окружающей среды и экипажа судна, или (и) отсутствие умения действовать в стандартных профессиональных ситуациях, или(и) демонстрирует незнание или непонимание большей части соответствующего раздела.

Критерии оценивания по дисциплине в форме тестирования:

«Отлично» - 81-100 % правильных ответов;

«Хорошо» - 61-80 % правильных ответов;

«Удовлетворительно» - 41-60% правильных ответов;

«Неудовлетворительно» - 0-40% правильных ответов.

3 Оценочные средства текущего контроля и промежуточной аттестации

Список тем докладов для обучающихся

Профилактика вредных привычек средствами физической культуры.

1. Психосоматические заболевания и их профилактика.
2. Режим труда и отдыха – залог долголетия.
3. Здоровье населения России.
4. Роль двигательной активности в сохранении и укреплении здоровья.
5. Формирование культуры здоровья обучающихся СПО.
6. Проблема культуры здоровья современной молодежи.
7. Гиподинамия - проблема современного мира.
8. Роль физической культуры в сохранении психического здоровья обучающихся.
9. Стресс и здоровье.
10. Физическая культура как фактор здорового образа жизни.
11. Нарциссизм как проблема психического здоровья.
12. Компьютерная зависимость как проблема психического здоровья.
13. Двигательная рекреация и ее роль в организации здорового образа жизни современного человека.
14. Оздоровительное воздействие физических упражнений
15. Рациональное питание как фактор ЗОЖ.
16. Правила личной гигиены.
17. Методические основы закаливания.
18. Здоровый образ жизни и его значение в профессиональной деятельности
19. Здоровый обучающийся – востребованный специалист
20. Физическая культура как средство профилактики заболеваний
21. Оптимальный двигательный режим обучающихся.

Список тем 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.

Список тем для выполнения мультимедийных презентаций

1.Олимпийский спорт в России

- Олимпизм;
- Отечественные спортсмены, олимпийские чемпионы

2.Особенности и развития избранного спорта.

- Правила и их изменения в процессе развития:
- Выдающиеся спортсмены, их вклад в развитии данного спорта

3.Правила поведения на спортивно-массовых мероприятиях.

- Правила поведения в местах скопления людей;

- Ознакомление с инструкцией на входном билете;

- Внимательно слушать объявления диктора на стадионе.

4.Спортивная тренировка

- Принципы спортивной тренировки;

- Цели и задачи при занятиях спортом.

5.Правила использования спортивного инвентаря и оборудования.

- Внимательное изучение инструкции;

- Использование оборудования после демонстрации инструктором, учителем, тренером.

6.Требования к одежде для занятий физическими упражнениями.

- Правильно подбирать обувь и одежду для занятий выбранным видом спорта;

- Не использовать чужую обувь и одежду во избежание передачи инфекций.

7.Правила техники безопасности при занятиях физическими упражнениями.

- Во время занятий строго соблюдать правила установленные на спортивном объекте.

8.Спортивная атрибутика.

- Эмблема команды;

- Спортивная форма, как элемент спортивной атрибутики;

- Талисманы команды.

9.Церемония награждения.

- Цель проведения церемоний;

- Церемония открытия, правила проведения;

- Церемония закрытия, как подведения итогов соревнований.

10.Общие правила и организация соревнований по спортивным играм.

- Знакомства с правилами наиболее популярных спортивных игр;

- Жестикуляция арбитров во время спортивных соревнований;

- Углубленное изучение правил по выбранному виду спорта;

- Подготовка судей общественников.

11.Различие в подходе между профессиональным и любительским спортом.

- Роль спорта в повседневной жизни;

- Профессиональный спорт как зрелище.

-Спорт среди детей, юношества и молодёжи.

12.Характеристика индивидуального уровня физического развития.

- Индивидуальный подход к занятиям спортом исходя из физических особенностей ребенка;

- Вариативность видов спорта для ребенка.

13.Культура поддержки команд.

- Роль поддержки в спорте;

- Формирование умения при помощи болельщиков позитивно поддержать команду;

- Формирование команд по черлидингу.

14.Подбор экипировки для занятий современными видами спорта.

- Защитное оборудование (шлем, наколенники, налокотники, перчатки).

- Систематическая проверка технического состояния (ролики, велосипед…).

15.Характеристика видов спорта.

- Деление видов спорта по признакам (командные, индивидуальные…)

- Различие видов спорта по достижению результатов.

16.Гигиенические требования к режиму дня при занятиях физическими упражнениями.

- Соблюдение режима труда и отдыха;

- Режим питания при занятиях спорта.

17.Судейство

- Общие правила и организация индивидуальных соревнований;

- Организация индивидуальных соревнований на основе лёгкой атлетики;

- Правила поведение итогов в индивидуальных соревнованиях;

- Подготовка судей общественников.

18.Физиологические основы развития физических качеств атлета

- Возрастные физиологические особенности развития;

- Развитие физических качеств в выбранном виде спорта.

19.Общая классификация видов спорта.

20.Деятельность системы дыхания в процессе и после воздействия физических нагрузок на соревнованиях и во время тренировок.

- Прохождение порога анаэробного обмена при занятиях спортом (ПАНО);

- Значение занятий на воздухе.

21.Возможности спорта высших достижений в проведении публичных акций.

- Сбор средств;
- Акции в поддержку и защиту.

22.Значение тактических действий команды в достижение успеха в спорте.

- Тактические действия команды (в защите, нападении…
- Выбор тактики в зависимости от поставленных целей.

23.Содержание летних современных Олимпийских игр.

- Виды спорта, лежащие в основе Олимпийских игр;
- Виды спорта, которые вошли в программу Игр за последнее десятилетие;
- Особенности новых олимпийских видов;
- Принцип отбора на Олимпийских играх.

24.Спортивное волонтерство

- Функции и задачи спортивного волонтерства.

25.Правила честной игры (ЕЛГО РЬЛУ).

- Уважение к сопернику, судье, партнеру по команде;
- Соблюдение правил;
- Воспринимай победу скромно, а поражение с достоинством;
- Красота действий и поступков дороже успеха.

26.Особенности спортивных мероприятий.

- Виды спорта на воде;
- Виды спорта, проводимые на пересеченной местности, в горах.

27.Единая всероссийская спортивная классификация (ЕВСК).

- Получение спортивных разрядов;
- Уровень и категория соревнований;
- Значение классификации для спортсменов.

28.Содержание зимних Олимпийских игр.

- Первые зимние Олимпийские игры;
- Виды спорта;
- Принципы отбора на Олимпийских игр.

29.Паралимпийское движение.

- Гуманистическая направленность Олимпийских игр;
- Привлечение к паралимпийскому движению всех слоев общества.

30.Основы самостоятельных занятий спортом.

- Правильный подход к самостоятельным занятиям;
- Самоконтроль.

31.Требования, предъявляемые к занимающимся в зимних условиях.

- Температурный режим;
- Требования к форме одежды занимающихся;
- Болельщик на зимнем стадионе.

32.Спортивные ритуалы в различных видах спорта.

- Роль ритуалов перед началом соревнований;
- Значение особенностей в разминке команд перед соревнованием;
- Взаимодействие между участниками и болельщиками при помощи ритуалов.

33.Техника безопасности при занятиях экстремальными видами спорта.

- Разновидности Х-видов спорта;
- Правильный выбор места занятий;
- Экипировка спортсмена и требования к ней.

34.Общие правила и организация соревнований в единоборствах.

- Правила и организация соревнований на примере греко-римской борьбы;
- Углубленное изучение правил по выбранному виду борьбы;
- Подготовка судей общественников.

35.Принцип подхода выбора вида спорта для Олимпийских игр.

- Требования к виду спорта, кандидату на Олимпийских играх;
- Механизм принятия решения.

36.Циклические виды спорта, их особенности.

- Циклические виды спорта;
- Правила и методика тренировок в циклических видах.

37.Психологический аспект спортивных достижений.

- Роль победы в спорте;
- Уважение к олимпионикам;
- Болельщик как часть победы.

38.Спортивная составляющая соревнований разного уровня.

- Правильные методы поддержки команды на соревнованиях;
- Роль соревнований в любительских и детских соревнованиях;
- Спорт высших достижений.

39.Правила и организация соревнований по гимнастике.

- Особенности при занятиях гимнастикой.

- Правила и организация соревнований по гимнастике на примере многоборья.

40.Антидопинговая комиссия: цели и задачи.

- Допинг, его разновидности;

- Пагубность принятия допинга для здоровья.

41.Тренерство.

- Роль тренера в команде;

- Права и обязанности тренера;

- Личностные характеристики тренера.

42.Структура олимпийского движения.

- НОК и его задачи;

- МОК и принципы работы;

- Исполком МОК и его функции;

- Члены МОК от РФ.

43.Спорт и расизм.

- Расовая дискриминация;

- Возможности спорта высших достижений в проведении публичных акций (на примере футбола).

Список тем для выполнения кроссвордов

1. Бадминтон.
2. Баскетбол.
3. Бейсбол.
4. Бокс.
5. Борьба вольная.
6. Борьба греко-римская.
7. Велосипедный спорт.
8. Водное поло.
9. Волейбол.
10. Волейбол пляжный.
11. Гандбол.
12. Гимнастика спортивная.
13. Гимнастика художественная.

14. Гребля академическая.
15. Гребля на байдарках и каноэ.
16. Гребной слалом на байдарках и каноэ.
17. Дзюдо.
18. Конный спорт.
19. Легкая атлетика.
20. Парусный спорт.
21. Плавание.
22. Плавание синхронное.
23. Прыжки в воду.
24. Прыжки на батуте.
25. Современное пятиборье.
26. Стрельба из лука.
27. Стрельба пулевая.
28. Стрельба стендовая.
29. Таэквондо.
30. Теннис.
31. Теннис настольный.
32. Триатлон.
33. Тяжелая атлетика.
34. Фехтование.
35. Футбол.
36. Хоккей на траве.

Тестовые задания

Вариант 1

№ п/п	Задание
1	Выберите один правильный вариант ответа. *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.
2	Дополните *Расшифруйте аббревиатуру ВФСК ГТО* _____

	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»
3	Выберите один правильный вариант ответа. *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.
5	Выберите один правильный вариант ответа. *Применение физических упражнений в режиме трудового дня называется:* 1) 1) рекреативной гимнастикой; **2) 2) производственной гимнастикой;** 3) 3) лечебной гимнастикой; 4) 4) гигиенической гимнастикой; 5) 5) оздоровительной гимнастикой
6	Выберите один или несколько правильных вариантов ответов. *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
7	Выберите один или несколько правильных вариантов ответов. *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.**
8	Выберите один или несколько правильных вариантов ответов. *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**

9	Выберите один или несколько правильных вариантов ответов. *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**
10	Выберите один или несколько правильных вариантов ответа. *Какие упражнения не рекомендуются обучающимся после экзамена*: **1) спортивные игры, единоборства**; 2) умеренные циклические упражнения (бег, езда на велосипеде, ходьба на лыжах); **3) упражнения высокой интенсивности;** 4) все вышеперечисленное
11.	Выберите один или несколько правильных вариантов 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.**
12	Дополните *Физическая подготовка, обеспечивающая необходимый уровень развития физических качеств для выполнения трудовой деятельности, называется_____:* ***Профессионально-прикладная***
13	Выберите один правильный вариант ответа *Оценка реакции организма на нагрузки при занятиях физической культурой определяется с помощью:* 1) антропометрических показателей; **2) пульсометрии;** 3) динамометрии; 4) спирометрии.
14	Дополните *Документ, который заполняют обучающиеся для оценки своего самочувствия, называется* _____ **дневником самоконтроля**

15 Определите соответствие (физические качества)	
А. Для развития силовых способностей рекомендуются	1. Единоборства (каратэ, дзюдо, самбо), спортивные и подвижные игры
Б. Для развития способности к выносливости рекомендуются	2. Стретчинг
В. Для развития координационных способностей	3. Упражнения с отягощением: (гантелями, набивными мячами и т.п.), на тренажерах
Г. Для развития гибкости рекомендуются	4. Циклические упражнения: бег, ходьба, езда на велосипеде, ходьба на лыжах, плавание.
А-3, Б-4,В-1, Г-2	

16 Определите соответствие (физкультурно-оздоровительные системы)	
А. Система физических упражнений, направленная на одновременное укрепление, растягивание, тонизирование мышц, первоначально используемая для реабилитации после травм	1. Йога
Б. Система физических упражнений, направленных на развитие силовых способностей	2. Пилатес
В. Система физических упражнений высокой интенсивности, разделенных интервалами отдыха на несколько частей и выполняемая на протяжении нескольких раундов	3.Стретчинг
Г. Система физических упражнений, предполагающая выполнение упражнений преимущественно статического характера, направленных на физическое и духовное совершенствование	4. Атлетическая гимнастика
Д. Система физических упражнений, направленная на растягивание мышц	5. Табата
А- 2, Б-4, В- 5, Г-1, Д- 3	

Вариант 2

№ п/п	Задание
1	Выберите один правильный вариант ответа. *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.
2	Выберите один правильный вариант ответа *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.
3	Дополните *Наука о здоровом образе жизни называется* _____ **валеологией**
4	Выберите один или несколько правильных вариантов ответов. *Факторы, отрицательно влияющие на здоровье человека:* 1) **гиподинамия;** 2) рациональное питание; 3) **стрессы;** **4) проживание в крупных мегаполисах**; 5) систематические физические нагрузки.
5.	Выберите один или несколько правильных вариантов ответов. *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.
6	Выберите один правильный вариант ответа. *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**.
7	Выберите один или несколько правильных вариантов ответов. *Рациональное питание не должно:* 1) восполнять энергетические затраты организма; 2) **вызывать ожирение;** 3) обеспечивать витаминами и микроэлементами; **4) вызывать интоксикацию организма**.
8	Выберите один или несколько правильных вариантов ответов. *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.
9.	Выберите один или несколько правильных вариантов 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**.
10	Дополните *Двигательная рекреация – это* _____ **отдых, восстановление с использованием средств физической культуры после различных видов деятельности (или активный отдых)**
11	Выберите один или несколько правильных вариантов 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
12	Дополните *Профессионально-прикладная физическая подготовка - это специально направленное и избирательное использование средств физической культуры и спорта для подготовки человека к определенной* **_____** *деятельности*. **Профессиональной (или трудовой)**
13	Выберите один или несколько правильных вариантов ответа *Для оценки состояния дыхательной системы используются* 1) антропометрические показатели; 2) пульсометрия; 3) динамометрия; **4) проба Штанге**
14	Выберите один или несколько правильных вариантов ответа *Внешние признаки утомления для контроля переносимости физических нагрузок*: **1) покраснение кожных покровов;** 2) повышение частоты сердечных сокращений; 3) повышение частоты дыхания; **4) «синюшность» носогубного треугольника** **5) нарушение координации движений**

15 Определите соответствие (физические качества)	
А. Сила	1. Способность выполнять физические упражнения с наибольшей амплитудой движения
Б. Выносливость	2. Точно, быстро, рационально выполнять двигательные действия в изменяющейся ситуации.
В. Координационные способности	3. Способность продолжительное время выполнять работу на высоком уровне без снижения её эффективности
Г. Гибкость	4. Способность преодолевать внешнее напряжение или противостоять ему за счет мышечных усилий (напряжений)
А- 4, Б-3,В-2, Г- 1	

16 Определите соответствие (физкультурно-оздоровительные системы)	
А. Система физических упражнений, выполняемых на улице, с использованием специального спортивного оборудования	1.Йога
Б. Система физических упражнений, выполняемых в водной среде как со специальным оборудованием, так и без него.	2.Дыхательная гимнастика
В. Система физических упражнений, направленная на предупреждение гипоксии	3.Стрейтчинг
Г. Система физических упражнений, направленная на расстягивание мышц	4.Аквааэробика

Д. Система физических упражнений, предполагающая выполнение упражнений статического и динамического характера, направленных на физическое и духовное совершенствование	5. Воркаут
А-5, Б-4, В-2, Г- 3, Д-1	

Вариант 3

№ п/п	Задание
1	Выберите один правильный вариант ответа *К основным задачам физического воспитания относятся:* 1) оздоровительные, воспитательные, коррекционные; **2) оздоровительные, образовательные, воспитательные;** 3) развивающие, оздоровительные, профилактические
2	Выберите один или несколько правильных вариантов ответов *В физкультурно-спортивный комплекс ГТО не входят следующие испытания* 1) челночный и обычный бег; **2) дартц;** 3) самооборона без оружия; 4) прыжки в длину с места и с разбега; 5) стрельба из пневматической винтовки или электронного оружия сидя и стоя; 6) **стрельба из лука**
3	Дополните *Здоровый образ жизни – это* _____ **образ жизни, направленный на сохранение и укрепление здоровья**
4	Выберите один или несколько правильных вариантов ответов. *Производственная физическая культура используется с целью:* 1) развития профессионально-значимых физических и психических качеств; **2) снижения воздействия факторов риска трудовой деятельности для здоровья;** 3) восстановления после полученных травм на производстве. **4) повышения работоспособности**
5	Выберите один или несколько правильных вариантов ответа. *Человек не ведет здоровый образ жизни, если:* 1) положительно и результативно снижает или устраняет воздействие факторов риска; 2) рационально организовывает и распределяет свое свободное время с обязательным использованием средств и методов активного отдыха; 3) **занимается физической культурой и имеет вредные привычки**; 4) систематически занимается физической культурой; **5) имеет компьютерную зависимость**
6	Выберите один или несколько правильных вариантов ответов. *Основные условия организации и проведения безопасных занятий по физической культуре*: 1) выполнение высокоинтенсивных упражнений; **2) контроль за переносимостью физической нагрузки;** 3) несоблюдение техники безопасности; **4) применение исправного спортивного инвентаря и оборудования**
7.	Выберите один или несколько правильных вариантов ответов. *Применение самоконтроля на занятиях физической культурой необходимо*: **1) для коррекции физической нагрузки;** 2) для профилактики вредных привычек; **3) для оценки воздействия физических упражнений на организм;** 4) все вышеперечисленное
8	Дополните предложение: Культура здоровья и безопасного образа жизни - это _____ **часть общей культуры человека, направленная на сохранение и укрепление своего здоровья и обеспечение безопасного поведения в повседневной жизни.**
9	Выберите один или несколько правильных вариантов ответов. *Рациональное питание при занятиях физической культурой должно:*

	1) восполнять энергетические затраты организма; 2) вызывать ожирение; **3) обеспечивать витаминами и микроэлементами;** 4) вызывать интоксикацию организма.

10	Выберите один или несколько правильных вариантов ответа. *Укажите отрицательные последствия воздействия употребления алкоголя на организм человека*: **1) риск возникновения инфарктов миокарда;** 2) оздоровительное воздействие на организм **3) разрушение клеток мозга;** **4) физическая и психологическая зависимость**
11	Выберите один или несколько правильных вариантов ответа. *Двигательная рекреация на производстве представлена в следующих формах*: 1) утренняя гимнастика; **2) физкультурные паузы;** **3)** оздоровительный бег; 4) **физкультурные минутки**
12.	Выберите один или несколько правильных вариантов ответа. *При подборе физических упражнений в первую очередь нужно учитывать*: 1) личные предпочтения; **2) состояние здоровья;** 3) состояние функциональных систем; 4) климато-географические условия для занятий; 5) все вышеперечисленное.
13	Дополните Средствами профессионально-прикладной физической подготовки являются _____упражнения **специальные**
14	Выберите один или несколько правильных вариантов ответа. *Перечислите антропометрические показатели*: 1) спирометрия 2) пульсометрия **3) динамометрия;** 4) проба Штанге 5) **измерение окружности грудной клетки**

15. Определите соответствие (физические способности)	
А. Развитие силы зависит от	1. Способности головного мозга быстро перерабатывать поступающую информацию
Б. Развитие выносливости зависит от	2. Подвижности суставов и эластичности мышечно-связочного аппарата
В. Координационные способности зависят от	3. Содержания тестостерона
Г. Гибкость зависит от	4. Функционального состояния сердечно-сосудистой и дыхательной системы
А-3, Б-4, В-1, Г-2	

16. Определите соответствие (физкультурно-оздоровительные системы)	
А. Система физических упражнений, направленная на повышение подвижности в суставах	1.Антистрессовая пластическая гимнастика
Б. Система статических физических упражнений, направленных на сокращение и растяжение мышц, разработанная американкой Кэллан Пинкни	2.Суставная гимнастика
В. Система физических упражнений, выполняемых в водной среде как со специальным оборудованием, так и без него.	3. Калланетика
Г. Система физических упражнений, направленная на расслабление и снятие психоэмоционального напряжения	4. Кроссфит

Д. Система физических упражнений, включающая высокоинтенсивные и силовые тренировки	5. Аквааэробика
А- 2, Б – 3, В-5, Г – 1,Д- 4	

Тестовые задания по Гимнастике

Обучающийся должен выбрать один правильный ответ из предложенных.

1. Строевые упражнения – это:

А. **совместные действия в строю**

Б. поточные комбинации;

В. сочетания движениями различными частями тела;

Г. метания, лазания и т.д.

2. Назовите средства в гимнастике:

А. упражнения

Б. фитотерапия

В. препараты

Г. процедуры

3. Команда «Вольно!» относится к:

А. **строевым приемам**

Б. строевым перестроениям

В. строевым передвижениям

Г. размыканиям, смыканиям

4. Разновидности ходьбы и бега относят к:

А. **строевым передвижениям**

Б. строевым перестроениям

В. строевым приемам

Г. смыканиям.

5. Движения «змейкой» относят к:

А. строевым передвижениям

Б. строевым перестроениям

В. строевым приемам

Г. смыканиям.

6. Упражнения художественной гимнастики – это:

А. упражнения без предметов

Б. упражнения на снарядах

В. без предметов и с предметами

Г. прикладные упражнения.

7. Средства в гимнастике – это:

А. строевые упражнения

Б. ОРУ

В. прыжки

Г. прикладные упражнения

8. Перестроение уступом относится к:

А. **строевым перестроениям**

Б. строевым передвижениям

В. строевым приемам

Г. размыканиям

9. Движения по кругу относят к:

А. **строевым передвижениям**

Б. строевым перестроениям

В. строевым приемам

Г. смыканиям

10. Акробатические упражнения – это:

А. упражнения с лентой

Б. упражнения на перекладине

В. **прыжки и упражнения в балансировании**

Г. эстафеты

11. Методические особенности гимнастики:

А. каждое упражнение выполняется только с одной целью

Б. **строгая регламентация действий**

В. упражнения выполняются без музыкального сопровождения

Г. гимнастика используется только в детском возрасте

12. Повороты и полуповороты на месте относят к:

А. строевым перестроениям

Б. строевым передвижениям

В. **строевым приемам**

Г. размыканиям

13. Группы строевых упражнения:

А. строевые перестроения

Б. строевые передвижения;

В. **строевые приемы**

Г. упражнения без предметов

14. Вольные упражнения – это:

А. упражнения по разделениям

Б. **поточные комбинации**

В. прыжки

Г. эстафеты

15. Прикладные задачи, решаемые в гимнастике:

А. поддержание работоспособности

Б. воспитание нравственных качеств

В. приобретение умений и навыков, необходимых в жизни

Г. совершенствование двигательных умений и навыков

16. Виды расчета относят к:

А. строевым перестроениям

Б. строевым передвижениям

В. строевым приемам

Г. размыканиям.

17. Команды подаются в стойке:

А. «Смирно!»

Б. «Вольно!»

В. «Равняйсь!»

Г. все

18. Движение на месте и остановка группы относят к:

А. размыканиям и смыканиям

Б. **строевым передвижениям**

В. строевым приемам

Г. все

19. Упражнения на снарядах – это:

А. упражнения со скакалкой

Б. **упражнения на перекладине**

В. перестроения

Г. все.

20. Общеразвивающие упражнения - это:

А. упражнения для различных частей тела

Б. упражнения в переползании

В. упражнения на кольцах

Г. упражнения в балансировании

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

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

23. Назовите требование, предъявляемое к терминологии, выраженное в создании отчетливого представления об упражнении:

А. краткость

Б. доступность

В. точность

Г. ясность

24. Какой командой завершается упражнение:

А. «Отставить!»

Б. «Вольно!»

В. «Разойдись!»

Г. «Стой!»

25. Каким образом целесообразней располагаться преподавателю к занимающимся:

А. спиной к занимающимся

Б. **лицом к занимающимся, зеркально**

В. боком к занимающимся

Г. сидя на стуле

26. К какой группе упражнений можно отнести упражнения скоростно–силового характера:

А. **по признаку преимущественного воздействия**

Б. по анатомическому признаку

В. по признаку методологической значимости

Г. по признаку организации группы

27. Назовите метод обучения ОРУ, при котором преподаватель проговаривает на каждый счет движения:

А. по рассказу

Б. по показу

В. по показу и рассказу

Г. по разделениям

28. Каким образом следуют движения в комплексе ОРУ поточным способом:

А. по периметру

Б. непрерывно

В. с перерывом

Г. со зрительным сигналом

29. Как правильно вести подсчет ОРУ:

А. по 4 и 8 счетов

Б. по 5 счетов

В. по 12 счетов

Г. по 3 и 6 счетов

30. К какой группе упражнений относят упражнения на осанку:

А. по признаку преимущественного воздействия

Б. по анатомическому признаку

В. **по признаку методологической значимости**

Г. по признаку организации группы

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

32. Каким образом следуют движения в комплексе ОРУ раздельным способом:

А. по периметру

Б. непрерывно

В. **с перерывом**

Г. со зрительным сигналом

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

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

35. Какой из перечисленных - способ проведения ОРУ:

А. доступный

Б. проходной

В. точный

Г. соревновательный

36. Как называется положение, из которого должно выполняться ОРУ:

А. «Правой – ВОЛЬНО!»

Б. сомкнутая стойка

В. «Смирно!»

Г. исходное положение.

Тестовые задания по Футболу

Обучающийся должен выбрать один правильный ответ из предложенных.

1. Укажите количество игроков футбольной команды, одновременно находящихся на площадке?

А. 8

Б. 10

В. **11**

Г. 9

2. Какова ширина футбольных ворот?

А. 7м 30см

Б. **7м 32см**

В. 7м 35см

Г. 7м 38см

3. С какого расстояния пробивается «пенальти» в футболе?

А. 9 м

Б. 10 м

В. **11 м**

Г. 12 м

4. Что означает «желтая карточка» в футболе?

А. замечание

Б. **предупреждение**

В. выговор

Г. удаление

5. Какой удар по мячу считается самым точным в футболе?

А. серединой подъема

Б. внутренней частью подъема

В. внешней частью подъема

Г. **внутренней стороной стопы**

6. Какой из этих терминов обозначает в футболе нападающего?

А. **форвард**

Б. голкипер

В. стоппер

Г. хавбек

6. Какой из этих терминов обозначает в футболе вратаря?

А. форвард

Б. голкипер

В. стоппер

Г. хавбек

7. Что означает «красная карточка» в футболе?

А. замечание

Б. предупреждение

В. выговор

Г. удаление

8. К индивидуальным действиям в защите **не** относятся:

А. передача мяча

Б. перехват

В. отбор мяча

9. Когда выбрасывается мяч:

А. **вышедшей за пределы поля через боковую линию**;

Б. вышедшей за пределы поля за воротами;

10. Что означает слово «аут»?

В. ведение мяча ногой

Г. удар головой

Д. выход мяча за пределы поля

Е. выход мяча за боковую линию за пределы поля

Тестовые задания по Баскетболу

Обучающийся должен выбрать один правильный ответ из предложенных.

1.Техника владения мячом включает в себя следующие приемы:

А. ловлю, остановки, повороты, ведение мяча

Б. передачи мяча, броски в корзину, ловлю, остановки, повороты

В. ловлю, передачи, ведение мяча, броски в корзину

2.Технику передвижений в баскетболе составляют:

А. ходьба, бег, прыжки, остановки, повороты

Б. бег, прыжки, передачи мяча, бросок мяча

В. бег, ведение, остановки, передачи мяча, повороты

3. Сколько человек играют на площадке?

А. 4

Б. 5

В. 6

Г. 11

4.Размеры баскетбольной площадки?

А. 9м. х 18м.

Б. **14м. х 26м**.

В. 12м. х 24м.

5. На какой высоте находится баскетбольное кольцо(корзина)?

А. **305 см.**

Б. 260 см.

В. 310 см.

Г. 300 см.

6.Сколько времени может владеть команда мячом, до того как произвести бросок по кольцу?

А. 30 сек.

Б. **24 сек.**

В. 20 сек.

7.Сколько шагов можно делать после ведения мяча?

А. 3 шага

Б. **2 шага**

В. 1 шаг

8.Сколько времени команда может владеть мячом на своей стороне площадки?

А. 10 сек.

Б. 8 сек.

В. 24 сек.

9.Продолжительность игры в баскетбол?

А. 2 тайма по 20 минут

Б. 4 тайма по 10 минут

В. 4 тайма по 12 минут

10.Сколько очков даётся за забитый мяч со штрафной линии?

А. 2 очка

Б. **1 очко**

В. 3 очка

11.С какого номера начинаются номера у игроков баскетболистов?

А. 2

Б. 3

В. 4

Г. 5

12.Сколько времени даётся игроку на выбрасывание мяча?

А. 3 сек.

Б. 5 сек.

В. 10 сек.

Тестовые задания по Волейболу

Обучающийся должен выбрать один правильный ответ из предложенных.

1.Площадка для игры в волейбол делится на ...

А. 4 зоны

Б. 7 зон

В. 6 зон

Г. 5 зон

2.Такие средства защиты как наколенники при игре в волейбол ...

А. необходимы

Б. желательны

В. не обязательны

3.Волейбол состоит из следующих элементов:

А. подача, прием, блок

Б. подача, пас, прием, блок

В. подача, пас, прием, нападающий удар, блок

Г. подача, прием, нападающий удар

4.Укажите верное утверждение:

А. подача в волейболе производится из-за лицевой линии

Б. Если обе команды набрали по 24 очка, игра идет до тех пор, пока одна из команд не наберет преимущество в 3 очка

В. при планирующей подаче мяч идет по прямой траектории без вращения

5.В каких вариантах может выполняться верхняя прямая подача?

А. только без вращения мяча

Б. только с вращением мяча

В. с вращением и без вращения мяча

6.Разбег при прямом нападающем ударе...

А. не выполняется

Б. выполняется с 2-3 шагов

В. выполняется с 4-5 шагов

7.Нижний прием подачи используется для:

А. приема подачи

Б. защитных действий в поле

В. вынужденного паса

Г. вынужденного направления мяча на сторону противника

Д. все ответы верны

8.Выберите **2 верных** ответа. 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

10.В приеме **НЕ** участвует:

А. первый темп

Б. либеро

В. диагональный

Г. игроки второго темпа

Тестовые задания по Бадминтону

Обучающийся должен выбрать один правильный ответ из предложенных.

До скольких очков играют в бадминтон?

А. 21

Б. 20

В. 11

2. Сколько сетов (партий) в бадминтоне?

А. 1

Б. 2

В. 3

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

4.Смена сторон происходит

А. По окончании первого гейма;

Б. Перед началом третьего гейма

В. Оба ответа верны

5. Какая высота сетки в бадминтоне?

А. 180 см

Б. 155 см

В. 128 см

6. Как называется «мячик» для бадминтона?

А. Волан

Б. Теннисный мячик

В. Шарик

7. Как должен подающий наносить удар ракеткой

А. Сверху-вниз

Б. Снизу-вверх

В. На уровне пояса

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

А. С правого

Б. С левого

В. С передней зоны

9. Есть ли вторая попытка при подаче у бадминтониста?

А. Есть

Б. Нет

В. Есть, если промахнулся по волану

10. Основные физические качества бадминтониста?

А. Выносливость

Б. Гибкость

В. Оба качества

Тестовые задания по Футболу

Обучающийся должен выбрать один правильный ответ из предложенных.

1. Как называется игровая часть матча в хоккее?

А. тайм

Б. гейм

В. **период**

Г. сет

2. Хоккейный матч длится несколько периодов. Сколько их?

А. два

Б. один

В. **три**

Г. восемь

3.Сколько игроков от команды одновременно присутствуют на ледяной площадке?

А. пять

Б. одиннадцать

В. десять

Г. **шесть**

4. В футболе бывают послематчевые пенальти, а в хоккее?

А. выстрелы

Б. штрафной удар

В. шайбы

Г. **буллиты.**

5.Сколько длиться хоккейный матч?

А. 20 минут

Б. **60 минут**

В. 45 минут

Г. 90 минут

6. Штрафной удар в хоккее:

А. пенальти

Б. **буллит**

В. одиннадцатиметровый удар

Г. пас

7. С чего начинается хоккейный матч?

А. с вбрасывания

Б. **с подачи**

В. с буллита

Г. с паса.

8. Отсчёт чистого времени матча начинается и продолжается в хоккейном матче:

А. **с вбрасывания**

Б. с подачи

В. с буллита

Г. с паса

9. Каким цветом выделена средняя линии хоккейной площадки?

А. синим

Б. красным

В. чёрным

10. Каким количеством линий делится ледовая площадка по всей длине?

А. 3

Б. 4

В. 5

Г. 6

Тестовые задания по Легкой Атлетике

Обучающийся должен выбрать один правильный ответ из предложенных.

1.Как традиционно называют легкую атлетику?

А. «царица полей»

Б. «царица наук»

В. «королева спорта»

Г. «королева без королевства»

2. Какой из перечисленных видов не является легкоатлетическим?

А. эстафетный бег

Б. метание копья

В. фристайл

Г. марафонский бег

3.Сколько этапов эстафеты имеет право бежать каждый участник эстафетного бега?

А. только один

Б. не больше двух

В. не больше трех

Г. не имеет значения

4. Сколько попыток дается каждому участнику соревнований по прыжкам в длину?

А. одна

Б. две

В. три

Г. четыре

5. Какой вид легкой атлетики может быть «гладким», «с препятствиями», «эстафетным», «по пересеченной местности»?

А. бег

Б. прыжки в длину

В. прыжки в высоту

Г. метание молота

6. СПРИНТ – это…?

А. судья на старте

Б. бег на короткие дистанции

В. бег на длинные дистанции

Г. метание мяча

7) Что нужно делать после завершения бега на длинную дистанцию?

А. лечь отдохнуть

Б. перейти на ходьбу до восстановления дыхания

В. выпить как можно больше воды

Г. плотно поесть

8) Назовите фазы прыжка в длину с разбега:

А. разбег, отталкивание, полет, приземление

Б. толчок, подпрыгивание, полет, приземление

В. разбег, подпрыгивание, приземление

Г. разбег, толчок, приземление

9)Назовите фазы прыжка в высоту:

А. разбег, отталкивание, перелет через планку, приземление

Б. разбег, подготовка к отталкиванию, отталкивание, переход через планку, приземление

В. пробежка, толчок, перепрыгивание через планку, падение на маты

Г. разбег, апробация прыжка, отталкивание, приземление

10) Какое из данных утверждений НЕ относится к правилам техники безопасности при занятиях легкой атлетикой и является НЕВЕРНЫМ?

А. при плохом самочувствии необходимо прекратить занятия и сообщить об этом

преподавателю

Б. снаряд для метания необходимо передавать друг другу броском.

В. во избежание столкновений при беге исключить резко стопорящую остановку.

Г. после занятий снять спортивный костюм и спортивную обувь, принять душ или

Д. тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

11. Впервые в истории человечества Олимпийские игры состоялись:

А. в V в. до н.э.;

Б. в 776 г. до н.э.;

В. в I в. н.э.;

Г. в 394 г. н.э.

12. Что такое фальстарт?

А. толчок соперника в спину

Б. резкий старт

В. преждевременный старт

Г. задержка старта

13. Сколько фальстартов без дисквалификации спортсмена допустимо в забеге?

А. ни одного

Б. один

В. два

Г. за это не дисквалифицируют

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

15. Кто во время эстафетного бега должен поднять эстафетную палочку, если она упала в момент передачи?

А. передающий

Б. принимающий

В. главный тренер команды

Г. упавшую эстафетную палочку поднимать нельзя

16.Какой из перечисленных терминов не относится к разновидностям низкого старта?

А. обычный

Б. сближенный

В. растянутый

Г. отталкивающийся

Тестовые задания по Плаванию

Обучающийся должен выбрать один правильный ответ из предложенных.

1. Как изменяется плотность человека при дыхании?

А. при вдохе плотность увеличивается, при выдохе уменьшается

Б. при вдохе плотность уменьшается, при выдохе увеличивается

В. при вдохе плотность не изменяется, при выдохе уменьшается

Г. при вдохе и выдохе плотность не изменяется

2. Почему в морской воде человеку легче держаться на поверхности, у него выше плавучесть?

А. потому что морская вода теплее речной

Б. потому что морская вода менее плотная

В. потому что плотность морской воды выше пресной из-за наличия в ней растворенных солей

Г. потому что в морской воде легче дышать

3. На сколько двигательных (плавательных) циклов делается один вдох-выдох при плавании кролем на груди на длинные дистанции?

А. на 3

Б. на 2

В. на 1,5

Г. на 4

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

А. при движении ноги вниз

Б. при движении ноги вверх

В. при движении ноги вверх и вниз

Г. при движении ноги вверх и вниз, включая паузу

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

А. при движении ноги вниз

Б. при движении ноги вверх

В. при движении ноги вверх и вниз

Г. при движении ноги вверх и вниз, включая паузу

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

А. если плотность тела больше плотности воды, оно тонет

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

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

Г. плотность не влияет на плавучесть

7. Что означает статическое плавание?

А. отсутствие движения

Б. двигательные действия руками и ногами

В. напряжение тела во время движений

Г. напряжение мышц рук и ног во время гребков

8.Что означает динамическое плавание?

А. плавание с помощью разнообразных двигательных действий

Б. неподвижное плавание

В. плавание в команде «Динамо»

Г. фигуры в плавании

9.К какой группе видов спорта относится плавание?

А. циклические

Б. ациклические

В. смешанные

Г. повторно-интервальные

10.Назовите критерий рациональности двигательных действий в технике?

А. красота движений

Б. соответствие современному эталону (образцу)

В. эффективность решения двигательной задачи

Г. правильность исполнения

11.Что такое темп?

А. количество движений на дистанции

Б. количество двигательных циклов, выполненных за единицу времени

В. количество вдохов-выдохов

Г. длительность двигательного цикла

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

А. дыхательная и сердечно-сосудистая

Б. мышечная и нервная

В. выделительная и мышечная

Г. дыхательная и мышечная

13. В каком возрасте можно заниматься плаванием?

А. в любом, без всяких ограничений

Б. в любом, при условии отсутствия противопоказаний к занятиям

В. в дошкольном и младшем школьном возрасте

Г. в школьном возрасте

14. Что означает принцип прикладной направленности?

А. прикладывать теоретические знания на практике

Б. практическое использование умений и навыков в жизни

В. заниматься спортом

Г. теоретические исследования

Список тем для составления комплексных упражнений по физической культуре

1. Комплекс общих развивающих упражнений.
2. Комплекс специальных беговых упражнений.
3. Комплекс специальных прыжковых упражнений.
4. Комплекс специальных упражнений с волейбольным мячом.
5. Комплекс специальных упражнений с баскетбольным мячом.
6. Комплекс специальных упражнений с футбольным мячом.
7. Комплекс упражнений для мышц ног.
8. Комплекс упражнений для мышц рук.
9. Комплекс упражнений для мышц спины и пресса.
10. Комплекс специальных упражнений с отягощением на ноги.
11. Комплекс специальных упражнений с отягощением на руки.
12. Комплекс круговой тренировки (5-6 позиций) на руки.
13. Комплекс круговой тренировки (5-6 позиций) на ноги.
14. Комплекс круговой тренировки (5-6 позиций) на спину и пресс.

Контрольные вопросы

1. Назовите средства закаливания? (Солнце, воздух и вода).
2. Перечислите способы прыжка в высоту. (Перешагивание, перекидной, перекат, волна, фосбери-флоп).
3. Назовите только женский гимнастический снаряд. (Бревно).
4. Какому спортсмену нежелательно иметь открытое лицо? (Боксеру).
5. В каких видах спорта нужна мишень? (Биатлон, стрельба из лука, винтовки и пистолета).
6. Перечислите спортивные игры. (Футбол, баскетбол, волейбол, хоккей с мячом и шайбой, гандбол (ручной мяч).
7. Как называется вид легкой атлетики, включающий в себя несколько легкоатлетических видов. (Многоборье).
8. Каким спортсменам (как их называют) вы пожелаете попутного ветра? (Яхтсменам).

9. Как называют игрока в футбол, который мечтает о безразмерных воротах? (Нападающий).

10. Сколько игроков в командах по баскетболу, волейболу, хоккею с шайбой, гандболу? (5, 6, 6, 7).

11. Какое самое высокое спортивное звание? (Олимпийский чемпион).

12. Какой Российский город участвовал в конкурсе городов для проведения очередных Олимпийских игр? (Санкт-Петербург).

13. Назовите фигуры в шахматах. (Пешка, конь, ладья, ферзь, королева, слон, король).

14. Какому спортсмену на соревнованиях приходится вязать узлы? (Туристу)

15. Что такое скейтбординг? (Катание на роликовой доске).

16. В каких видах спорта (кроме конного) конь может работать на двух ставках? (В шахматах и гимнастике).

17. Какого спортсмена можно назвать кузнецом? (Метателя молота).

18. Какова длина марафонской дистанции? (42 км 195 м).

19. Сколько фигур играет в шахматы с одной стороны? (16).

20. Что требует зритель в хоккее? (Шайбу).

21. В какой игре пользуются самым тяжелым мячом? (Баскетболе).

22. Как называется строй, в котором занимающиеся стоят в затылок друг за другом? (Колонна).

23. Как называется расстояние между стоящими в колонне? (Дистанция).

24. Как называется удар по воротам за нарушение правил? (Пенальти).

25. Как называют спортсмена, поднимающего штангу? (Штангист).

26. Как называют бегуна на средние дистанции? (Стайер).

27. Какой инвентарь необходим для игры в лапту? (Бита, мяч).

28. Где проводились первые Олимпийские игры в России? (В Москве).

29. Участвовали ли женщины в древних Олимпийских играх? (Нет).

30. Как еще называется передача мяча? (Пас).

31. На что восходят спортсмены для награждения? (Пьедестал).

32. Назовите девиз Олимпийских игр. (Быстрее, выше, сильнее).

33. В каком виде спорта самый низкий старт? (В подводном).

34. Чем награждались победители древних Олимпийских игр? (Лавровым веником).

35. За применение на соревнованиях, каких средств дисквалифицируются спортсмены? (За допинг).

36. Как называют судью в футболе? (Арбитр).

37. Как называется ход в шахматах, которым заканчивается игра? (Мат).

38. В каком виде спорта спортсмены наносят друг другу уколы? (В фехтовании).

39. Что определяют по компасу? (Азимут).

40. Кому принадлежат слова: «Нет на свете прекрасней одежды, чем бронза мускулов и свежесть кожи»? (В. Маяковский).

41. Перечислите способы плавания. (Кроль, брасс, дельфин (баттерфляй).

42. Перечислите способы прыжка в длину. (Согнув ноги, прогнувшись, ножницы).

43. Назовите только мужские гимнастические снаряды. (Перекладина, кольцо, конь).

44. В каком виде легкой атлетики спортсмен преодолевает яму с водой (Стипль-чез (бег на 3000 м с препятствиями)).

45. Какой результат может быть в игре? (Победа, поражение, ничья).

46. Какой спортсмен не может сделать из мухи слона? (Шахматист).

47. За что не стоит бежать 42 км 195 м, чтобы получить то же самое, пробежав 100 м? (За медаль).

48. На каких судах проводятся соревнования по гребле на Олимпийских играх? (На байдарках и каноэ).

49. В каком виде спорта судья произносит команду «Брэк!»? (Боксе).

50. В каком виде спорта важен попутный ветер? (В парусном).

51. К каким видам спорта больше подходит пословица «Не подмажешь – не поедешь!»? (Авто-, мото-, авиа-, вело – и лыжный спорт).

52. Назовите разновидности лыж. (Гоночные, охотничьи, слаломные, прыжковые, водные, туристические).

53. Какой спортивный снаряд выше – I или III? (I).

54. Как называется игра с мячом на воде? (Водное поло).

55. Какая эмблема была на Олимпийских играх в Москве? (Мишка).

56. Что у туриста находится за душой? (Рюкзак).

57. Перечислите виды борьбы. (Вольная, классическая, самбо, каратэ, рукопашный бой, тэквондо).

58. Что такое серфинг? (Катание на доске по волнам).

59. Каким нужно прийти к финишу (кроме первого), чтобы обратить внимание зрителей на себя? (Последним).

60. От кого нужно беречь защитников в игре? (Нападающих).

61. Почему атлеты древних Олимпийских игр соревновались без одежды? (Видеть себя и других, сравнивать).

62. Как чествовали победителей Олимпийских игр в Древней Греции? (Ставили памятники, сочиняли оды и гимны).

63. Какому наказанию подвергался победитель древних Олимпийских игр за нечестную борьбу? (Лишался звания чемпиона, платил штраф и подвергался телесному наказанию).

64. Есть ли место оружию на Олимпиадах? (Да.Стреляют из стартового пистолета, винтовок, лука, сражаются на саблях, шпагах, метают копья).

65. Каково содержание олимпийской клятвы? (Вести честно спортивную борьбу на благо спорта и своей Родины).

66. Какая олимпийская эмблема и что она означает? (5 переплетенных колец разного цвета: 5 континентов – Европа – голубое, Азия – желтое, Африка – черное, Австралия – зеленое, Америка – красное).

67. От какого слова образовалось слово “весло”? (Вести, двигать лодку).

68. Почему в баскетболе номера игроков начинаются только с номера 4? (За персональное замечание игроку судья показывает его номер, а так как в судействе соревнований есть показ судьей единицы, двойки и тройки, поэтому номера у игроков начинаются с четверки).

69. Как часто проводятся Олимпийские игры? (Через 4 года).

70. Какое количество игроков в футбольной команде? (11:10 полевых и 1 вратарь).

71. Без чего судья не может выйти на поле? (Без свистка).

72. В какой игре пользуются самым легким мячом? (В настольном теннисе).

73. Как называется строй, в котором занимающиеся стоят плечо к плечу? (Шеренга).

74. Как называется расстояние между стоящими в шеренге? (Интервал).

75. Неправильно взятый старт (Фальстарт).
76. Как называют вратаря? (Голкипер).
77. Как называют бегуна на короткие дистанции? (Спринтер).
78. Какой инвентарь необходим для игры в бадминтон? (Ракетка, волан).
79. Где проводились Олимпийские игры? (В Греции).
80. Что дают (произносят) спортсмены и судьи на Олимпийских играх? (Клятву).
81. Как называется бег по пересеченной местности? (Кросс).
82. Какой удар применяют игроки в волейболе? (Нападающий).
83. Какие могут быть современные Олимпийские игры? (Летние и зимние).
84. В каком виде спорта самый высокий старт? (В парашютном).
85. Чем награждаются победители современных Олимпийских игр? (медалью и дипломам).
86. Как называется борьба на руках? (Армрестлинг).
87. Как называют судью в боксе? (Рефери).
88. Как называют скоростной спуск на управляемых санях? (Бобслей).
89. Как называть человека, лазающего по скалам? (Скалолаз).
90. Упражнение в гимнастике, выполняемое на опорном снаряде. (Прыжок).

Список внутренних контрольных нормативов по физической культуре

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ: ОК 08. ИСПОЛЬЗОВАТЬ СРЕДСТВА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ДЛЯ СОХРАНЕНИЯ И УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ В ПРОЦЕССЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ И ПОДДЕРЖАНИЯ НЕОБХОДИМОГО УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ.

Внутренние нормативы составлены с использованием нормативов ФВСК «Готов к труду и обороне».

Список внутренних контрольных нормативов
Калининградского Морского Рыбопромышленного колледжа

для 2 – курса (16-17 лет) 6 ступень ГТО

№ п/п	Наименование теста	НОРМАТИВЫ (тесты)						Физические качества, прикладные навыки и умения
		ЮНОШИ			ДЕВУШКИ			
		5	4	3	5	4	3	
	ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА							
1	Бег на 60 метров	8,5	9,0	9,3	9,4	10,05	10,15	Скоростные возможности
2	Бег на 100 метров	13,6	14,1	14,9	16,5	17,2	17,8	
3	Бег на 300 метров	-	-	-	1,05	1,10	1,15	
4	Бег на 500 метров	-	-	-	2,05	2,15	2,30	

5	Бег на 1000 метров	3,30	3,49	4,00	-	-	-	Выносливость
6	Бег на 2000 метров	-	-	-	9,30	11,00	12,00	
7	Бег на 3000 метров	13,30	14,30	15,30	-	-	-	
8	Челночный бег 10*10 (юн), 6*10 (дев)	25,00	26,00	29,00	17,00	18,00	19,00	
9	Прыжок в длину с места (см.)	235	225	210	190	180	170	Скоростно-силовые возможности
	СПОРТИВНАЯ И АТЛЕТИЧЕСКАЯ ГИМНСТИКА							
1	Подтягивание с положения виса (юноши)	11	9	7	-	-	-	Силовые возможности
2	Подтягивание с низкой перекладины под 45грд. (девушки)	-	-	-	18	13	11	
3	Поднятие туловища с положения лежа на наклонной доске за 30 сек.	23	21	18	19	17	14	Скоростно-силовые возможности
4	Поднятие туловища с положения лежа на полу, за 1 минуту	51	40	33	45	36	30	
5	Сгибание и разгибание рук с упора лежа со скамьи сериями, за 3 мин.	3*15	3*12	3*10	-	-	-	Силовые возможности
6	Сгибание и разгибание рук спиной к скамье (девушки)	-	-	-	35	31	22	
7	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа со скамьи 50см (девушки)	-	-	-	17	14	10	
8	Сгибание и разгибание рук с упора лежа на полу с помощью станка контроля отжиманий.	43	32	25	17	12	8	
9	Сгибание и разгибание рук на брусьях	13	11	7	-	-	-	
10	Рывок гири 16кг (юноши)	30 раз	20 раз	14 раз	-	-	-	
11	Прыжки через скамейку, за 30 сек	47	40	36	24	20	16	Выносливость и скоростные возможности
12	Перешагивание через скамейку	20	16	12	15	12	10	
13	Поднятие прямых ног к перекладине на турнике	12	10	7	-	-	-	Силовые возможности
14	Поднятие прямых ног с положения лежа до 90гр (дев.) за 30 сек	-	-	-	22	20	17	
15	Поднятие полусогнутых ног к груди на турнике (дев.)	-	-	-	15	11	9	
16	Подъем с переворотом	5	3	2	-	-	-	
17	Подъем силой	5	3	2	-	-	-	
18	Лазание по рукоходу (пролеты)	4п+ 2подтяг.	4п+ 1 подтяг.	4п	-	-	-	ППФУ (профессионально-прикладные физические упражнения)
19	Лазание по канату на время	20 сек	25 сек	35сек	Подъем с касанием трубы	Подъем до верха без касания	Подъем до верха без касания	
20	Лазание по канату на выносливость (пролеты)	6 п	5 п	4 п	-	-	-	
21	Обруч	-	-	-	8 мин	7 мин	6 мин	Координационные возможности
22	Обруч на выносливость	-	-	-	11 мин	9 мин	7 мин	

		ЮНОШИ	ДЕВУШКИ	

Список внутренних контрольных нормативов
Калининградского Морского Рыбопромышленного колледжа

по ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

для 3-4 – курса (18-19 лет) 7 ступень ГТО

Документ управляется программными средствами 1С: Колледж
Проверь актуальность версии по оригиналу, хранящемуся в 1С: Колледж

23	Скакалка 20сек	5	4	3	5	4	3	Скоростно-
	ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА							
1	Бег на 60 метров	8,4	8,9	9,2	9,2	10,00	10,10	Скоростные возможности
2	Бег на 100 метров	13,5	14,0	14,8	16,4	17,0	17,6	
3	Бег на 300 метров	-	-	-	1,00	1,05	1,10	
4	Бег на 500 метров	-	-	-	2,00	2,10	2,25	
5	Бег на 1000 метров	3,25	3,50	3,55	-	-	-	Выносливость
6	Бег на 2000 метров	-	-	-	9,30	11,00	12,00	
7	Бег на 3000 метров	13,20	14,20	15,20	-	-	-	
8	Челночный бег 10*10 (юн), 6*10 (дев)	24,00	25,00	28,00	16,10	17,10	18,10	
9	Прыжок в длину с места (см.)	240	230	215	195	185	175	Скоростно-силовые возможности
	СПОРТИВНАЯ И АТЛЕТИЧЕСКАЯ ГИМНСТИКА							
1	Подтягивание с положения виса (юноши)	15	12	8	-	-	-	Силовые возможности
2	Подтягивание с низкой перекладины под 45грд. (девушки)	-	-	-	20	16	13	
3	Поднятие туловища с положения лежа на наклонной доске за 30 сек.	24	22	19	20	18	15	Скоростно-силовые возможности
4	Поднятие туловища с положения лежа на полу, за 1 минуту	52	42	35	46	37	31	
5	Сгибание и разгибание рук с упора лежа со скамьи сериями, за 3 мин.	3*20	3*15	3*12	-	-	-	Силовые возможности
6	Сгибание и разгибание рук спиной к скамье (девушки)	-	-	-	35	32	25	
7	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа со скамьи 50см (девушки)	-	-	-	18	16	12	
8	Сгибание и разгибание рук с упора лежа на полу с помощью станка контроля отжиманий.	43	32	25	17	12	8	
9	Сгибание и разгибание рук на брусьях	15	12	8	-	-	-	
10	Рывок гири 16кг (юноши)	30 раз	20 раз	14 раз	-	-	-	
11	Прыжки через скамейку, за 30 сек	51	45	40	32	25	20	Выносливость и скоростные возможности
12	Перешагивание через скамейку	20	16	12	15	12	10	
13	Поднятие прямых ног к перекладине на турнике	13	11	8	-	-	-	Силовые возможности
14	Поднятие прямых ног с положения лежа до 90гр (дев.) за 30 сек	-	-	-	25	21	18	
15	Поднятие полусогнутых ног к груди на турнике (дев.)	-	-	-	16	12	10	
16	Подъем с переворотом	5	3	2	-	-	-	
17	Подъем силой	5	3	2	-	-	-	
18	Лазание по рукоходу (пролеты)	4п+ 2подтяг.	4п+1 подтяг.	4п	-	-	-	ППФУ (профессионально-прикладные физические упражнения)
19	Лазание по канату на время	18 сек	22 сек	30сек	Подъем с касанием трубы	Подъем до верха без касания	Подъем до верха без касания	
20	Лазание по канату на выносливость (пролеты)	6 п	5 п	4 п	-	-	-	
21	Обруч	-	-	-	8 мин	7 мин	6 мин	Координационные возможности
22	Обруч на выносливость	-	-	-	12 мин	10 мин	7 мин	

24	Скакалка 40сек	-	-	-	115	105	95	
25	Двойные прыжки через скакалку	-	-	-	14 раз	12 раз	8 раз	
26	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи-(см))	13	10	6	15	10	8	гибкость
27	Комплексное упражнение	55 сек	1 мин	1мин 10сек	-	-	-	Скоростно-силовые возможности
28	Полоса препятствий	Зачет, полное прохож-дение	Зачет, Без 1 препят-ствия	Зачет, Без 2 препят-ствий	-	-	-	
29	Перехваты на перекладине	25	20	15	-	-	-	Силовые возможности
	БАСКЕТБОЛ							
1	Штрафной бросок	6/8 (мячей)	5/8 (мячей)	4/8 (мячей)	6/8 (мячей)	5/8 (мячей)	4/8 (мячей)	Прикладные навыки
2	«Ведение - 2 шага - бросок»	Тех. выпол.+ попадание	Тех. выпол.	Тех. выпол.	Тех. выпол.+ попадание .	Тех. выпол.	Тех. выпол.	
	ВОЛЕЙБОЛ							
1	Подачи (волейбол)	7/8 (мячей)	6/8 (мячей)	5/8 (мячей)	7/8 (мячей)	6/8 (мячей)	5/8 (мячей)	Прикладные навыки
2	Удержание мяча на собой в кругу (волейбол)	30 раз	25 раз	20 раз	30 раз	25 раза	20 раз	
3	Игра в паре через сетку (волейбол)	22 паса	17 пасов	12 пасов	22 паса	17 пасов	12 пасов	
4	Нападающий удар (волейбол)	Тех. выпол.	Тех. выпол.	Тех. выпол.	Тех. выпол.	Тех. выпол.	Тех. выпол.	
	ФУТБОЛ							
1	Ведение меча по прямой с выполнением удара	Тех. выпол.	Тех. выпол.	Тех. выпол.	-	-	-	Прикладные навыки
2	Набивание мяча правой и левой ногой коленом/стопой в футболе	12/10	10/9	8/6	-	-	-	
3	Удар по воротам «11-метровый»	4/5 мячей	3/5 мячей	2/5 мячей	-	-	-	

Контрольные нормативы составлены исходя из перечня тестирований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» и адаптированы для Калининградского Морского Рыбопромышленного Колледжа для обучающихся 3-4 курса.

Контрольные нормативы рассмотрены и одобрены на методическом совете «Физической культуры».

4 Сведения о фонде оценочных средств и его согласование

Фонд оценочных средств для аттестации по учебной дисциплине СГ.04 «Физическая культура» представляет собой компонент основной образовательной программы среднего профессионального образования по специальности 35.02.11 «Промышленное рыболовство».

Фонд оценочных средств рассмотрен и одобрен на заседании методической комиссии «Физической культуры»

Протокол № 9 от «10» мая 2023 г.

Председатель методической комиссии _____/Е.А.Головнева/