Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Ледович Татьяна Сергеевна
Должность: директор
Дата подписания: 06.11.2026 10:35:26
Уникальный программный ключ:
4ceaf51badb679c2851a28524a4e0d8f56e5a3a6

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, дифференцированного зачета по учебной дисциплине

ОО.01.07 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

общеобразовательного цикла
программы подготовки специалистов среднего звена
по специальности 40.02.04 Юриспруденция

г. Ставрополь, 2026

Фонд оценочных средств составлен с учетом федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 40.02.04 Юриспруденция (приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 27 октября 2023 г. N 798)

Организация-разработчик: Частного профессионального образовательного учреждения Колледж «Современная школа бизнеса».

Фонд оценочных средств рассмотрен и одобрен на заседании цикловой методической комиссии юридических дисциплин

протокол № 10 от 22 мая 2026.

Содержание

1 Паспорт комплекта контрольно-измерительных материалов 4
1.1 Область применения 4
1.2 Система контроля и оценки освоения программы учебной дисциплины Физическая культура 5
1.2.1 Формы итоговой аттестации по ППССЗ при освоении учебной дисциплины 7
1.2.2 Организация контроля и оценки освоения программы учебной дисциплины 7
2 Комплект материалов для оценки освоенных умений и усвоенных знаний по учебной дисциплине Физическая культура 8
2.1 Задания для экзаменующихся 8
2.1.1 Задания теоретической (тестовой) части 8
2.1.2 Задания практической части 20
2.2 Ключ для оценки практического задания 22
2.2.1 Вопросы для подготовки к дифференцированному зачету 22

1. Паспорт комплекта контрольно-измерительных материалов

1.1 Область применения

Комплект контрольно – оценочных средств предназначен для проверки результатов освоения учебной дисциплины программы подготовки специалиста среднего звена по специальности 40.02.04 Юриспруденция.

В результате освоения дисциплины Физическая культура обучающийся должен **уметь**:

– 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.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **знать:**

– 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.

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: – 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	Отчет по практической работе, Отчет по самостоятельной работе, Дифференцированный зачет

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.	
знать: – 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.	Отчет по практической работе, Отчет по самостоятельной работе, Тестирование, Дифференцированный зачет

1.2 Система контроля и оценки освоения программы учебной дисциплины Физическая культура

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 заболеваний. 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. Соблюдение 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 Физическая культура осуществляется в форме дифференцированного зачета.

1.2.2 Организация контроля и оценки освоения программы учебной дисциплины

К дифференцированному зачету допускается обучающийся, изучивший теоретическую часть.

2. Комплект материалов для оценки освоенных умений и усвоенных знаний по учебной дисциплине 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 дифференцированному зачету 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

При верных ответах на:

60% тестовых заданий – оценка 3 (удовлетворительно);
75% тестовых заданий – оценка 4 (хорошо);
95% тестовых заданий – оценка 5(отлично).

2.1.2 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

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 дифференцированному зачету по дисциплине
ОУД.08 Физическая культура
для обучающихся специальности
38.02.01 «Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)».

1. Цель и задача физической культуры. Основы физической культуры в СПО.
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

СПИСОК ИНФОРМАЦИОННЫХ ИСТОЧНИКОВ

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

Основная литература:

1. Физическая культура : учебник / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. — Москва : КноРус, 2018. — 181 с. — СПО. — ISBN 978-5-406-05218-1. www.book.ru
2. Физическая культура : учебник / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. — Москва : КноРус, 2018. — 256 с. — СПО. — ISBN 978-5-406-06281-4. www.book.ru
3. Физическая культура : учебник / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. — Москва : КноРус, 2017. — 256 с. — СПО. — ISBN 978-5-406-05437-6. www.book.ru
4. Физическая культура (СПО) Учебник Виленский М.Я., Горшков А.Г.— Москва: ООО «КноРус» 2016. — 210 с.

Дополнительная литература (в том числе периодические издания):

1. Физическая культура : учебник / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. — Москва : КноРус, 2016. — 256 с. — СПО. — ISBN 978-5-406-04754-5..www.book.ru
2. Физическая культура : учебник / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. — Москва : КноРус, 2016. — 214 с. — СПО. — ISBN 978-5-406-05081-1.www.book.ru
3. Анатомия человека (с основами динамической и спортивной морфологии): Учебник для институтов физической культуры : учебник / М.Ф. Иваницкий. — 13-е изд. — Москва : Спорт, 2016. — 624 с. — ISBN 978-5-906839-68-8.www.book.ru
4. Биохимия двигательной деятельности. Учебник для вузов и колледжей физической культуры. 6-е изд., дополненное : учебник / С.С. Михайлов. — Москва : Спорт, 2016. — 293 с. — ISBN 978-5-906839-41-1.www.book.ru
5. Теория и методика физического воспитания и спорта : учебник / И.С. Барчуков. — Москва : КноРус, 2015. — 366 с. — Для ссузов. — ISBN 978-5-406-04326-4.www.book.ru

Информационные справочно-правовые системы:

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

Интернет–ресурсы:

1. www.book.ru
2. www. znanium.com