Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Ледович Татьяна Сергеевна
Должность: директор
Дата подписания: 05.11.2026 14:08:27
Уникальный программный ключ:
4ceaf51badb679c2851a28524a4e0d8f56c5a3a6

КОЛЛЕДЖ «СОВРЕМЕННАЯ ШКОЛА БИЗНЕСА»
Частное профессиональное образовательное учреждение

355008, г. Ставрополь, пр-т К. Маркса, 7
+7(8652) 28-49-67
+7(8652) 28-03-46
college09@mail.ru| www.ecmsb.ru

РАССМОТРЕНО:
Педагогическим советом ЧПОУ Колледж «Современная школа бизнеса»
Протокол № 10
от «22»_ мая__2026 года

УТВЕРЖДАЮ:
Директор ЧПОУ Колледж «Современная школа бизнеса»
_____Т.С. Ледович
«22» мая 2026 года

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации в форме зачета с оценкой по учебной дисциплине

СГЦ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Социально-гуманитарный цикл
программы подготовки специалистов среднего звена
по специальности 43.02.17 Технологии индустрии красоты

г. Ставрополь, 2026

Фонд оценочных средств составлен с учетом Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 43.02.17 Технологии индустрии красоты. Приказ Минпросвещения России от 26 августа 2022 г. N 775

Фонд оценочных средств предназначен для преподавания дисциплины дисциплины общеобразовательной подготовки обучающимся очной формы обучения по специальности **43.02.17 Технологии индустрии красоты.**

Организация-разработчик: Частное профессиональное образовательное учреждение Колледж «Современная школа бизнеса», город Ставрополь.

Фонд оценочных средств на заседании цикловой методической комиссии специальных дисциплин, протокол № 10 от 22 мая 2026 года.

Оглавление

1 Паспорт комплекта контрольно-измерительных материалов 4
1.1 Область применения 4
1.2 Система контроля и оценки освоения программы учебной дисциплины СГЦ.04 Физическая культура 5
1.2.1 Формы итоговой аттестации по ОПОП при освоении учебной дисциплины 10
1.2.2 Организация контроля и оценки освоения программы учебной дисциплины 10
2 Комплект материалов для оценки освоенных умений и усвоенных знаний по учебной дисциплине Физическая культура 11
2.1 Задания для экзаменующихся 11
2.1.1 Задания тестовой части 12
2.1.2 Задания теоретической части 28
2.2 Пакет экзаменатора 28
22.2.1 Условия проведения зачета и критерии оценки 32
2.2.2 Условия выполнения заданий 34
2.2.3 Рекомендации по проведению оценки 34
2.2.4 Ключ для оценки теоретического задания 34
2.3. Информационное обеспечение обучения. Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы……...…38

1. ПАСПОРТ КОМПЛЕКТА КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

1.1 Область применения

Комплект контрольно – оценочных средств предназначен для проверки результатов освоения учебной дисциплины программы подготовки специалиста среднего звена по специальности 43.02.17 Технологии индустрии красоты.

Содержание программы «Физическая культура» направлено на достижение следующих целей:

– формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;

– развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;

– формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;

– овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;

– овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;

– освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;

– приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Комплект контрольно-измерительных материалов позволяет оценивать освоенные умения, усвоенные знания

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	**Формы и методы контроля и оценки результатов обучения**
уметь: • анализировать историческую информацию, представленную в разных знаковых системах; • различать в исторической информации факты и мнения, исторические описания и исторические объяснения; • устанавливать причинно-следственные связи между явлениями, пространственные и временные рамки изучаемых исторических процессов и явлений; • представлять результаты изучения исторического материала в формах конспекта, реферата, рецензии.	Внеаудиторная самостоятельная работа, семинарское занятие, тестовый контроль
знать: • основные факты, процессы и явления, характеризующие целостность отечественной и всемирной истории	Семинар, устный и тестовый контроль, Урок-викторина, семинарское занятие, тестовый контроль

1.2 Система контроля и оценки освоения программы учебной дисциплины СГЦ.04 Физическая культура

Практическая часть

Учебно-методические занятия

Содержание учебно-методических занятий определяется по выбору преподавателя с учетом интересов студентов.

1. Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции. Использование методов самоконтроля, стандартов, индексов.

2. Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и профессиональной направленности. Методика активного отдыха в ходе профессиональной деятельности по избранному направлению.

3. Массаж и самомассаж при физическом и умственном утомлении.

4. Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушения опорнодвигательного аппарата. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Физические упражнения для коррекции зрения.

5. Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности студентов.

6. Методика определения профессионально значимых психофизиологических и двигательных качеств на основе профессиограммы специалиста. Спортограмма и профессиограмма.

7. Самооценка и анализ выполнения обязательных тестов состояния здоровья и общефизической подготовки. Методика самоконтроля за уровнем развития профессионально значимых качеств и свойств личности.

8. Ведение личного дневника самоконтроля (индивидуальной карты здоровья). Определение уровня здоровья (по Э. Н. Вайнеру).

9. Индивидуальная оздоровительная программа двигательной активности с учетом профессиональной направленности.

Учебно-тренировочные занятия

При проведении учебно-тренировочных занятий преподаватель определяет оптимальный объем физической нагрузки, опираясь на данные о состоянии здоровья студентов, дает индивидуальные рекомендации для самостоятельных занятий тем или иным видом спорта.

1. Гимнастика

Решает оздоровительные и профилактические задачи. Развивает силу, выносливость, координацию, гибкость, равновесие, сенсоторику. Совершенствует память, внимание, целеустремленность, мышление.

Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, набивными мячами, упражнения с мячом, обручем (девушки). Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки). Упражнения для коррекции зрения. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.

2. Спортивные игры

Проведение спортивных игр способствует совершенствованию профессиональной двигательной подготовленности, укреплению здоровья, в том числе развитию координационных способностей, ориентации в пространстве, скорости реакции;

дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров движения, формированию двигательной активности, силовой и скоростной выносливости; совершенствованию взрывной силы;

развитию таких личностных качеств, как восприятие, внимание, память, воображение, согласованность групповых взаимодействий, быстрое принятие решений;

воспитанию волевых качеств, инициативности и самостоятельности.

Из перечисленных спортивных игр профессиональная образовательная организация выбирает те, для проведения которых есть условия, материально-техническое оснащение, которые в большей степени направлены на предупреждение и профилактику профзаболеваний, отвечают климатическим условиям региона.

3. Виды спорта по выбору

Ритмическая гимнастика

Занятия способствуют совершенствованию координационных способностей, выносливости, ловкости, гибкости, коррекции фигуры. Оказывают оздоровительное влияние на сердечно-сосудистую, дыхательную, нервно-мышечную системы. Использование музыкального сопровождения совершенствует чувство ритма.

Индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью. Комплекс упражнений с профессиональной направленностью из 26—30 движений.

Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах

Решает задачи коррекции фигуры, дифференцировки силовых характеристик движений, совершенствует регуляцию мышечного тонуса. Воспитывает абсолютную и относительную силу избранных групп мышц.

Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой. Техника безопасности занятий.

Элементы единоборства

Знакомство с видами единоборств и их влиянием на развитие физических, нравственных и волевых качеств.

Каратэ-до, айкидо, таэквондо (восточные единоборства) развивают сложные координационные движения, психофизические навыки (предчувствие ситуации, мгновенный анализ сложившейся ситуации, умение избежать стресса, снятие психического напряжения, релаксацию, регуляцию процессов психического возбуждения и торможения, уверенность и спокойствие, способность мгновенно принимать правильное решение).

Дзюдо, самбо, греко-римская, вольная борьба формируют психофизические навыки (преодоление, предчувствие, выбор правильного решения, настойчивость, терпение), обучают приемам самозащиты и зашиты, развивают физические качества (статическую и динамическую силу, силовую выносливость, общую выносливость, гибкость).

Приемы самостраховки. Приемы борьбы, лежа и стоя. Учебная схватка. Подвижные игры, типа «Сила и ловкость», «Борьба всадников», «Борьба двое против двоих» и т. д. Силовые упражнения и единоборства в парах. Овладение приемами страховки, подвижные игры. Самоконтроль при занятиях единоборствами.

Правила соревнований по одному из видов единоборств. Гигиена борца. Техника безопасности в ходе единоборств.

Дыхательная гимнастика

Упражнения дыхательной гимнастики могут быть использованы в качестве профилактического средства физического воспитания.

Дыхательная гимнастика используется для повышения основных функциональных систем: дыхательной и сердечно-сосудистой. Позволяет увеличивать жизненную емкость легких. Классические методы дыхания при выполнении движений. Дыхательные упражнения йогов. Современные методики дыхательной гимнастики (Лобановой-Поповой, Стрельниковой, Бутейко).

Спортивная аэробика

Занятия спортивной аэробикой совершенствуют чувство темпа, ритма, координацию движений, гибкость, силу, выносливость.

Комбинация из спортивно-гимнастических и акробатических элементов. Обязательные элементы: подскоки, амплитудные махи ногами, упражнения для мышц живота, отжимание в упоре лежа (четырехкратное непрерывное исполнение). Дополнительные элементы: кувырки вперед и назад, падение в упор лежа, перевороты вперед, назад, в сторону, подъем разгибом с лопаток, шпагаты, сальто.

Техника безопасности при занятии спортивной аэробикой.

При заинтересованности обучающихся, наличии соответствующих условий и специалиста в образовательном учреждении могут проводиться также занятия по стретчинговой гимнастике, гимнастической методике хатха-йоги, ушу, а также динамические комплексы упражнений, пауэрлифтинг, армрестлинг.

Наименование темы, раздела	**Форма контроля**
Теоретическая часть	
Ведение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО	Знание современного состояния физической культуры и спорта. Умение обосновывать значение физической культуры для формирования личности профессионала, профилактики профзаболеваний. Знание оздоровительных систем физического воспитания. Владение информацией о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)
Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья	Влияние экологических факторов на здоровье человека. О вреде и профилактике курения, алкоголизма, наркомании. Влияние наследственных заболеваний в формировании здорового образа жизни. Рациональное питание и профессия. Режим в трудовой и учебной деятельности. Активный отдых. Вводная и производственная гимнастика. Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью: закаливание, личная гигиена, гидропроцедуры, бани, массаж. Материнство и здоровье. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.
Практическая часть	
Учебно-методические занятия	Демонстрация установки на психическое и физическое здоровье. Освоение методов профилактики профессиональных забо-

	леваний. Овладение приемами массажа и самомассажа, психорегулирующими упражнениями. Использование тестов, позволяющих самостоятельно определять и анализировать состояние здоровья; овладение основными приемами неотложной доврачебной помощи. Знание и применение методики активного отдыха, массажа и самомассажа при физическом и умственном утомлении. Освоение методики занятий физическими упражнениями для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата, зрения и основных функциональных систем. Знание методов здоровьесберегающих технологий при работе за компьютером. Умение составлять и проводить комплексы утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности
Учебно-тренировочные занятия	
Гимнастика	Освоение техники общеразвивающих упражнений, упражнений в паре с партнером, упражнений с гантелями, набивными мячами, упражнений с мячом, обручем (девушки); выполнение упражнений для профилактики профессиональных заболеваний (упражнений в чередовании напряжения с расслаблением, упражнений для коррекции нарушений осанки, упражнений на внимание, висов и упоров, упражнений у гимнастической стенки), упражнений для коррекции зрения. Выполнение комплексов упражнений вводной и производственной гимнастики
Спортивные игры (по выбору)	Умение составлять и выполнять индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью. Составление, освоение и выполнение в группе комплекса упражнений из 26—30 движений
Ритмическая гимнастика	Знание средств и методов тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой. Умение осуществлять контроль за состоянием здоровья. Освоение техники безопасности занятий
Элементы единоборства	Овладение спортивным мастерством в избранном виде спорта. *Умение избежать стресса, снятие психического напряжения, релаксацию, регуляцию процессов психического возбуждения и торможения, уверенность и спокойствие, способность мгновенно принимать правильное решение.* Со-

	блюдение техники безопасности
Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах	Знание и умение грамотно использовать современные методики дыхательной гимнастики. Осуществление контроля и самоконтроля за состоянием здоровья. Знание средств и методов при занятиях дыхательной гимнастикой. Заполнение дневника самоконтроля
Дыхательная гимнастика	Умение составлять и выполнять с группой комбинации из спортивно-гимнастических и акробатических элементов, включая дополнительные элементы. Знание техники безопасности при занятии спортивной аэробикой. Умение осуществлять самоконтроль. Участие в соревнованиях
Спортивная аэробика	Овладение спортивным мастерством в избранном виде спорта. Участие в соревнованиях. Умение осуществлять контроль за состоянием здоровья (в динамике). Умение оказать первую медицинскую помощь при травмах. Соблюдение техники безопасности
Внеаудиторная самостоятельная работа	Подготовка докладов, рефератов по заданным темам с использованием информационных технологий, освоение физических упражнений различной направленности; занятия дополнительными видами спорта, подготовка к выполнению нормативов (ГТО) и др.

1.2.1 Формы итоговой аттестации по ППССЗ при освоении учебной дисциплины

Итоговый контроль освоенных умений и усвоенных знаний по дисциплине СГЦ.04 Физическая культура осуществляется в форме зачета с оценкой.

1.2.2 Организация контроля и оценки освоения программы учебной дисциплины

К зачета допускается студент, имеющий средний балл не менее 2,5.

Задания зачета состоят из двух частей. Первая (теоретическая) часть включает 20 тестовых вопросов, которые выбираются случайным образом из вопросов. Тестирование проводится на компьютере с помощью тестовой оболочки MyTestX 10.2.0.2.

Вторая часть включает практическое задание.

За зачета по дисциплине студент получает *среднюю* оценку из следующих:

- итоговой оценки по текущей успеваемости (среднего балла);
- оценки за теоретическую часть зачета;
- оценки за практическое задание.

Если хотя бы одна часть зачета выполнена на неудовлетворительную оценку, за весь зачет обучающийся получает оценку «2».

2.Комплект материалов для оценки освоенных умений и усвоенных знаний по учебной дисциплине СГЦ.04 Физическая культура

2.1 Задания для экзаменующихся

Оцениваемые умения:

– выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;

– выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;

– проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;

– преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;

– выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;

– осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;

– выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, плаванию и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма.

Оцениваемые знания:

– 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.

2.1.1 Задания теоретической (тестовой) части

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

1.Древнейшей формой организации физической культуры были:

А) бега

Б) единоборство

В) соревнования на колесницах

Г) игры

2.Физическая культура рабовладельческого общества имела:

А) прикладную направленность

Б) военную и оздоровительную направленность

В) образовательную направленность

Г) воспитательную направленность

3.Российский Олимпийский Комитет был создан в

а) 1908 году

б) 1911 году

в) 1912 году

г) 1916 году

4.Александр Попов – Чемпион Олимпийских игр в …

А) плавание

Б) легкая атлетика

В) лыжные гонки

Г) велоспорт

5.Какой из перечисленных видов не входит в программу современного пятиборья

А) стрельба

Б) фехтование

Б) гимнастика

Г) верховая езда

6.Почему античные Олимпийские игры назывались праздниками мира?

А) игры отличались миролюбивым характером

Б) в период проведения игр прекращались войны

В) в Олимпийских играх принимали участие атлеты всего мира

Г) Олимпийские игры имели мировую известность

7.Какой вид программы представлял программу первых Олимпийских игр Древней Греции?

А) метание копья

Б) борьба

В) бег на один стадий

Г) бег на четыре стадия

8.Как назывался вид спортивной программы Олимпийских игр древности, сочетавший борьбу с кулачным боем?

А) долиходром

Б) панкратион

В) пентатлон

Г) диаулом

9.Какая организация руководит современным олимпийским движением?

А) Организация объединенных наций

Б) Международный совет физического воспитания и спорта

В) Международный олимпийский комитет

Г) Международная олимпийская академия

10.Кто был первым президентом Международного олимпийского комитета?

А) Пьер де Кубертен

Б) Алексей Бутовский

В) Майкл Килланин

Г) Деметриус Викелас

11.Кто стал первым олимпийским чемпионом из российских спортсменов?

А) Н.Орлов

Б) А.Петров

В) Н.Панин – Коломенкин

Г) А.Бутовский

12.За что движением «Фэйр Плэй» вручается почетный приз Пьра де Кубертена?

А) за честное судейство

Б) за победы на трех Олимпиадах

В) за честную и справедливую борьбу

Г) за большой вклад в развитие Олимпийского движения

13. Кто является президентом Олимпийского комитета России в настоящее время?

А) Шамиль Тарпищев

Б) Вячеслав Фетисов

В) Леонид Тягачев

Г) Виталий Смирнов

14.На открытии Олимпийских игр парад олимпийских делегаций стран- участниц открывает (идет первой):

А) делегация страны – организатора

Б) делегация страны, чье название начинается на первые буквы алфавита страны- организатора

В) делегация страны – организатора предыдущей олимпиады

Г) делегация Греции

15.На открытии Олимпийских игр парад олимпийских делегаций стран – участниц завершает (идет последней):

А) делегация страны – организатора

Б) делегация страны, чье название начинается на первые буквы алфавита страны- организатора

в) делегация страны- организатора предыдущей Олимпиады

г) делегация Греции

16.В каком году был образован Международный олимпийский комитет?

А) 1890

Б) 1894

В) 1892

Г) 1896

17.Термин «Олимпиада» означает:

А) четырехлетний период между Олимпийскими играми

Б) первый год четырехлетия, наступление которого празднуют Олимпийские игры

В) синоним Олимпийских игр

Г) соревнования, проводимые во время Олимпийских игр

18.В каком году Олимпийские игры состоялись в нашей стране?

А) планировались в 1944 году, но были отменены из-за 2 мировой войны

Б) в 1976 году в Сочи

В) в 1980 году в Москве

Г) пока еще не проводились

19.Какие дисциплины включал пентатлон – древнегреческое пятиборье?

1.кулачный бой 2.верховая езда 3.прыжки в длину 4.прыжки в высоту

5.метание диска 6.бег 7.стрельба из лука 8.борьба

9.плавание 10.метание копья

А)1,2,3,8,9

Б)3,5,6,8,10

В)1,4,6,7,9

Г)2,5,6,9,10

20.Пьер де Кубертен был удостоен золотой олимпийской медали на конкурсе искусств в …

А) в 1894 году за проект Олимпийской хартии

Б) в 1912 году за «Оду спорта»

В) в 1914 году за флаг, подаренный Кубертеном МОК

Г) в 1920 году за текст Олимпийской клятвы

21.Олимпийский символ представляет с собой пять переплетенных колец, расположенных слева направо в следующем порядке…

А) вверху - синее, черное, красное, внизу- желтое и зеленое

Б) вверху – зеленое, черное, красное, внизу – синее и желтое

В) вверху – красное, синее, черное, внизу – желтое и зеленое

Г) вверху – синее, черное, красное, внизу – зеленое и желтое

22.Олимпийские игры состоят из…

А) соревнований между странами

Б) соревнований по зимним или летним видам спорта

В) зимних и летних Игр Олимпиады

Г) открытия, соревнований, награждения участников и закрытия

23.Как назывались специальные помещения для подготовки атлетов к древнегреческим Играм Олимпиады?

А) палестра

Б) амфитеатр

В) гимнасия

Г) стадиодром

24.Талисманом Олимпийских игр является:

А) изображение Олимпийского флага

Б) изображение пяти сплетенных колец

В) изображение животного, популярного в стране, проводящей Олимпиаду

Г) изображение памятника архитектуры, популярного в стране, проводящей Олимпиаду

25.Талисман, как бы приносящий счастье любому олимпийцу, любому болельщику, впервые появился на играх в …

А) 1968 году в Мехико

Б) 1972 году в Мюнхене

В) 1976 году в Монреале

Г) 1980 году в Москве

26.Двигательное умение – это:

А) уровень владения знаниями о движениях

Б) уровень владения двигательным действием

В) уровень владения тактической подготовкой

Г) уровень владения системой движений

27.Реализация цели физического воспитания осуществляется через решение:

А) двигательных, гигиенических и просветительских задач

Б) закаливающих, психологических и философских задач

В) задач развития дыхательной и сердечно – сосудистой систем

Г) оздоровительных, образовательных и воспитательных задач

28.Временное снижение работоспособности принято называть:

А) усталостью

Б) напряжением

В) утомлением

Г) передозировкой

29.Что является основными средствами физического воспитания?

А) учебные занятия

Б) физические упражнения

В) средства обучения

Г) средства закаливания

30.Какие из перечисленных ниже физических упражнений относятся к циклическим?

А) метания

Б) прыжки

В) кувырки

Г) бег

31.Одним из основных физических качеств является:

А) внимание

Б) работоспособность

В) сила

Г) здоровье

32.Какое физическое качество развивается при длительном беге в медленном темпе?

А) сила

Б) выносливость

В) быстрота

Г) ловкость

33.Укажите вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект в развитии гибкости:

А) тяжелая атлетика

Б) гимнастика

В) современное пятиборье

Г) легкая атлетика

34.Лучшие условия для развития ловкости создаются во время…

А) подвижных и спортивных игр

Б) прыжков в высоту

В) бега с максимальной скоростью

Г) занятий легкой атлетикой

35.Назовите основные физические качества.

А) координация, выносливость, гибкость, сила, быстрота

Б) ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость

В) общая выносливость, силовая выносливость, быстрота, сила, ловкость

Г) общая выносливость, силовая выносливость, гибкость, быстрота, ловкость

36.Основной и обязательной формой физического воспитания в школе является:

А) соревнование

Б) физкультурная пауза

В) урок физической культуры

Г) утренняя гимнастика

37.Что характеризуют тесты, проводимые на уроках физической культуры?

А) уровень физического развития

Б) уровень физической работоспособности

В) уровень физического воспитания

Г) уровень физической подготовленности

38.Что является основным законом Всемирного олимпийского движения?

А) энциклопедия

Б) кодекс

В) хартия

Г) конституция

39.Какие события повлияли на то, что Игры 6, 7 и 8 Олимпиад не состоялись?

А) несогласованность действий стран

Б) отказ от участия в Играх большинства стран

В) первая и вторая мировые войны

Г) отказ страны – организатора Игр от их проведения

40.Александр Карелин – Чемпион Олимпийских игр в…

А) гимнастике

Б) боксе

В) плавании

Г) борьбе

41.Министром физической культуры, спорта и туризма Республики Марий ЭЛ является:

А) Сергей Кропотов

Б) Сергей Киверин

Г) Владимир Чумаков

Д) Валерий Кораблев

42.Председателем комитета по физической культуре и спорту администрации городского округа «Город Йошкар-Ола» является:

А) Петр Кагало

Б) Александр Сергеев

В) Анатолий Подойников

Г) Владимир Тян

43. Положение занимающегося на снаряде, при котором его плечи находятся ниже точек хвата, в гимнастике обозначается как:

А) хват

Б) упор

В) группировка

Г) вис

44.Положение занимающегося, при котором согнутые в коленях ноги поднятые руками к груди

и кисти захватывают колени, в гимнастике обозначается как:

а) хват

б) захват

в) перекат

г) группировка

45.Прыжок со снаряда в гимнастике обозначается как…

А) вылет

Б) спад

В) соскок

Г) спрыгивание

46.Вращательное движение через голову с последовательным касанием опорной поверхности отдельными частями тела в гимнастике обозначается как…

А) кувырок

Б) перекат

В) переворот

Г) сальто

47.Положение занимающихся на согнутых ногах в гимнастике обозначается как…

А) сед

Б) присед

В) упор

Г) стойка

48.Что понимается под термином «Дистанция» в гимнастике?

А) расстояние между занимающимися « В глубину»

Б) расстояние между занимающимися «по фронту»

В) расстояние от впереди стоящего занимающегося до стоящего сзади строя

Г) расстояние от первой шеренги до последней

49.Какие из приведенных команд в гимнастике имеют только исполнительную часть?

1. «Равняйсь!» 2. «Реже!» 3. «Кругом!» 4. «Вольно!» 5. «Смирно!»

А) 1,2,3

Б) 1,3,5

В) 1,4,5

Г) 2,4,5

50.Умение учащихся строиться в различные виды строя, шеренгу, колонну, круг, а также перестраиваться в них, в гимнастике называется…

А) строевыми приемами

Б) передвижениями

В) размыканиями и смыканиями

Г) построениями и перестроениями

51.Дугообразное, максимально прогнутое положение спиной к опорной плоскости с опорой руками и ногами, в гимнастике называется…

А) стойка

Б) «мост»

В) переворот

Г) «шпагат»

52.Кто из гимнасток является абсолютной рекордсменкой по количеству олимпийских медалей (18 медалей – из них 9 золотых)?

А) Ольга Корбут

Б) Надя Команечи

В) Лариса Латынина

Г) Людмила Турищева

53.Волейбол как спортивная игра появился в конце 19 века в ….

А) Канаде

Б) Японии

В) США

Г) Германии

54.В волейболе игрок, находящийся в 1-ой зоне, при «переходе» перемещается в зону…

А) 2

Б) 3

В) 5

Г) 6

55. Когда волейбол был признан олимпийским видом спорта?

А) В 1956 г

Б) в 1957 г

Г) В 1958 г

Д) В 1959 г

56. Укажите полный состав волейбольной команды:

А) 6 человек, тренер, помощник тренера, массажист, врач

Б) 10 человек, тренер, помощник тренера, массажист, врач

В) 8 человек, тренер, помощник тренера, массажист, врач

Г) 12 человек, тренер, помощник тренера, массажист, врач

57. «ЛИБЕРО» в волейболе – это…

А) игрок защиты

Б) игрок нападения

В) капитан команды

Г) запасной игрок

58. Как осуществляется переход игроков в волейболе из зоны в зону?

А) произвольно

Б) по часовой стрелке

В) против часовой стрелки

Г) по указанию тренера

59. Можно ли менять расстановку игроков в волейболе?

А) Да, по указанию тренера

Б) нет

В) да, по указанию судьи

Г) да, но только в начале каждой партии

60. Сколько разрешено замен в волейболе в каждой партии и в продолжение нескольких перерывов?

А) максимум 3

Б) максимум 8

В) максимум 6

Г) максимум 9

61. Ошибками в волейболе считаются…

А) «три удара касания»

Б) «четыре удара касания», удар при поддержке «двойное касание»

В) игрок один раз выпрыгивает на блоке и совершает два касания мяча

Г) мяч соприкоснулся с любой частью тела

62. Подача мяча в волейболе после свистка судьи выполняется в течении…

А) 3 секунд

Б) 5 секунд

В) 6 секунд

Г) 8 секунд

63. Высота волейбольной сетки для мужских команд:

А) 2м 44см

Б) 2м 43см

В) 2м 45см

Г) 2м 24см

64. Высота волейбольной сетки для женских команд:

А) 2м 44см

Б) 2м 43см

В) 2м 45см

Г) 2м 24см

65. Может ли игрок волейбольной команды играть без обуви?

А) да

Б) нет

В) только при высокой температуре воздуха

Б) только при высокой влажности воздуха

66. «Бич – волей» - это:

А) игровое действие

Б) пляжный волейбол

В) подача мяча

Г) прием мяча

67. Укажите количество игроков волейбольной команды, находящихся одновременно на площадке.

А) 5

Б) 6

В) 7

Г) 8

68. Игра в баскетболе начинается….

А) со времени, указанного в расписании игр

Б) с начала разминки

В) с приветствия команд

Г) спорным броском в центральном круге.

69. Игра в баскетболе заканчивается…

А) когда звучит сигнал секундометриста, указывающий на истечение игрового времени

Б) уходом команд с площадки

В) в момент подписания протокола старшим судьей

Г) мяч вышел за пределы площадки

70. Мяч в баскетболе «входит» в игру, когда…

А) судья входит в круг, чтобы провести спорный бросок

Б) мячом владеет игрок, находящийся в месте вбрасывания, вне пределов площадки

В) мяча касается игрок на площадке после вбрасывания из-за пределов площадки

Г) судья дает свисток

71. Мяч в баскетболе становится «живым», когда…

А) он достиг своей высшей точки при спорном броске, и отбивается первым игроком

Б) судья передает его в распоряжение игрока, выполняющего штрафной бросок

В) мяча касается игрок на площадке после вбрасывания из-за пределов площадки

Г) мячом владеет игрок, находящийся в месте вбрасывания вне пределов площадки

72. Мяч в баскетболе становится «мертвым», когда…

А) заброшен любой мяч

Б) звучит свисток судьи, когда мяч «живой» или «в игре»

В) мяч в распоряжении игрока, выполняющего штрафной бросок

Г) звучит сигнал «оператора 24 секунд», когда мяч «живой»

73. Кто из членов баскетбольной команды имеет право просить перерыв?

А) любой член команды

Б) капитан команды

В) тренер или помощник тренера

Г) никто

74. Команде «А» в баскетболе предоставлен перерыв. Через 30 секунд команда «А» готова продолжить игру. Когда судьи должны продолжить игру?

А) через 1 минуту после выхода на площадку команды «Б»

Б) в любом случае через 15 секунд

В) в любом случае через 1 минуту

Г) немедленно

75. Укажите количество игроков баскетбольной команды, одновременно находящихся на площадке.

А) 5

Б) 6

В) 7

Г) 4

76. Что обозначает в баскетболе термин «пробежка»?

А) выполнение с мячом в руках более одного шага

Б) выполнение с мячом в руках двух шагов

В) выполнение с мячом в руках трех шагов

Г) выполнение с мячом в руках более двух шагов

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

А) 8

Б) 10

В) 11

Г) 9

78. Укажите высоту футбольных ворот?

А) 240 см

Б) 244 см

В) 248 см

Г) 250 см

79. Какова ширина футбольных ворот?

А) 7м 30см

Б) 7м 32см

В) 7м 35см

Г) 7м 38см

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

А) 9 м

Б) 10 м

В) 11 м

Г) 12 м

81. Что означает «желтая карточка» в футболе?

А) замечание

Б) предупреждение

В) выговор

Г) удаление

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

А) серединой подъема

Б) внутренней частью подъема

В) внешней частью подъема

Г) внутренней стороной стопы

83. Какой из этих терминов обозначает в футболе нападающего?

А) форвард

Б) голкипер

В) стоппер

Г) хавбек

84. Укажите аббревиатуру Международной федерации футбола?

А) УЕФА

Б) ФИФА

В) ФИБА

Г) ФИЛА

85. Какая страна считается Родиной игры в футбол?

А) Бразилия

Б) Испания

В) Германия

Г) Англия

86. Кто из наших футбольных вратарей становился лучшим игроком Европы – обладателем «Золотого мяча»?

А) Яшин

Б) Дасаев

В) Овчинников

Г) Акинфеев

87. После скольких желтых карточек в ходе Чемпионата России по футболу игрок дисквалифицируется на один матч?

А) после 2 карточек

Б) после 3 карточек

В) после 4 карточек

Г) после 5 карточек

88. Один из способов прыжка в длину в легкой атлетике обозначается как прыжок…

А) «с разбега»

Б) «перешагиванием»

В) «перекатом»

Г) «ножницами»

89. В легкой атлетике ядро:

А) метают

Б) бросают

В) толкают

Г) запускают

90. Назовите способ прыжка, которым преодолевают планку спортсмены на международных соревнованиях в прыжках высоту.

А) «нырок»

Б) «ножницы»

В) «перешагивание»

Г) «фосбери-флоп»

91. «Королевой спорта» называют….

А) спортивную гимнастику

Б) легкую атлетику

В) шахматы

Г) лыжный спорт

92. К спринтерскому бегу в легкой атлетике относится…

А) бег на 5000 метров

Б) кросс

В) бег на 100 метров

Г) марафонский бег

93. Кросс – это –

А) бег с ускорением

Б) бег по искусственной дорожке стадиона

В) бег по пересеченной местности

Г) разбег перед прыжком

94. В беге на длинные дистанции в легкой атлетике основным физическим качеством, определяющим успех, является…

А) быстрота

Б) сила

В) выносливость

Г) ловкость

95. Какой лыжный ход самый скоростной?

А) одновременный бесшажный

Б) одновременный одношажный

В) одновременный двухшажный

Г) попеременный двухшажный

96. Какая стойка лыжника при спуске является более скоростной?

А) высокая стойка

Б) средняя стойка

В) низкая стойка

Г) основная стойка

97. Самая большая дистанция лыжных гонок на Чемпионате мира у мужчин –

А) гонка на 30 км

Б) гонка на 50 км

В) гонка на 60 км

Г) гонка на 70 км

98. Главный элемент тактики лыжника-

А) старт

Б) лидирование

В) распределение сил

Г) обгон

99. Высота палок при свободном (коньковом) лыжном ходе должна быть…

А) до уровня плеч ученика

Б) до уровня глаз ученика

В) выше на 3-4 см роста ученика

Г) ниже на 3-4 см плеч ученика

100. Высота лыжных палок при классическом ходе должна быть…

А) до уровня плеч ученика

Б) до уровня глаз ученика

В) выше на 3-4 см роста ученика

Г) ниже на 3-4 см уровня плеч ученика

2.2 Ключ для оценки практического задания

Оценивание каждого задания:

Действия	Оценка
Обучающийся выполнил задачу в полном объеме, т.е. формулы применены правильно, расчет выполнен без арифметических ошибок, сделаны правильные выводы по результатам решения задачи.	5
Обучающийся верно применил формулы, но неверно рассчитал показатели (арифметические ошибки), сделаны правильные выводы по результатам решения задачи.	4
Обучающийся не верно применил формулы, расчет выполнен без арифметических ошибок, сделаны правильные выводы по результатам решения задачи.	3
Обучающийся не верно применил формулы, расчет выполнен с арифметическими ошибками, сделаны не правильные выводы по результатам решения задачи или отсутствует решение	2

2.2.1 Вопросы для подготовки к зачету с оценкой по дисциплине СГЦ.04 Физическая культура для обучающихся специальности 43.02.17 Технологии индустрии красоты.

1. Цель и задача физической культуры. Основы физической культуры.
2. Методы физического воспитания
3. Что является основным документом самоконтроля? Раскройте его содержание.
4. Методика определения пульса. Его нормы в покое.
5. Формы физического воспитания
6. Осанка, дать определение. Причины нарушения осанки.
7. Особенности интеллектуальной деятельности студентов
8. Методика определения динамометрии.
9. Определение нагрузки по показателям пульса и частоте дыхания
10. Дать определение общей выносливости. Привести примеры из контрольных нормативов и тестов.
11. Сила как физическое качество. Рассказать о воспитании силы
12. Профилактика простудных заболеваний и перегревов
13. Формы производственной гимнастики. Раскрыть содержание и задачи каждой из этих форм.
14. Методика определения спирометрии. Рассчитать собственный показатель жизненного индекса.
15. Здоровье и двигательная активность человека
16. Личная гигиена и закаливание. Средства закаливания
17. Дыхание при занятиях физическими упражнениями и спортом

18. Значение олимпийского движения в установлении дружбы и мира между народами, его приверженность идеями справедливости и гуманизма (принципы, девиз, эмблема).
19. Функции дыхания
20. Массаж. Необходимые условия при самомассаже
21. Что понимается под физической культурой личности. Ее связь с общей культурой человека.
22. Принципы физического воспитания и тренировки
23. Методика определения пробы Руфье.
24. Как определить экскурсию грудной клетки.
25. Основы обучения движениям (техническая подготовка). Этапы обучения движения
26. Значение мышечной релаксации
27. Витамины и их роль в обмене веществ.
28. Значение общей и специальной физической подготовки в занятиях физическими упражнениями.
29. Формирование психических качеств, черт и свойств личности в процессе физического воспитания
30. Понятие ППФП. Значение ее, средства ППФП.
31. Возможность и условие коррекции физического развития, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта.
32. Процесс восстановления, формы восстановления.
33. Двигательный режим, сочетание труда и отдыха
34. Самоконтроль за физическим развитием и функциональным состоянием организма. Основные методы контроля за состоянием организма во время занятия физическими упражнениями.
35. Спорт в жизни студента
36. Задачи массажа, виды массажа, схема проведения массажа
37. Задачи, сущность и принцип аутогенной тренировки.
38. Необходимость регулярности занятий по профилактике осанки
39. Внешние признаки утомления и переутомления в процессе занятий физическими упражнениями.
40. Развитие ловкости и координации движения.
41. Структура учебно-тренировочных занятий
42. Задачи утренней гигиенической гимнастики. Дать физиологическое обоснование. Последовательность выполнения упражнений.
43. Физическая подготовленность. Дать краткую характеристику основным физическим качествам.
44. Причины возникновения миопии. Специальные упражнения для мышц глаз.
45. Стойкость как волевое качество. Упражнение на стойкость
46. Оздоровительное закаливание.
47. Специальные упражнения для мышц глаз.
48. Методика определения и функция исследования пробы Яроцкого.
49. Нетрадиционный вид спорта армрестлинг.
50. Первая медицинская помощь при утоплении.
51. «Брадикардия» и «тахикардия», дать их пульсовые характеристики.
52. Основные закаливающие процедуры. Закаливание воздухом.
53. Деформации позвоночника.
54. Методика проведения и функция исследования пробы Ромберга.
55. Основные закаливающие процедуры. Закаливание водой.

56. Методика проведения и функция исследования пробы Штанге (на задержку дыхания).
57. Основные мероприятия по профилактике травматизма при самостоятельных занятиях физическими упражнениями (выбор места занятий, подбор инвентаря и оборудования, контроль за физической нагрузкой, гигиена тела и одежды).
58. Динамика общей работоспособности человека в режиме дня. Особенности ее регулирования средствами физической культуры (физкультпаузы, физкультминутки)
59. Методика проведения и функция исследования функциональной пробы процентного увеличения пульса.
60. Гибкость как физическое качество. Какими упражнениями его можно развивать
61. Основные методы контроля за состоянием организма во время самостоятельных занятий по физической культуре.
62. Весо-ростовые индексы (рассчитать собственный показатель).
63. Нетрадиционный вид спорта йога.
64. Ритм и аритмия. Пульсовые характеристики.
65. Методические требования к составлению комплексов производственной гимнастики.
66. Основные правила при самомассаже. Противопоказания
67. Оздоровительное закаливание
68. Быстрота как физическое качество. Рассказать о воспитании быстроты
69. Нетрадиционный вид спорта спортивное ориентирование
70. Основные закаливающие процедуры. Закаливание солнцем
71. Выносливость как физическое качество. Развитие выносливости
72. Профилактика травматизма при игре в футбол, волейбол.
73. Понятие «физическое развитие» человека, от чего оно зависит, как его определяют
74. Методика проведения теста Купера. Его нормы для М и Ж.
75. Волевые качества инициативность, смелость и решительность. Приемы средства упражнения

Примерная тематика рефератов

1. Тема реферата по физкультуре: "Значение физической культуры и спорта в жизни человека".
2. Тема реферата по физкультуре: "История развития физической культуры как дисциплины".
3. Тема реферата по физкультуре: "История зарождения олимпийского движения в Древней Греции".
4. Тема реферата по физкультуре: "Физическая культура и ее влияние на решение социальных проблем".
5. Тема реферата по физкультуре: "Современные олимпийские игры: особенности проведения и их значение в жизни современного общества".
6. Тема реферата по физкультуре: "Влияние физических упражнений на полноценное развитие организма человека".
7. Тема реферата по физкультуре: "Процесс организации здорового образа жизни".
8. Тема реферата по физкультуре: "Лечебная физическая культура: комплексы физических упражнений направленных на устранение различных заболеваний".
9. Тема реферата по физкультуре: "Физическая культура как средство борьбы от переутомления и низкой работоспособности".
10. Тема реферата по физкультуре: "Основные методы коррекции фигуры с помощью физических упражнений".
11. Тема реферата по физкультуре: "Основные системы оздоровительной физической культуры".
12. Меры предосторожности во время занятий физической культурой.

13. Восточные единоборства: особенности и влияние на развитие организма.
14. Основные методы саморегуляции психических и физических заболеваний.
15. Профилактика возникновения профессиональных заболеваний.
16. Взаимосвязь физического и духовного развития личности.
17. Адаптация к физическим упражнениям на разных возрастных этапах.
18. Основные виды спортивных игр.
19. Бокс и борьба как основные виды силовых состязаний.
20. Виды бега и их влияние на здоровье человека.
21. Развитие выносливости во время занятий спортом.
22. Адаптация профессиональных спортсменов к выполнению предусмотренных нагрузок.
23. Алкоголизм и его влияние на развитие здоровой личности.
24. Наркотики и их влияние на развитие полноценной личности.
25. Лыжный спорт: перспективы развития.
26. Анализ системы физического воспитания в дошкольных и школьных заведениях.
27. Анализ системы физической культуры в высших учебных заведениях.
28. Плавание и его воздействие на развитие системы опорно-двигательного аппарата.
29. Актуальные проблемы в проведении занятий по физической культуре в учебных заведениях.
30. Особенности правовой базы в отношении спорта и физической культуры в России.

Задания практической части

Учебно-методические занятия

1. Рассказать о простейших методиках самооценки работоспособности, усталости, утомления
2. Привести методику составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и профессиональной направленности
3. Рассказать о массаже и самомассаже при физическом и умственном утомлении
4. Привести физические упражнения для профилактики и коррекции нарушения ОДА
5. Составить и привести примеры комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики
6. Привести методику определения профессионально значимых психофизиологических и двигательных качеств

Учебно-тренировочные занятия.

Легкая атлетика. Кроссовая подготовка

7. Выполнить нормативы: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование
8. Выполнить нормативы: бег 100 м, эстафетный бег 4100 м, 4 400 м
9. Выполнить нормативы: эстафетный бег 4*100 м, 4*400 м
10. Выполнить нормативы: бег по прямой с различной скоростью
11. Выполнить нормативы: равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши)
12. Выполнить нормативы: прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»
13. Выполнить нормативы: прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перекидной
14. Выполнить нормативы: прыжки в высоту способами: перешагивания, «ножницы»
15. Выполнить нормативы: метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши)
16. Выполнить нормативы: толкание ядра

Гимнастика

17. Привести примеры общеразвивающих упражнений

18. Привести примеры упражнений для профилактики профессиональных заболеваний
19. Привести примеры упражнений для коррекции зрения
20. Привести примеры комплексов упражнений вводной и производственной гимнастики

Спортивные игры

Волейбол

21. Выполнить нормативы: исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар
22. Выполнить нормативы: прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину
23. Выполнить нормативы: прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди, животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты
24. Рассказать о правилах игры, технике безопасности игры, игре по упрощенным правилам волейбола, игре по правилам

Баскетбол

25. Выполнить нормативы: ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком)
26. Выполнить нормативы: вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защиты - перехват
27. Выполнить нормативы: приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты
28. Рассказать о правилах игры, технике безопасности игры, игре по упрощенным правилам баскетбола, игре по правилам

Ручной мяч

29. Выполнить нормативы: передача и ловля мяча в тройках, передача и ловля мяча с откосом от площадки
30. Выполнить нормативы: бросок мяча из опорного положения с сопротивлением защитнику,
31. Выполнить нормативы: перехваты мяча, выбивание или отбор мяча
32. Выполнить нормативы: тактика игры, скрестное перемещение, подстраховка защитника, нападение, контратака

Футбол

33. Выполнить нормативы: удар по летящему мячу средней частью подъема ноги, удары головой на месте и в прыжке
34. Выполнить нормативы: остановка мяча ногой, грудью, отбор мяча, обманные движения, техника игры вратаря, тактика защиты, тактика нападения
35. Рассказать о правилах игры, технике безопасности игры
36. Рассказать об игре по упрощенным правилам на площадках разных размеров, игре по правилам

Виды спорта по выбору

37. Рассказать об основах ритмической гимнастики
38. Рассказать об основах атлетической гимнастике, работе на тренажерах
39. Рассказать об элементах единоборств
40. Рассказать об основах дыхательной гимнастики
41. Рассказать об основах спортивной аэробики

СПИСОК ИНФОРМАЦИОННЫХ ИСТОЧНИКОВ

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет–ресурсов, дополнительной литературы:

Основная литература:

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/471143 (дата обращения: 03.08.2021).
2. Виленский, М.Я. Физическая культура : учебник / Виленский М.Я., Горшков А.Г. — Москва : КноРус, 2021. — 214 с. — ISBN 978-5-406-08169-3. — URL: https://book.ru/book/939387 (дата обращения: 11.03.2021). — Текст : электронный.
3. Кузнецов, В.С. Физическая культура : учебник / Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. — Москва : КноРус, 2021. — 256 с. — ISBN 978-5-406-08271-3. — URL: https://book.ru/book/940094 (дата обращения: 29.03.2021). — Текст : электронный.

Дополнительная литература:

1. Виленский, М.Я. Физическая культура : учебник / Виленский М.Я., Горшков А.Г. — Москва : КноРус, 2020. — 214 с. — ISBN 978-5-406-07424-4. — URL: https://book.ru/book/932719 (дата обращения: 11.03.2021). — Текст : электронный.
2. Кузнецов, В.С. Физическая культура : учебник / Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. — Москва : КноРус, 2020. — 256 с. — ISBN 978-5-406-07522-7. — URL: https://book.ru/book/932718 (дата обращения: 11.03.2021). — Текст : электронный.
3. Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/469681 (дата обращения: 03.08.2021).
4. Федонов, Р.А. Физическая культура : учебник / Федонов Р.А. — Москва : Русайнс, 2021. — 256 с. — ISBN 978-5-4365-6697-9. — URL: https://book.ru/book/939962 (дата обращения: 11.03.2021). — Текст : электронный.
5. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/448769 (дата обращения: 12.03.2021).

Информационные справочно-правовые системы:

1. КонсультантПлюс – http://www.consultant.ru

Интернет–ресурсы:

1. https://www.book.ru
2. https://urait.ru

КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ И ОЦЕНКИ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст-лет	Оценка					
				Юноши			Девушки		
				5	4	3	5	4	3
1	Скоростные	Бег 30 м, с	16 17	4,4 и выше 4,3	5,1–4,8 5,0–4,7	5,2 и ниже 5,2	4,8 и выше 4,8	5,9–5,3 5,9–5,3	6,1 и ниже 6,1
2	Координационные	Челночный бег 3×10 м, с	16 17	7,3 и выше 7,2	8,0–7,7 7,9–7,5	8,2 и ниже 8,1	8,4 и выше 8,4	9,3–8,7 9,3–8,7	9,7 и ниже 9,6
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	16 17	230 и выше 240	195–210 205–220	180 и ниже 190	210 и выше 210	170–190 170–190	160 и ниже 160
4	Выносливость	6-минутный бег, м	16 17	1500 и выше 1500	1300–1400 1300–1400	1100 и ниже 1100	1300 и выше 1300	1050–1200 1050–1200	900 и ниже 900
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	16 17	15 и выше 15	9–12 9–12	5 и ниже 5	20 и выше 20	12–14 12–14	7 и ниже 7
6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши), на низкой перекладине из виса лежа, количество раз (девушки)	16 17	11 и выше 12	8–9 9–10	4 и ниже 4	18 и выше 18	13–15 13–15	6 и ниже 6

ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНОШЕЙ ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

Тесты	**Оценка в баллах**		
	5	**4**	**3**
• Бег 3000 м (мин, с)	12,30	14,00	б/вр
• Бег на лыжах 5 км (мин, с)	25,50	27,20	б/вр
• Плавание 50 м (мин, с)	45,00	52,00	б/вр
• Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)	10	8	5
• Прыжок в длину с места(см)	230	210	190
• Бросок набивного мяча 2кг из-за головы (м)	9,5	7,5	6,5
• Силовой тест — подтягивание на высокой перекладине (количество раз)	13	11	8
• Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз)	12	9	7
• Координационный тест — челночный бег 3×10 м (с)	7,3	8,0	8,3
• Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз)	7	5	3
• Гимнастический комплекс упражнений: – утренней гимнастики; – производственной гимнастики; – релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	до 9	до 8	до 7,5

ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕВУШЕК ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

Тесты	**Оценка в баллах**		
	5	**4**	**3**
1. Бег 2000 м (мин, с)	11,00	13,00	б/вр
2. Бег на лыжах 3км (мин, с)	19.00	21,00	б/вр
3. Плавание 50 м (мин, с)	1,00	1,20	б/вр
4. Прыжки в длину с места (см)	190	175	160
5. Приседание на одной ноге, опора о стену (количество раз на каждой ноге)	8	6	4
6. Силовой тест — подтягивание на низкой перекладине (количество раз)	20	10	5
7. Координационный тест — челночный бег 3×10 м (с)	8,4	9,3	9,7
8. Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м)	10,5	6,5	5,0
9. Гимнастический комплекс упражнений: – утренней гимнастики – производственной гимнастики – релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	до 9	до 8	до 7,5