

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Ефанов Алексей Валерьевич

Должность: Директор Невинномысского технологического института (филиал) СКФУ

Дата подписания: 23.09.2026 13:09:09

Уникальный программный ключ:

49214306dd433e7a1b0f8632f645f9d53c99e3d0

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего
образования
«Северо-Кавказский федеральный университет»

Невинномысский технологический институт (филиал) СКФУ
Отделение среднего профессионального образования

УТВЕРЖДАЮ

Директор
НТИ (филиал) СКФУ
канд.тех.наук, доцент,
Ефанов А.В.

Фонд оценочных средств

СГ.04 Физическая культура

Специальность 38.02.03 Операционная деятельность в логистике

Форма обучения очная

Невинномысск, 2026

Фонд оценочных средств дисциплины СГ.04 Физическая культура разработан на основании федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 38.02.03 Операционная деятельность в логистике и рабочей программы дисциплины.

Фонд оценочных средств учебной дисциплины разработан

Турбиной Е.Б., преподавателем отделения СПО НТИ (филиал) СКФУ

1. Паспорт фонда оценочных средств

1.1. Область применения

Фонд оценочных средств (далее - ФОС) предназначен для оценивания знаний, умений, уровня сформированности компетенций студентов, обучающихся по специальности 38.02.03 Операционная деятельность в логистике по учебной дисциплине СГ.04 Физическая культура. ФОС составлен на основе ФГОС и рабочей программы дисциплины СГ.04 Физическая культура.

Промежуточная аттестация по дисциплине предусмотрена в форме зачета с оценкой с выставлением отметки по системе «отлично, хорошо, удовлетворительно, неудовлетворительно».

1.2. Планируемые результаты освоения дисциплины

ФОС позволяет оценить знания, умения, сформированность общих компетенций в соответствии с требованиями ФГОС и рабочей программой учебной дисциплины.

Умения:

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;
- применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;
- пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной профессии / специальности

Знания:

- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни;
- условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной профессии;
- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.

1.3. Компетенции, формируемые в результате освоения дисциплины:

Общие компетенции	Показатели оценки результата
ОК 04	Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде
ОК 08	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности

1.4. Виды контроля и методы оценки

Элемент учебной дисциплины	Виды контроля и методы оценки			
	Текущий контроль		Промежуточная аттестация	
	Методы оценки	Проверяемые ОК	Методы оценки	Проверяемые ОК
Раздел 1. Теоретические основы физической культуры и формирование ЗОЖ			Зачет с оценкой	ОК 04 ОК 08
Тема 1.1 Физическая культура в	Выполнение контрольных	ОК 04 ОК 08		

общекультурной и профессиональной подготовке студентов	нормативов Практическое занятие № 1			
Тема 1.2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями, самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом	Выполнение контрольных нормативов Практическое занятие № 2 Тестирование	ОК 04 ОК 08		
Раздел 2. Практические основы формирования физической культуры личности. Легкая атлетика				
Тема 2.1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции, технике спортивной ходьбы	Выполнение контрольных нормативов Практическое занятие № 3	ОК 04 ОК 08		
Тема 2.2. Совершенствование техники длительного бега	Выполнение контрольных нормативов Практическое занятие № 4	ОК 04 ОК 08		
Тема 2.3. Совершенствование техники прыжка в длину с места, с разбега	Выполнение контрольных нормативов Практическое занятие № 5	ОК 04 ОК 08		
Тема 2.4. Эстафетный бег 4x100. Челночный бег	Выполнение контрольных нормативов Практическое занятие № 6	ОК 04 ОК 08		
Тема 2.5. Выполнение контрольных нормативов в беге и прыжках	Выполнение контрольных нормативов Практическое занятие № 7 Тестирование	ОК 04 ОК 08		
Раздел 3. Волейбол				
Тема 3.1. Стойки игрока и перемещения. Общая физическая подготовка (ОФП)	Выполнение контрольных нормативов Практическое занятие № 8	ОК 04 ОК 08		

Тема 3.2. Приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками. ОФП	Выполнение контрольных нормативов Практическое занятие № 9	ОК 04 ОК 08		
Тема 3.3. Нижняя прямая и боковая подача. ОФП	Выполнение контрольных нормативов Практическое занятие № 10	ОК 04 ОК 08		
Тема 3.4. Верхняя прямая подача. ОФП	Выполнение контрольных нормативов Практическое занятие № 11	ОК 04 ОК 08		
Тема 3.5 Тактика игры в защите и нападении	Выполнение контрольных нормативов Практическое занятие № 12	ОК 04 ОК 08		
Тема 3.6 Основы методики судейства	Выполнение контрольных нормативов Практическое занятие № 13	ОК 04 ОК 08		
Тема 3.7 Контроль выполнения тестов по волейболу	Выполнение контрольных нормативов Практическое занятие № 14 Тестирование	ОК 04 ОК 08		
Раздел 4. Баскетбол				
Тема 4.1. Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты. ОФП	Практическое занятие № 15	ОК 04 ОК 08		
Тема 4.2. Передачи мяча. ОФП	Выполнение контрольных нормативов Практическое занятие № 16	ОК 04 ОК 08		
Тема 4.3 Ведение мяча и броски мяча в корзину с места, в движении, прыжком. ОФП	Выполнение контрольных нормативов Практическое занятие № 17	ОК 04 ОК 08		
Тема 4.4 Техника штрафных бросков.	Выполнение контрольных	ОК 04 ОК 08		

ОФП	нормативов Практическое занятие № 18			
Тема 4.5 Тактика игры в защите и нападении. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам	Выполнение контрольных нормативов Практическое занятие № 19	ОК 04 ОК 08		
Тема 4.6 Практика судейства в баскетболе	Выполнение контрольных нормативов Практическое занятие № 20 Тестирование	ОК 04 ОК 08		
Раздел 5. Гимнастика				
Тема 5.1 Строевые приемы	Практическое занятие № 21	ОК 04 ОК 08		
Тема 5.2 Техника акробатических упражнений	Выполнение контрольных нормативов Практическое занятие № 22	ОК 04 ОК 08		
Тема 5.3. Упражнения на брусках (юноши). Упражнения на бревне (девушки).	Выполнение контрольных нормативов Практическое занятие № 23	ОК 04 ОК 08		
Тема 5.4. Составление комплекса ОРУ и проведение их обучающимися	Практическое занятие № 24 Тестирование	ОК 04 ОК 08		
Раздел 6. Бадминтон				
Тема.6.1. Игровая стойка, основные удары в бадминтоне	Практическое занятие № 25	ОК 04 ОК 08		
Тема 6.2. Подачи	Практическое занятие № 26	ОК 04 ОК 08		
Тема 6.3. Нападающий удар	Практическое занятие № 27	ОК 04 ОК 08		
Тема 6.4. Судейство соревнований по бадминтону	Практическое занятие № 28 Тестирование	ОК 04 ОК 08		
Раздел 7. Настольный теннис				
Тема 7.1. Настольный теннис	Практическое занятие № 29 Тестирование	ОК 04 ОК 08		

Раздел 8. Лапта				
Тема 8.1. Лапта	Практическое занятие № 30 Тестирование	ОК 04 ОК 08		
Раздел 9. Кроссовая подготовка				
Тема 9.1. Кроссовая подготовка	Выполнение контрольных нормативов Практическое занятие № 31 Тестирование	ОК 04 ОК 08		
Раздел 10. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)				
Тема.10.1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов	Практическое занятие № 32 Тестирование	ОК 04 ОК 08		

2. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости

2.1. Вопросы для устного опроса (собеседования)

Раздел 1. Теоретические основы физической культуры.

1. Роль физической культуры в профессиональной подготовке логиста. Раскройте понятие «физическая культура». Каково ее значение в общекультурной и профессиональной подготовке специалиста по логистике? Почему работникам склада, водителям, диспетчерам важна хорошая физическая форма? (Дать полный развернутый ответ)

2. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП). Что такое профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)? Какие физические качества (сила, выносливость, координация, устойчивость к гиподинамии) наиболее важны для специалиста по операционной деятельности в логистике и почему? (Дать полный развернутый ответ)

3. Основы методики самостоятельных занятий. Назовите основные принципы построения самостоятельных занятий физическими упражнениями (систематичность, постепенность, адекватность, индивидуализация). Как составить индивидуальный план тренировок с учетом особенностей вашей будущей профессиональной деятельности? (Дать полный развернутый ответ)

4. Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями. Что такое самоконтроль? Какие субъективные (самочувствие, сон, аппетит, настроение) и объективные (частота сердечных сокращений, артериальное давление, вес, динамометрия) показатели используются для оценки состояния организма вовремя и после тренировок? Почему регулярный самоконтроль важен для сохранения здоровья? (Дать полный развернутый ответ)

Раздел 2. Легкая атлетика.

5. Техника бега на короткие дистанции. Опишите технику бега на короткие дистанции (спринт). Каковы особенности низкого старта, стартового разгона, бега по дистанции и финиширования? Для каких профессиональных ситуаций в логистике (работа на складе, погрузочно-разгрузочные работы) может пригодиться умение быстро перемещаться и реагировать? (Дать полный развернутый ответ)

6. Техника спортивной ходьбы. В чем отличие спортивной ходьбы от бега? Охарактеризуйте технику спортивной ходьбы (постановка ноги, работа рук, таза). Какие правила должны соблюдаться при спортивной ходьбе? (Дать полный развернутый ответ)

7. Техника длительного бега и развитие выносливости. В чем заключаются особенности техники длительного бега (постановка стопы, работа рук, дыхание)? Как правильно дышать во время бега? Какова роль длительного бега для развития общей выносливости, необходимой для работников склада и водителей, испытывающих длительные статические и динамические нагрузки? (Дать полный развернутый ответ)

8. Техника прыжка в длину. Охарактеризуйте технику прыжка в длину с места и с разбега. Из каких фаз они состоят (разбег, отталкивание, полет, приземление)? Какие физические качества (сила ног, координация, скоростно-силовые способности) развивает прыжок? (Дать полный развернутый ответ)

9. Техника эстафетного бега и командное взаимодействие. Опишите технику передачи эстафетной палочки в эстафетном беге 4x100 метров. Какие существуют способы передачи («снизу», «сверху»)? Как достигается слаженность действий в эстафетной команде? Какие навыки командного взаимодействия и взаимопонимания развивает эстафетный бег? (Дать полный развернутый ответ)

10. Техника челночного бега. Что такое челночный бег? Охарактеризуйте его технику, особенности старта, поворотов и финиша. Для каких видов профессиональной деятельности (погрузка-разгрузка, комплектация заказов) челночный бег является хорошим тренировочным средством? (Дать полный развернутый ответ)

Раздел 3. Волейбол.

11. Стойки и перемещения в волейболе. Охарактеризуйте основные стойки волейболиста (высокая, средняя, низкая). Какие способы перемещения (приставные шаги, бег, скачок, выпад, падение) используются в игре и в каких ситуациях? (Дать полный развернутый ответ)

12. Общая физическая подготовка (ОФП) в волейболе. Какое значение имеет общая физическая подготовка (ОФП) для волейболиста? Какие физические качества (прыгучесть, быстрота реакции, координация, выносливость) развиваются с помощью специальных упражнений? (Дать полный развернутый ответ)

13. Техника передачи мяча сверху двумя руками. Охарактеризуйте технику выполнения верхней передачи двумя руками (исходное положение, положение кистей, работа ног, контакт с мячом). В каких игровых ситуациях она используется? Какие ошибки наиболее типичны? (Дать полный развернутый ответ)

14. Техника приема и передачи мяча снизу двумя руками. Охарактеризуйте технику выполнения нижней передачи (приема) двумя руками. Когда она применяется (прием подачи, прием нападающих ударов, игра в защите)? В чем отличие от верхней передачи? (Дать полный развернутый ответ)

15. Техника выполнения подач в волейболе. Охарактеризуйте технику выполнения нижней прямой, верхней прямой и планирующей (силовой) подачи. В чем преимущества и недостатки каждой? Какие физические качества развиваются при тренировке подач? (Дать полный развернутый ответ)

16. Тактика игры в защите и нападении в волейболе. Опишите основные тактические действия в нападении (индивидуальные, групповые, командные: взаимодействие связующего с нападающими, страховка) и в защите (выбор позиции, страховка, блокирование). Как волейбол, как командная игра, развивает навыки коллективного взаимодействия, взаимопонимания и ответственности за общий результат? (Дать полный развернутый ответ)

17. Основы методики судейства в волейболе. Назовите основные обязанности судей в волейболе (первый судья, второй судья, секретарь, линейные судьи). Какие жесты судей вы знаете и что они обозначают? Какие правила игры в волейбол требуют особого внимания при судействе (касание сетки, переход линии, заступ при подаче, ошибки при игре у сетки)? (Дать полный развернутый ответ)

Раздел 4. Баскетбол.

18. Стойка и перемещения в баскетболе. Охарактеризуйте основную стойку баскетболиста. Какие способы перемещения (бег, прыжки, остановки, повороты) используются в игре? Какова техника остановки двумя шагами и прыжком? (Дать полный развернутый ответ)

19. Техника ведения мяча (дриблинг). Опишите правильную технику ведения мяча (дриблинга). Какие существуют способы ведения (с высоким и низким отскоком, с изменением скорости и направления, переводы мяча)? Какие правила ведения существуют (двойное ведение, пронос мяча)? (Дать полный развернутый ответ)

20. Техника передач мяча в баскетболе. Какие способы передач мяча используются в баскетболе (двумя руками от груди, одной рукой от плеча, с отскоком от пола, из-за спины)? Охарактеризуйте технику выполнения каждой передачи. (Дать полный развернутый ответ)

21. Техника бросков мяча в корзину. Охарактеризуйте технику броска мяча в корзину с места, в движении (после ведения, после ловли), прыжком. В чем особенности техники выполнения штрафного броска? Какие факторы влияют на точность броска? (Дать полный развернутый ответ)

22. Техника штрафных бросков. Подробно опишите технику выполнения штрафного броска (исходное положение, хват, прицеливание, согласованность движений рук и ног). Как психологическая устойчивость влияет на результативность штрафных бросков? (Дать полный развернутый ответ)

23. Тактика игры в защите и нападении в баскетболе. Какие тактические действия используются в нападении (быстрый прорыв, позиционное нападение, взаимодействие игроков) и в защите (личная и зонная защита, подстраховка, переключение)? Как баскетбол способствует развитию тактического мышления и командного взаимодействия? (Дать полный развернутый ответ)

24. Практика судейства в баскетболе. Назовите основные жесты судей в баскетболе (пробежка, двойное ведение, фолы различных типов, аут, спорный мяч). Какие виды нарушений правил фиксирует судья? Какова роль секретарского стола? (Дать полный развернутый ответ)

Раздел 5. Гимнастика.

25. Строевые приемы и их значение. Что относится к строевым приемам (построения, перестроения, расчет, повороты на месте и в движении)? Каково их значение для организации занятий, поддержания дисциплины и формирования осанки?

26. Техника акробатических упражнений. Опишите технику выполнения основных акробатических упражнений: кувырок вперед, кувырок назад, стойка на лопатках («березка»), «мост» из положения лежа. Какие физические качества (гибкость, координация, ловкость, сила) они развивают? (Дать полный развернутый ответ)

27. Упражнения на гимнастических снарядах. Какие упражнения выполняют на параллельных брусьях (юноши)? На гимнастическом бревне (девушки)? Как эти упражнения влияют на развитие координации, силы, равновесия и смелости? (Дать полный развернутый ответ)

28. Составление и проведение комплекса ОРУ. Назовите основные правила составления комплекса общеразвивающих упражнений (ОРУ). На какие группы мышц должны быть направлены упражнения (последовательность: от шеи и рук к ногам)? Какие требования предъявляются к проведению ОРУ (показ, объяснение, темп, дозировка)? (Дать полный развернутый ответ)

Раздел 6. Бадминтон.

29. Игровая стойка и основные удары в бадминтоне. Охарактеризуйте основную игровую стойку в бадминтоне (положение ног, туловища, рук, ракетки). Опишите технику выполнения высокодающего удара (клир), укороченного удара (дроп-шот) и плоского удара (драйв). В каких ситуациях они применяются? (Дать полный развернутый ответ)

30. Виды подач в бадминтоне. Какие виды подач используются в бадминтоне (короткая, высокая, плоская)? В чем их тактическое значение? Каковы правила выполнения подачи (зона, уровень удара)? (Дать полный развернутый ответ)

31. Техника нападающего удара (смэш) в бадминтоне. Опишите технику выполнения нападающего удара (смэша). В чем его сложность и какова его роль в игре? Какие физические качества необходимы для его эффективного выполнения? (Дать полный развернутый ответ)

32. Судейство соревнований по бадминтону. Назовите основные обязанности судьи на вышке и линейных судей в бадминтоне. Какие нарушения правил фиксируются (касание

сетки, заступ, фолы при подаче)? Как ведется счет в бадминтоне? (Дать полный развернутый ответ)

Раздел 7-10. Настольный теннис, лапта, кроссовая подготовка, ППФП

33. Основные элементы техники в настольном теннисе. Назовите основные способы держания ракетки (европейская и азиатская хватки). Охарактеризуйте основные удары в настольном теннисе (срезка, накат, топ-спин, подрезка). Какие физические качества (быстрота реакции, координация, ловкость) развивает этот вид спорта? (Дать полный развернутый ответ)

34. Лапта как командная игра. Назовите основные правила игры в лапту. Какие игровые роли существуют (бьющий, подающий, защитники, осаливающий)? Как лапта развивает командный дух, тактическое мышление и навыки коллективного взаимодействия? (Дать полный развернутый ответ)

35. Кроссовая подготовка и ее значение для здоровья. Что такое кроссовая подготовка? Какова ее роль в развитии общей выносливости, укреплении сердечно-сосудистой и дыхательной систем? Как правильно дозировать нагрузку при беге на длинные дистанции и контролировать свое состояние (ЧСС, дыхание)? (Дать полный развернутый ответ)

36. Сущность и содержание профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП). Раскройте сущность и содержание профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП). Применительно к специальности «Операционная деятельность в логистике» определите:

Какие физические качества необходимо развивать в первую очередь (выносливость, сила, координация)?

Какие психические качества важны (стрессоустойчивость, внимание, способность принимать решения)?

Какие прикладные навыки могут пригодиться (переноска грузов, работа на высоте, длительное сохранение статических поз)?

37. Связь физической культуры с профилактикой профессиональных заболеваний. Какие профессиональные заболевания характерны для специалистов по логистике (гиподинамия, остеохондроз, варикоз, плоскостопие)? Какие физические упражнения помогают их предотвратить? Составьте примерный комплекс упражнений для профилактики утомления при работе за компьютером (для диспетчера) или при работе на ногах (для кладовщика). (Дать полный развернутый ответ)

Критерии оценивания:

Оценка «отлично» выставляется студенту за глубокое и полное овладение содержанием учебного материала, в котором студент легко ориентируется, владение понятийным аппаратом, за умение применять теоретические знания при решении практических задач. Отличная отметка предполагает грамотное, логичное изложение устного ответа.

Оценка «хорошо» выставляется студенту, если студент полно освоил учебный материал, владеет понятийным аппаратом, ориентируется в изученном материале, грамотно излагает устный ответ, но содержание и форма ответа имеют некоторые неточности.

Оценка «удовлетворительно» выставляется студенту, если студент обнаруживает знание и понимание основных положений учебного материала, но излагает его неполно, непоследовательно, допускает неточности.

Оценка «неудовлетворительно» выставляется студенту, если студент имеет разрозненные, бессистемные знания, не умеет выделять главное и второстепенное, допускает при ответе грубые ошибки, за полное незнание и непонимание учебного материала.

2.2 Оценочные средства для проверки уровня сформированности компетенций

№ п/п	Тестовые задачи	Правильный ответ	Компет енция
1. Задание закрытого типа на установление соответствия			
1	Соотнесите понятие с его определением. Понятие 1. Физическая культура 2. Спорт 3. Физическая подготовка 4. Здоровый образ жизни Определение А) Целенаправленный процесс развития физических качеств и функциональных возможностей организма Б) Часть общей культуры общества, направленная на укрепление здоровья, развитие физических способностей В) Соблюдение режима труда и отдыха, правил личной гигиены, отказ от вредных привычек Г) Соревновательная деятельность и подготовка к ней, направленная на достижение максимальных результатов	1–Б, 2–Г, 3–А, 4–В	ОК 04, ОК 08
2	Соотнесите показатель самоконтроля с его характеристикой. Показатель 1. Субъективные показатели 2. Объективные показатели 3. Функциональная проба 4. Форма регистрации результатов Характеристика А) Частота сердечных сокращений, артериальное давление, вес, динамометрия Б) Самочувствие, сон, аппетит, настроение, желание тренироваться В) Дневник самоконтроля Г) Оценка реакции организма на дозированную нагрузку	1–Б, 2–А, 3–Г, 4–В	ОК 04, ОК 08
3	Соотнесите вид бега с его характеристикой. Вид бега 1. Бег на короткие дистанции (спринт) 2. Длительный бег 3. Эстафетный бег 4. Челночный бег Характеристика А) Равномерный бег в умеренном темпе на дистанции от 2000 м, направленный на развитие выносливости Б) Бег с максимальной скоростью на дистанции 60-400 м, техника низкого старта В) Многократное преодоление короткой дистанции с резкими поворотами Г) Командный вид бега с передачей эстафетной палочки	1–Б, 2–А, 3–Г, 4–В	ОК 04, ОК 08
4	Соотнесите технический элемент с его описанием. Элемент 1. Стойка игрока 2. Верхняя передача двумя руками 3. Нижняя прямая подача	1–Б, 2–Г, 3–А, 4–В	ОК 04, ОК 08

	4. Нижняя передача Описание А) Удар по мячу, вводящий его в игру, выполняемый из-за лицевой линии Б) Положение готовности, ноги на ширине плеч, слегка согнуты, туловище наклонено вперед В) Прием мяча снизу предплечьями, сближенными друг с другом Г) Передача мяча над головой кончиками пальцев над верхним краем сетки		
5	Соотнесите тактическое действие с его описанием. (Командное взаимодействие) Тактическое действие 1. Страховка 2. Блокирование 3. Взаимодействие связующего с нападающим 4. Командная расстановка Описание А) Действия игроков у сетки с целью преградить путь мячу после нападающего удара Б) Подстраховка партнера, принимающего мяч или выполняющего нападающий удар В) Расстановка игроков для наиболее эффективного приема подач и защиты Г) Согласованные действия пасующего и игрока для завершающего удара	1–Б, 2–А, 3–Г, 4–В	ОК 04, ОК 08
6	Соотнесите технический элемент с его описанием. Элемент 1. Ведение мяча (дриблинг) 2. Передача мяча двумя руками от груди 3. Штрафной бросок 4. Бросок в корзину Описание А) Способ перемещения с мячом, при котором игрок ударяет мяч в пол одной рукой Б) Бросок с линии штрафной без сопротивления защитника В) Бросок, выполняемый с места или в прыжке одной или двумя руками Г) Основной способ передачи на близкое и среднее расстояние партнеру	1–А, 2–Г, 3–Б, 4–В	ОК 04, ОК 08
7	Соотнесите тактическое действие с его описанием. (Командное взаимодействие) Тактическое действие 1. Быстрый прорыв 2. Позиционное нападение 3. Личная защита 4. Зонная защита Описание А) Система защиты, где каждый игрок отвечает за определенный участок площадки Б) Действия, когда команда стремится забить гол до того, как защита соперника вернулась В) Организованное нападение против организованной защиты Г) Система защиты, где каждый игрок отвечает за конкретного соперника	1–Б, 2–В, 3–Г, 4–А	ОК 04, ОК 08
8	Соотнесите упражнение с его описанием. Упражнение 1. Кувырок вперед	1–В, 2–Б, 3–Г, 4–А	ОК 04, ОК 08

	2. Кувырок назад 3. Стойка на лопатках 4. «Мост» Описание А) Положение лежа на спине с опорой на стопы и ладони, туловище прогнуто вверх Б) Вращательное движение через спину с последовательным касанием опоры В) Вращательное движение через голову с последовательным касанием опоры Г) Вертикальное положение тела с опорой на лопатки, локти и голову		
9	Соотнесите удар с его характеристикой. Удар 1. Клир (высокодалекий удар) 2. Дроп-шот (укороченный удар) 3. Смэш (нападающий удар) 4. Драйв Характеристика А) Резкий атакующий удар сверху вниз, завершающий розыгрыш Б) Удар, посылающий волан высоко и далеко в заднюю зону соперника В) Плоский удар с низкой траекторией полета волана Г) Удар, посылающий волан несильно, чтобы он упал у сетки	1–Б, 2–Г, 3–А, 4–В	ОК 04, ОК 08
10	Соотнесите профессиональное качество с физическим упражнением для его развития. Профессиональное качество 1. Общая выносливость (для водителей, кладовщиков) 2. Координация и ловкость (для комплектовщиков заказов) 3. Силовая выносливость (для грузчиков) 4. Профилактика гиподинамии (для офисных работников) Рекомендуемое физическое упражнение А) Упражнения с гантелями, штангой, отжимания, подтягивания Б) Кроссовый бег, плавание, бег на лыжах В) Акробатические упражнения, упражнения на равновесие, спортивные игры Г) Комплексы производственной гимнастики, упражнения на растяжку	1–Б, 2–В, 3–А, 4–Г	ОК 04, ОК 08
2. Задание закрытого типа на установление последовательности			
11	Расположите этапы построения самостоятельного тренировочного занятия в правильной последовательности. А Основная часть (развитие физических качеств, обучение технике) Б Подготовительная часть (разминка) В Заключительная часть (заминка, упражнения на восстановление) Г Постановка цели и задач занятия (планирование)	Г, Б, А, В	ОК 04, ОК 08
12	Расположите фазы бега на короткие дистанции в правильной хронологической последовательности.	Г, В, А, Б	ОК 04, ОК 08

	А Бег по дистанции Б Финиширование В Стартовый разгон Г Старт (низкий старт)		
13	Расположите фазы прыжка в длину с разбега в правильной последовательности. А Отталкивание Б Приземление В Разбег Г Полет	В, А, Г, Б	ОК 04, ОК 08
14	Расположите действия спортсменов в эстафетном беге в правильной хронологической последовательности. А Разгон бегуна с палочкой перед передачей Б Старт первого этапа с палочкой В Прием палочки и бег по своему этапу Г Передача палочки в коридоре следующему бегуну	Б, А, Г, В	ОК 04, ОК 08
15	Расположите действия игрока при выполнении верхней передачи двумя руками в правильной последовательности. А Сопровождение мяча пальцами и выпрямление рук и ног Б Встреча мяча над лицом кистями рук, образующими «ковш» В Исходное положение: стойка, ноги на ширине плеч, согнуты в коленях Г Перемещение к месту падения мяча	Г, В, Б, А	ОК 04, ОК 08
16	Расположите действия игрока при выполнении нижней прямой подачи в правильной последовательности. А Замах правой рукой назад-вниз Б Подбрасывание мяча левой рукой на небольшую высоту В Исходное положение: стоя лицом к сетке, ноги согнуты, левая нога впереди Г Удар по мячу напряженной ладонью (или кулаком) на уровне пояса	В, Б, А, Г	ОК 04, ОК 08
17	Расположите действия игрока при выполнении броска в корзину в движении («два шага – бросок») в правильной последовательности. А Бросок мяча в корзину с кисти Б Ловля мяча и выполнение первого шага (правой ногой) В Второй шаг (левой ногой) и отталкивание вверх Г Ведение мяча с выходом к кольцу	Г, Б, В, А	ОК 04, ОК 08
18	Расположите действия спортсмена при выполнении кувырка вперед в правильной последовательности. А Касание затылком мата и перекат на спину Б Упор присев, ладони на мат, подбородок прижат к груди В Перекат вперед с касанием стопами мата и выход в упор присев Г Толчок ногами и группировка	Б, Г, А, В	ОК 04, ОК 08
19	Расположите действия игрока при выполнении нападающего удара в правильной последовательности. А Замах ракеткой и резкое движение кистью вниз Б Выход в позицию под волан В Резкое выпрямление руки в локте и удар по	Б, Г, В, А	ОК 04, ОК 08

	волану в высшей точке Г Прыжок вверх и прогиб в спине (замах)		
20	Расположите действия специалиста по логистике для профилактики профессионального утомления в течение рабочего дня в правильной последовательности. А Выполнение комплекса производственной гимнастики (физкультминутки) Б Организация рабочего места (регулировка стула, монитора) В Самоконтроль самочувствия и своевременная смена позы Г Планирование режима труда и отдыха на день	Г, Б, В, А	ОК 04, ОК 08
3. Задание открытого типа с развернутым ответом/ задача			
21	Специалист по операционной деятельности в логистике часто работает в условиях гиподинамии (за компьютером) или, наоборот, испытывает значительные физические нагрузки (на складе). Объясните, почему регулярные занятия физической культурой необходимы для представителей обеих групп. Какие физические качества нужно развивать в первую очередь и почему? Как это связано с сохранением здоровья и профессиональным долголетием?	Физическая культура необходима как для работников умственного труда, так и для занятых физическим трудом, но с разными целями. • Для офисных работников (диспетчеры, менеджеры) главная проблема – гиподинамия, ведущая к нарушению осанки, остеохондрозу, ослаблению сердечно-сосудистой системы. Им необходимы упражнения на развитие общей выносливости (бег, плавание), укрепление мышечного корсета (силовая гимнастика), упражнения на растяжку для профилактики застойных явлений. • Для работников склада (кладовщики, грузчики) важна силовая выносливость, координация, ловкость. Им нужны упражнения для укрепления мышц спины (профилактика травм при подъеме тяжестей), развития координации (спортивные игры), а также упражнения на восстановление и расслабление после нагрузок. Регулярные занятия повышают общую работоспособность, устойчивость к стрессам, снижают риск профессиональных заболеваний и травматизма, что напрямую влияет на профессиональное долголетие.	ОК 08
22	Вы решили начать самостоятельно заниматься бегом для поддержания хорошей физической формы. Составьте план одного тренировочного занятия, указав его части (подготовительную, основную, заключительную) и их содержание. Какие показатели самоконтроля вы будете использовать для оценки адекватности нагрузки? Рассчитайте свою оптимальную ЧСС (частоту сердечных сокращений) во время бега, используя	1. Подготовительная часть (разминка, 10-15 мин): легкий бег, ходьба, упражнения на разогрев мышц (вращения суставов, наклоны, выпады). 2. Основная часть (20-30 мин): равномерный бег в аэробном режиме. Контроль ЧСС (она должна составлять 65-75% от	ОК 04, ОК 08

	формулу 220 – возраст.	максимальной). 3. Заключительная часть (заминка, 5-10 мин): переход на ходьбу, упражнения на растяжку (стретчинг) для расслабления мышц, дыхательные упражнения. Показатели самоконтроля: субъективные (самочувствие, сон, аппетит, желание тренироваться) и объективные (ЧСС, АД, вес, функциональные пробы). Расчет ЧСС: для возраста 18 лет максимальная ЧСС = $220 - 18 = 202$ уд/мин. Оптимальная рабочая ЧСС = $202 * 0,7 \approx 141$ уд/мин. Превышение этого показателя может говорить о чрезмерной нагрузке.	
23	Опишите технику длительного бега (постановка стопы, работа рук, дыхание). Почему для развития общей выносливости, необходимой работникам склада и водителям, рекомендуется именно длительный равномерный бег, а не спринтерские ускорения? Какие еще виды спорта развивают выносливость?	Техника длительного бега: бег с постановки стопы с пятки на носок или с внешнего свода стопы, корпус слегка наклонен вперед, руки работают вдоль туловища (не поперек!), дыхание ритмичное (например, 3 шага – вдох, 2 шага – выдох). Длительный бег развивает общую выносливость, укрепляет сердечно-сосудистую и дыхательную системы, улучшает способность организма длительное время работать в аэробном режиме. Это важно для водителей, проводящих много времени в статической позе, и для работников склада, испытывающих длительные динамические нагрузки. Спринт развивает скоростные качества, но не выносливость. Другие виды спорта на выносливость: плавание, лыжные гонки, велоспорт, гребля, спортивная ходьба.	ОК 08
24	Эстафетный бег 4x100 метров требует слаженной работы всей команды. Опишите, как достигается эффективность передачи эстафетной палочки. Какие навыки командного взаимодействия развивает этот вид соревнований? Приведите пример, как эти навыки могут пригодиться в работе логистической команды (например, при срочной отгрузке товара).	Эффективность передачи зависит от: • Высокой точности движений обоих бегунов. • Начала разгона принимающего бегуна по ориентиру (контрольная отметка). • Четкой и быстрой фиксации палочки в руке принимающего. • Взаимопонимания и доверия между партнерами. Эстафетный бег развивает: согласованность действий, чувство локтя, умение действовать в едином ритме, доверие к партнеру, ответственность за общий	ОК 04

		результат (ОК 04). Пример в логистике: при срочной отгрузке большого заказа действия кладовщиков, комплектовщиков, водителя и экспедитора должны быть синхронизированы. Каждый отвечает за свой этап, и задержка одного может сорвать выполнение всего заказа. Умение работать в команде, приобретенное в спорте, помогает эффективно решать такие задачи.	
25	В волейболе, как и в любой командной игре, успех зависит от слаженности действий игроков. Объясните, как взаимосвязаны технические элементы (передача, прием, подача) и тактика игры в защите и нападении. Какие личностные качества развивает игра в волейбол и как они помогают в работе в коллективе?	В волейболе техника и тактика неразрывны. Например, качественный прием позволяет связующему игроку выполнить точную передачу для нападающего удара. Тактика защиты (блок, страховка) требует от игроков понимания действий соперника и взаимной подстраховки. В нападении важно взаимодействие связующего и нападающих. Волейбол развивает: чувство ответственности за свой участок работы, умение подстраховать партнера, быстроту принятия решений, взаимоуважение и поддержку. В рабочем коллективе логистов это проявляется в готовности прийти на помощь коллеге, в умении координировать свои действия для достижения общей цели (например, при организации сложной перевозки), в создании благоприятного психологического климата.	ОК 04
26	Назовите основные жесты судьи в волейболе, обозначающие: подачу, касание сетки, переход линии, аут, двойное касание. Почему знание правил и жестов судейства необходимо не только судьям, но и самим игрокам?	Основные жесты судьи: • Подача: рука показывает направление подачи. • Касание сетки: судья касается сетки ладонью со своей стороны. • Переход линии: судья показывает на линию. • Аут: руки подняты под прямым углом, ладони развернуты к себе. • Двойное касание: два пальца подняты вверх (показывает два касания). Знание правил и жестов необходимо игрокам для того, чтобы понимать решения судьи, корректировать свою игру, избегать ошибок и вести игру в рамках правил. Это дисциплинирует и повышает общую культуру игры.	ОК 04, ОК 08

27	Опишите тактические действия в нападении при игре в баскетбол (быстрый прорыв и позиционное нападение). Какую роль в этих действиях играют ведение и передачи мяча? Какие навыки командного взаимодействия (ОК 04) развивает баскетбол?	• Быстрый прорыв: стремительный переход от защиты к нападению с целью создать численное преимущество и поразить корзину до того, как защита соперника вернется. Здесь важны быстрые и точные передачи, скоростное ведение. • Позиционное нападение: организованное нападение против выстроенной защиты. Здесь важны расстановка игроков, взаимодействие с заслонами, своевременные передачи для вывода игрока на свободный бросок. Ведение используется для прохода к кольцу, а передачи – для быстрого перевода мяча и создания голевого момента. Баскетбол развивает: тактическое мышление, умение видеть партнера, принимать решение в условиях ограниченного времени, согласованность действий, ответственность за результат. Все это напрямую применимо в командной работе логистов.	ОК 04
28	Опишите технику выполнения штрафного броска в баскетболе. Почему успех штрафного броска зависит не только от физической подготовки (техники), но и от психологической устойчивости? Как можно тренировать это качество?	Техника штрафного броска: исходное положение – стойка у линии, ноги на ширине плеч, слегка согнуты. Мяч у груди или над головой. При броске ноги выпрямляются, рука выпрямляется в локте, мяч выпускается с вращением кончиками пальцев, кисть выполняет захлестывающее движение. Психологическая устойчивость важна, потому что бросок выполняется в условиях дефицита времени, при высоком давлении (важности момента), под воздействием усталости и шума трибун. Тренировать устойчивость можно: многократным повторением бросков в конце тренировки на фоне усталости, созданием соревновательных ситуаций на тренировках, использованием приемов саморегуляции (дыхательные упражнения, визуализация).	ОК 04, ОК 08
29	Опишите технику выполнения кувырка вперед. Составьте комплекс из 4-5 общеразвивающих упражнений (ОРУ) для разминки, которые могут быть использованы на уроке физкультуры или перед началом рабочего дня для профилактики профессионального утомления.	Техника кувырка вперед: из упора присев (ладони на мате, колени к груди), наклонить голову вперед (подбородок прижат к груди). Оттолкнуться ногами, перекатиться на лопатки и спину, сгруппироваться. В конце переката встать в упор присев.	ОК 08

		Комплекс ОРУ для разминки: 1. И.п. – стоя, ноги на ширине плеч. Наклоны головы вперед-назад, вправо-влево (для шеи). 2. И.п. – стоя, руки к плечам. Круговые движения плечами вперед и назад. 3. И.п. – стоя, руки на поясе. Повороты туловища вправо-влево. 4. И.п. – стоя, руки внизу. Наклоны вперед, стараясь коснуться пола. 5. И.п. – стоя, ноги широко. Приседания (не отрывая пяток от пола).	
30	Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) направлена на развитие качеств, необходимых в конкретной профессии. Для специалиста по операционной деятельности в логистике характерны два основных режима работы: длительное пребывание в положении сидя (офис) и работа с физическими нагрузками (склад). Предложите по два упражнения для каждой из этих профессиональных групп, которые помогут профилактике профессиональных заболеваний.	Для офисных работников (диспетчеры, менеджеры): профилактика гиподинамии, остеохондроза. 1. Упражнение для шеи: медленные наклоны и повороты головы, преодолевая легкое сопротивление руки (для снятия напряжения с шейного отдела). 2. Упражнение «настольный эспандер»: сжимание кистевого эспандера для профилактики туннельного синдрома и улучшения кровообращения кистей. Для работников склада (кладовщики, грузчики): профилактика травм опорно-двигательного аппарата, развитие силовой выносливости. 3. Упражнение для спины: гиперэкстензия (лежа на животе, одновременный подъем рук и ног) для укрепления мышц, поддерживающих позвоночник. 4. Упражнение на растяжку: «выпады» (глубокий шаг вперед с согнутой ногой) для растяжения мышц ног и снятия напряжения после подъема тяжестей. Эти упражнения просты, не требуют специального оборудования и могут выполняться как в рамках производственной гимнастики, так и в самостоятельных занятиях.	ОК 08
4. Задания открытого типа с кратким ответом/ вставить термин, словосочетание....., дополнить предложенное			
31	Часть общей культуры общества, представляющая собой совокупность материальных и духовных ценностей, создаваемых и используемых обществом для	физическая культура	ОК 08

	физического развития человека, укрепления его здоровья и совершенствования двигательной активности, называется _____.		
32	Регулярные наблюдения занимающегося за состоянием своего здоровья, физическим развитием и влиянием на организм физических упражнений с помощью субъективных и объективных показателей называется _____.	самоконтроль	ОК 08
33	Вид старта, используемый в беге на короткие дистанции (спринте), при котором бегун опирается на колено, руки и стопы, называется _____.	низкий старт	ОК 04, ОК 08
34	Физическое качество, позволяющее длительное время выполнять работу без снижения ее эффективности и особенно необходимое водителям и работникам склада, называется _____.	выносливость	ОК 04, ОК 08
35	В эстафетном беге 4х100 метров главным условием успешного выступления команды является слаженность действий и точность передачи _____.	эстафетной палочки	ОК 04
36	Технический прием в волейболе, при котором мяч принимается и передается партнеру кончиками пальцев над головой, называется _____ передачей.	верхней	ОК 04, ОК 08
37	Способ перемещения с мячом в баскетболе, при котором игрок, ударяя мяч в пол одной рукой, продвигается по площадке, называется _____.	ведение (дриблинг)	ОК 04, ОК 08
38	Положение занимающегося, при котором согнутые в коленях ноги подтянуты руками к груди, а голова наклонена вперед, используемое при выполнении кувырков, называется _____.	группировка	ОК 04, ОК 08
39	Атакующий удар в бадминтоне, выполняемый сверху с резким движением кисти и направляющий волан вниз на площадку соперника с большой скоростью, называется _____.	смэш (нападающий удар)	ОК 04, ОК 08
40	Направление физической культуры, обеспечивающее развитие физических качеств и навыков, наиболее необходимых для успешного овладения профессией и эффективного выполнения трудовых задач, называется _____.	профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)	ОК 08
5. Задания комбинированного типа с выбором одного/нескольких правильного ответа из предложенных с последующим объяснением своего выбора			
41	Для специалиста по операционной деятельности в логистике, работающего в офисе (диспетчер, менеджер по закупкам), наиболее важными	2, 3, 5 Для офисных работников главная проблема – длительное	ОК 08

	физическими качествами являются: (выберите несколько) 1. Скоростно-силовые качества (для быстрого перемещения тяжестей) 2. Общая выносливость (для длительной работы за компьютером) 3. Гибкость и подвижность суставов (для профилактики остеохондроза) 4. Максимальная сила (для подъема тяжелых грузов) 5. Устойчивость к гиподинамии и статическим нагрузкам	пребывание в статической позе (сидя), что ведет к остеохондрозу и другим заболеваниям. Поэтому важны общая выносливость для поддержания работоспособности, гибкость для профилактики проблем с позвоночником и устойчивость к гиподинамии. Скоростно-силовые качества и максимальная сила больше важны для работников склада.	
42	Какие показатели относятся к субъективным показателям самоконтроля? (выберите несколько) 1. Частота сердечных сокращений (пульс) 2. Самочувствие 3. Жизненная емкость легких 4. Сон и аппетит 5. Желание тренироваться	2, 4, 5 Субъективные показатели отражают личное восприятие своего состояния. К ним относятся самочувствие, сон, аппетит, настроение, желание заниматься. Объективные показатели (пульс, давление, ЖЕЛ, вес) измеряются с помощью приборов и дают количественную оценку.	ОК 08
43	Для эффективного развития общей выносливости, необходимой работникам склада и водителям, рекомендуется: (выберите несколько) 1. Бег на короткие дистанции с максимальной скоростью 2. Длительный равномерный бег в умеренном темпе 3. Кроссовый бег по пересеченной местности 4. Челночный бег с резкими остановками и стартами 5. Плавание в умеренном темпе на длинные дистанции	2, 3, 5 Общая выносливость развивается при длительной работе умеренной интенсивности, в которой участвуют многие группы мышц. Длительный равномерный бег, кросс и плавание отлично подходят для этих целей. Спринтерский и челночный бег развивают скоростные качества и координацию, но не выносливость в полной мере.	ОК 08
44	Формулировка: Какие факторы являются ключевыми для успешного выступления команды в эстафетном беге 4x100 метров? (выберите несколько) 1. Высокая скорость каждого бегуна в отдельности 2. Слаженность действий при передаче эстафетной палочки 3. Индивидуальная техника финиширования 4. Взаимопонимание и доверие между партнерами 5. Использование низкого старта только первым бегуном	1, 2, 4 Успех в эстафете складывается из скорости каждого (1) и, что не менее важно, из четкой и безошибочной передачи палочки в зоне (2). Для этого необходимо взаимопонимание и доверие (4), так как принимающий начинает бег, не видя палочки, ориентируясь на действия партнера. Техника финиширования (3) важна, но не ключевая, а низкий старт (5) используется не только первым, но и последующими этапами (с опорой на руку).	ОК 04
45	Какие действия характеризуют командную игру в защите в волейболе? (выберите несколько) 1. Индивидуальные действия нападающего 2. Взаимная страховка игроков 3. Постановка одиночного или группового блока 4. Выбор позиции в зависимости от действий соперника 5. Выполнение подачи на силу	2, 3, 4 Защита в волейболе – это командные действия: блок (3), страховка блокирующих и защитников (2), правильный выбор позиции (4) исходя из предполагаемого направления удара. Индивидуальные действия нападающего (1) и подача (5) относятся к нападению.	ОК 04

46	Какие нарушения правил фиксирует судья в волейболе? (выберите несколько) 1. Пробежка с мячом 2. Касание сетки игроком во время игрового действия 3. Двойное касание при приеме мяча 4. Заступ игрока на площадку соперника под сеткой 5. Нарушение правила трех секунд в зоне под кольцом	2, 3, 4 В волейболе фиксируются касание сетки (2), двойное касание (3), заступ на сторону соперника (4). Пробежка (1) и правило трех секунд (5) – это нарушения правил в баскетболе.	ОК 04, ОК 08
47	Какие действия характеризуют командную игру в нападении в баскетболе? (выберите несколько) 1. Быстрый прорыв после перехвата мяча 2. Постановка заслонов для освобождения партнера 3. Персональная опека своего игрока 4. Взаимодействие при позиционном нападении 5. Подстраховка партнера в защите	1, 2, 4 В нападении команда использует быстрый прорыв (1), позиционное нападение с заслонами (2, 4). Персональная опека (3) и подстраховка (5) – это элементы защиты.	ОК 04
48	Какие факторы влияют на успешность выполнения штрафного броска в баскетболе? (выберите несколько) 1. Техническая подготовка (отработанный навык) 2. Психологическая устойчивость к давлению (важность момента, усталость) 3. Рост игрока (чем выше, тем точнее бросок) 4. Умение концентрироваться и выполнять однообразные движения 5. Наличие соперника под кольцом	1 Успех штрафного броска зависит от техники (1), психологической устойчивости (2) и способности концентрироваться (4). Рост (3) не является определяющим фактором точности. Штрафной бросок выполняется без сопротивления (5 неверно), 2, 4	ОК 04, ОК 08
49	Какие требования необходимо соблюдать при составлении комплекса общеразвивающих упражнений (ОРУ)? (выберите несколько) 1. Упражнения должны выполняться на максимальной скорости 2. Начинать комплекс нужно с упражнений для шеи и плечевого пояса 3. Упражнения должны быть разносторонними, охватывать все группы мышц 4. Завершать комплекс следует упражнениями на расслабление и растяжку 5. Все упражнения выполняются только с отягощением	2, 3, 4 При составлении ОРУ соблюдается принцип «сверху вниз»: от шеи к ногам (2). Важно обеспечить разностороннее воздействие (3) и закончить растяжкой (4). Максимальная скорость (1) и использование отягощений (5) не являются обязательными требованиями для всех ОРУ, они зависят от задач.	ОК 04, ОК 08
50	Какие физические упражнения наиболее эффективны для профилактики профессиональных заболеваний у специалиста по логистике, работающего за компьютером (диспетчер)? (выберите несколько) 1. Упражнения на расслабление и растяжку мышц шеи и спины 2. Длительный бег для развития выносливости 3. Физкультминутки и упражнения для глаз 4. Поднятие тяжестей для развития максимальной силы 5. Упражнения для улучшения мозгового кровообращения (наклоны, повороты)	1, 3, 5 Для офисных работников важна профилактика остеохондроза (упражнения на растяжку (1), улучшение кровообращения (5)), снятие утомления глаз (3). Длительный бег (2) полезен для общей выносливости, но не является прямой профилактикой «офисных» болезней. Поднятие тяжестей (4) противопоказано при некоторых заболеваниях позвоночника и не является приоритетом для данной категории.	ОК 08

Критерии оценивания:

Оценка «отлично» выставляется студенту, если он правильно ответил на 90-100% от общего числа вопросов тестовых заданий.

Оценка «хорошо» выставляется студенту, если он правильно ответил на 70-89% от общего числа вопросов тестовых заданий.

Оценка «удовлетворительно» выставляется студенту, если он правильно ответил на 50-69% от общего числа вопросов тестовых заданий.

Оценка «неудовлетворительно» выставляется студенту, если он правильно ответил менее чем на 50% от общего числа вопросов тестовых заданий.

2.3. Тематика докладов (рефератов)

1. Физическая культура как часть общей и профессиональной культуры специалиста по логистике.
2. Роль физической культуры в профилактике профессиональных заболеваний работников транспорта и склада.
3. История развития физической культуры и спорта в России.
4. Формирование здорового образа жизни студентов СПО: проблемы и пути решения.
5. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями для работников умственного труда.
6. Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями: методы и показатели.
7. Ведение дневника самоконтроля как средство управления тренировочным процессом.
8. Техника бега на короткие дистанции и методика ее совершенствования.
9. Особенности техники спортивной ходьбы и ее отличие от бега.
10. Длительный бег как средство развития общей выносливости для работников логистических профессий.
11. Методика развития выносливости с помощью кроссовой подготовки.
12. Техника прыжка в длину с разбега: фазы, ошибки и методы их исправления.
13. Прыжок в длину с места: техника выполнения и значение для развития скоростно-силовых качеств.
14. Эстафетный бег как средство развития командного взаимодействия и тактического мышления.
15. Челночный бег: техника выполнения и его роль в развитии ловкости и координации работников склада.
16. История возникновения и развития волейбола в России и в мире.
17. Техника стоек и перемещений волейболиста, их роль в игре.
18. Верхняя передача двумя руками: техника выполнения, типичные ошибки и способы их устранения.
19. Нижняя передача (прием) мяча двумя руками: техника и тактика применения в игре.
20. Техника выполнения нижней прямой подачи в волейболе.
21. Верхняя прямая подача: техника, тактическое значение и методика обучения.
22. Нападающий удар в волейболе: фазы выполнения и координация движений.
23. Командные тактические действия в нападении в волейболе.
24. Командные тактические действия в защите в волейболе.
25. Основы методики судейства в волейболе (жесты, обязанности судей, правила).

26. Влияние занятий волейболом на развитие физических качеств и командного духа.
27. История развития баскетбола: от изобретения до наших дней.
28. Стойка игрока, перемещения, остановки и повороты в баскетболе.
29. Техника ведения мяча (дриблинга) в баскетболе: виды и методика обучения.
30. Способы передач мяча в баскетболе и их тактическое значение.
31. Техника броска мяча в корзину с места, в движении, прыжком.
32. Техника выполнения штрафного броска в баскетболе и психологическая подготовка игрока.
33. Тактика нападения в баскетболе: быстрый прорыв и позиционное нападение.
34. Тактика защиты в баскетболе: личная и зонная защита.
35. Роль баскетбола в развитии командного взаимодействия и тактического мышления.
36. Основы судейства в баскетболе: жесты, правила, обязанности судей.
37. Строевые приемы как средство организации занятий и дисциплины.
38. Техника выполнения акробатических упражнений: кувырки, стойки, перекувы.
39. Развитие гибкости и координации с помощью упражнений на гимнастическом бревне (для девушек).
40. Развитие силы и координации с помощью упражнений на параллельных брусьях (для юношей).
41. Методика составления и проведения комплекса общеразвивающих упражнений (ОРУ).
42. Производственная гимнастика для работников логистических профессий: комплексы упражнений.
43. История развития бадминтона как олимпийского вида спорта.
44. Техника основных ударов в бадминтоне: клир, дроп-шот, драйв, смэш.
45. Виды подач в бадминтоне и их тактическое значение.
46. Нападающий удар (смэш) в бадминтоне: техника выполнения и координация движений.
47. Судейство соревнований по бадминтону: правила, обязанности судей, жесты.
48. История возникновения и развития настольного тенниса.
49. Техника основных ударов и подач в настольном теннисе.
50. Влияние занятий настольным теннисом на развитие быстроты реакции и координации.
51. История и традиции русской лапты как национального вида спорта.
52. Правила игры в лапту и основные игровые роли.
53. Лапта как средство развития командного взаимодействия и патриотического воспитания.
54. Кроссовая подготовка как средство развития общей выносливости.
55. Методика дозирования нагрузки при занятиях кроссовым бегом.
56. Влияние бега на открытом воздухе на здоровье и работоспособность человека.
57. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП): сущность, цели и задачи.
58. Значение ППФП для специалиста по операционной деятельности в логистике.
59. Профессиональные заболевания работников логистической сферы, и их профилактика средствами физической культуры.
60. Разработка комплекса физических упражнений для офисных работников логистической компании (диспетчеров, менеджеров).

61. Разработка комплекса физических упражнений для работников склада (грузчиков, кладовщиков).

62. Физическая культура как средство восстановления работоспособности после трудового дня.

63. Роль корпоративного спорта в формировании командного духа и эффективного взаимодействия в коллективе.

Критерии оценки реферата

Изложенное понимание реферата как целостного авторского текста определяет критерии его оценки: новизна текста; обоснованность выбора источника; степень раскрытия сущности вопроса; соблюдения требований к оформлению.

Оценка «отлично» ставится, если выполнены все требования к написанию и защите реферата: обозначена проблема и обоснована её актуальность, сделан краткий анализ различных точек зрения на рассматриваемую проблему и логично изложена собственная позиция, сформулированы выводы, тема раскрыта полностью, выдержан объём, соблюдены требования к внешнему оформлению, даны правильные ответы на дополнительные вопросы.

Оценка «хорошо» – основные требования к реферату и его защите выполнены, но при этом допущены недочёты. В частности, имеются неточности в изложении материала; отсутствует логическая последовательность в суждениях; не выдержан объём реферата; имеются упущения в оформлении; на дополнительные вопросы при защите даны неполные ответы.

Оценка «удовлетворительно» – имеются существенные отступления от требований к реферированию. В частности, тема освещена лишь частично; допущены фактические ошибки в содержании реферата или при ответе на дополнительные вопросы; во время защиты отсутствует вывод.

Оценка «неудовлетворительно» – тема реферата не раскрыта, обнаруживается существенное непонимание проблемы.

2.4 Комплект тестовых заданий (выполнение контрольных нормативов)

Раздел 1. Теоретические основы физической культуры и формирование ЗОЖ

Тема 1.1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов

Общие положения профессионально-прикладной физической подготовки.

Тестирование на основе контрольных нормативов:

Контрольные упражнения (тесты)	Оценка					
	юноши			девушки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Тесты на скоростную подготовленность						
60м (сек)	8,4	8,8	9,4	9,5	10,2	11,2

Тема 1.2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями, самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом

Общие положения профессионально-прикладной физической подготовки.

Тестирование на основе контрольных нормативов:

Контрольные упражнения	Оценка
------------------------	--------

(тесты)	юноши			девушки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Т						
100м (сек)	13.5	13.8	14.5	16.4	16.9	18,2

Раздел 2. Практические основы формирования физической культуры личности. Легкая атлетика

Тема 2.1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции, технике спортивной ходьбы

Тестирование на основе контрольных нормативов:

Контрольные упражнения (тесты)	Оценка					
	юноши			девушки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
100м (сек)	13.5	13.8	14.5	16.4	16.9	18,2

Тема 2.2. Совершенствование техники длительного бега

Техники длительного бега.

Тестирование на основе контрольных нормативов:

Контрольные упражнения (тесты)	Оценка					
	юноши			девушки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Бег 500м девушки, 1000м юноши (мин.сек)	3.45	4.15	4.45	2.20	2.35	2.50

Тема 2.3. Совершенствование техники прыжка в длину с места, с разбега

Техники прыжка в длину с места.

Тестирование на основе контрольных нормативов:

Контрольные упражнения (тесты)	Оценка					
	юноши			девушки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Прыжок в длину с места (см)	235	225	215	184	174	164

Тема 2.4 Эстафетный бег 4х100. Челночный бег

Эстафетный бег 4х100. Челночный бег.

Тестирование на основе контрольных нормативов:

Контрольные упражнения (тесты)	Оценка					
	юноши			девушки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»

Челночный бег 6 х 9м (сек)	13,8	14,2	14,8	16,0	17,0	17,8
----------------------------	------	------	------	------	------	------

Тема 2.5. Выполнение контрольных нормативов в беге и прыжках

Выполнение контрольных нормативов в беге.

Тестирование на основе контрольных нормативов:

Контрольные упражнения (тесты)	Оценка					
	юноши			девушки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Бег 2000м девушки, 3000м юноши (сек)	13.50	14.50	16.50	10.50	11.50	12.50

Раздел 3. Волейбол

Тема 3.2. Приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками. ОФП

Приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками. ОФП.

Тестирование на основе контрольных нормативов:

Контрольные упражнения (тесты)	Оценка					
	юноши			девушки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Верхняя передача мяча над собой (раз)	30	25	20	30	25	20

Тема 3.3. Нижняя прямая и боковая подача. ОФП

Нижняя прямая и боковая подача. ОФП.

Тестирование на основе контрольных нормативов:

Контрольные упражнения (тесты)	Оценка					
	юноши			девушки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Верхняя передача мяча через сетку (раз)	40	35	30	40	35	30

Тема 3.4. Верхняя прямая подача. ОФП

Верхняя прямая подача. ОФП.

Тестирование на основе контрольных нормативов:

Контрольные упражнения (тесты)	Оценка					
	юноши			девушки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Подача мяча (раз из 10 попыток)	8	7	6	8	7	6

Тема 3.5. Тактика игры в защите и нападении

Тактика игры в защите и нападении.

Тестирование на основе контрольных нормативов:

Контрольные упражнения (тесты)	Оценка
--------------------------------	--------

	юноши			девушки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Прием мяча в зону 3, передача в 2 зону и нападающий удар	10	8	6	9	7	5

Тема 3.7. Контроль выполнения тестов по волейболу

Тактика игры в защите и нападении.

Тестирование на основе контрольных нормативов:

Контрольные упражнения (тесты)	Оценка					
	юноши			девушки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Прием мяча в зону 3, передача в 2 или 3 или 4 зону и нападающий удар	10	8	6	9	7	5

Раздел 4. Баскетбол

Тема 4.2. Передачи мяча. ОФП

Передачи мяча. ОФП.

Тестирование на основе контрольных нормативов:

Контрольные упражнения (тесты)	Оценка					
	юноши			девушки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Передачи мяча тремя способами с ведением по площадке 20 м (сек)	31	33	35	35	37	39

Тема 4.3. Ведение мяча и броски мяча в корзину с места, в движении, прыжком. ОФП

Ведение мяча и броски мяча в корзину с места, в движении, прыжком. ОФП.

Тестирование на основе контрольных нормативов:

Контрольные упражнения (тесты)	Оценка					
	юноши			девушки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Ведения мяча за пределами штрафной зоны, 2 шага бросок в кольцо за минуту (количество попаданий)	31	33	35	35	37	39

Тема 4.4. Техника штрафных бросков. ОФП

Техника штрафных бросков. ОФП

Тестирование на основе контрольных нормативов:

Контрольные упражнения (тесты)	Оценка					
	юноши			девушки		

	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Штрафные броски (количество успешных попыток из 10)	6	5	4	5	4	3

Раздел 5. Гимнастика

Тема 5.2. Строевые приемы

Техника акробатических упражнений

Тестирование на основе контрольных нормативов:

Контрольные упражнения (тесты)	Оценка					
	юноши			девушки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Лазание по канату	Техника			Техника		

Тема 5.3. Техника акробатических упражнений

Упражнения на брусках, бревне

Тестирование на основе контрольных нормативов:

Контрольные упражнения (тесты)	Оценка					
	юноши			девушки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Акробатические соединения из 3-4 элементов	Техника			Техника		

Раздел 9. Кроссовая подготовка Тема 9.1. Кроссовая подготовка

Техника Подачи

Тестирование на основе контрольных нормативов:

Контрольные упражнения (тесты)	Оценка					
	юноши			девушки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Штрафные броски (количество успешных попыток из 10)	Техника			Техника		

Критерии оценивания практических знаний

Техника владения двигательными умениями и навыками

Для оценивания техники владения двигательными умениями и навыками используются следующие методы: наблюдение, вызов для показа, выполнение упражнений, комбинированный метод, в том числе и в ходе учебной игры.

Уровень владения техникой упражнения:

К выполнению практических заданий по демонстрации двигательных умений и навыков допускаются обучающиеся, не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

При оценивании уровня владения техникой физического упражнения выявляется способность обучающегося выполнять двигательные действия рациональным способом учетом применения полученных в ходе учебного процесса знаний.

Оценка Критерии оценивания

Оценка «отлично» движения или отдельные его элементы выполнены в соответствии с заданием правильно, без напряжения, уверенно, с соблюдением всех требований; обучающийся понимает сущность движения, может объяснить условия успешного выполнения и продемонстрировать в нестандартных условиях

Оценка «хорошо» движения или отдельные его элементы выполнены в соответствии с заданием правильно, но с некоторым напряжением, недостаточно уверенно; в выполнении содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки

Оценка «удовлетворительно» движения или отдельные его элементы выполнены в основном правильно, но недостаточно точно, с большим напряжением; в выполнении допущена одна грубая или несколько незначительных ошибок, приведших к скованности движений.

Оценка «неудовлетворительно» движения или отдельные его элементы выполнены неправильно; в выполнении допущены грубые ошибки

Уровень физической подготовленности

Контроль физической подготовленности обучающихся по развитию двигательных (физических) качеств осуществляется с учетом принадлежности обучающихся к разным медицинским группам и рекомендаций врача.

К выполнению учебных контрольных упражнений допускаются обучающиеся, не имеющие противопоказаний и ограничений по состоянию здоровья. При оценивании уровня физической подготовленности выявляются способности в проявлении физических качеств, приоритетным показателем которого является темп прироста результата. Задания преподавателя по улучшению показателей физической подготовленности (темпа прироста) должны представлять определенную трудность для обучающегося, но быть реально выполнимыми. Достижение положительных изменений в результатах при условии систематических занятий дает основание преподавателю для выставления положительной оценки. Для оценивания уровня физической подготовленности может использоваться метод практического контроля в форме тестирования.

Оценка Критерии оценивания

Оценка «отлично» уровень физической подготовленности обучающегося соответствуют высокому уровню развития двигательных качеств

Оценка «хорошо» уровень физической подготовленности обучающегося соответствуют среднему уровню развития двигательных качеств и/или наблюдается темп прироста результата

Оценка «удовлетворительно» уровень физической подготовленности обучающегося соответствуют низкому уровню развития двигательных качеств

При оценке физической подготовленности приоритетным показателем является темп прироста результатов. Задание преподавателя по улучшению показателей физической подготовленности (темпа прироста) должны представлять определённую трудность для каждого обучающегося, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий даёт основание преподавателю для выставления высокой оценки.

3. Оценочные средства для промежуточной аттестации

Промежуточная аттестация по дисциплине предусмотрена в форме зачета с оценкой с выставлением отметки по системе «отлично, хорошо, удовлетворительно, неудовлетворительно». Зачеты проводятся преподавателем учебной дисциплины на последнем занятии по результатам работы в семестре

3.1 Вопросы к зачету с оценкой

1. Что понимается под физической культурой личности? (Дать полный развернутый ответ)
2. Каковы основные функции физической культуры в обществе? (Дать полный развернутый ответ)
3. Какова цель профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП)? (Дать полный развернутый ответ)
4. Какие физические качества наиболее важны для специалиста по логистике (водитель, кладовщик, менеджер)? Почему? (Дать полный развернутый ответ)
5. Как регулярные занятия физической культурой влияют на умственную работоспособность? (Дать полный развернутый ответ)
6. Назовите основные принципы построения самостоятельного тренировочного занятия. (Дать полный развернутый ответ)
7. Что такое разминка и для чего она нужна перед основной частью занятия? (Дать полный развернутый ответ)
8. Какие показатели самоконтроля вы знаете (объективные и субъективные)? (Дать полный развернутый ответ)
9. Что такое частота сердечных сокращений (ЧСС) и как ее измеряют? (Дать полный развернутый ответ)
10. Назовите признаки переутомления при занятиях физическими упражнениями. (Дать полный развернутый ответ)
11. Назовите фазы бега на короткую дистанцию (спринт). (Дать полный развернутый ответ)
12. Чем спортивная ходьба отличается от бега? (Дать полный развернутый ответ)
13. Каковы особенности дыхания при беге на длинные дистанции? (Дать полный развернутый ответ)
14. Что такое равномерный метод бега? (Дать полный развернутый ответ)
15. Назовите фазы прыжка в длину с разбега. (Дать полный развернутый ответ)
16. От чего зависит дальность прыжка с места? (Дать полный развернутый ответ)
17. От чего зависит успешность передачи эстафетной палочки? (Дать полный развернутый ответ)
18. Для развития какого качества используется челночный бег? (Дать полный развернутый ответ)
19. Какие нормативы по легкой атлетике сдаются в вашем учебном заведении? (Дать полный развернутый ответ)
20. Как подготовиться к сдаче контрольного норматива в беге? (Дать полный развернутый ответ)
21. Какие стойки волейболиста вы знаете? (Дать полный развернутый ответ)
22. Какие способы перемещения по площадке используются в волейболе? (Дать полный развернутый ответ)
23. В каких ситуациях применяется передача мяча сверху двумя руками? (Дать полный развернутый ответ)
24. Какова техника приема мяча снизу двумя руками? (Дать полный развернутый ответ)

25. Опишите технику выполнения нижней прямой подачи. (Дать полный развернутый ответ)
26. Какова цель подачи в волейболе? (Дать полный развернутый ответ)
27. Чем верхняя прямая подача отличается от нижней? (Дать полный развернутый ответ)
28. Что такое индивидуальные и командные тактические действия в волейболе? (Дать полный развернутый ответ)
29. Как взаимодействуют игроки в защите? (Дать полный развернутый ответ)
30. Сколько судей обслуживают волейбольный матч? (Дать полный развернутый ответ)
31. Какие жесты судьи вы знаете? (Дать полный развернутый ответ)
32. Какие контрольные испытания (тесты) используются для оценки технической подготовки в волейболе? (Дать полный развернутый ответ)
33. Какова основная стойка баскетболиста? (Дать полный развернутый ответ)
34. Какие способы остановки используются в баскетболе? (Дать полный развернутый ответ)
35. Назовите основные способы передачи мяча в баскетболе. (Дать полный развернутый ответ)
36. В какой ситуации используется передача одной рукой от плеча? (Дать полный развернутый ответ)
37. Каковы основные правила ведения мяча (дриблинга)? (Дать полный развернутый ответ)
38. Назовите способы броска мяча в корзину. (Дать полный развернутый ответ)
39. С какой дистанции выполняется штрафной бросок? (Дать полный развернутый ответ)
40. Что такое зонная и личная защита в баскетболе? (Дать полный развернутый ответ)
41. Какие виды взаимодействия игроков в нападении вы знаете? (Дать полный развернутый ответ)
42. Какие жесты судьи используются для обозначения нарушений? (Дать полный развернутый ответ)
43. Назовите основные строевые команды. (Дать полный развернутый ответ)
44. Что такое интервал и дистанция в строю? (Дать полный развернутый ответ)
45. Какие акробатические упражнения вы знаете (кувырок, стойка, мост)? (Дать полный развернутый ответ)
46. Какова техника выполнения кувырка вперед? (Дать полный развернутый ответ)
47. Какие упражнения на брусьях входят в программу подготовки юношей? (Дать полный развернутый ответ)
48. Какие требования предъявляются к упражнениям на бревне? (Дать полный развернутый ответ)
49. Что такое ОРУ (общеразвивающие упражнения)? (Дать полный развернутый ответ)
50. Из каких частей состоит комплекс ОРУ? (Дать полный развернутый ответ)
51. Какова основная стойка игрока в бадминтоне? (Дать полный развернутый ответ)
52. Какие виды ударов используются в бадминтоне? (Дать полный развернутый ответ)
53. Как выполняется короткая подача в бадминтоне? (Дать полный развернутый ответ)
54. Какова цель высоко-далекой подачи? (Дать полный развернутый ответ)
55. Чем нападающий удар (смест) отличается от других ударов? (Дать полный

развернутый ответ)

56. Как ведется счет в бадминтоне? (Дать полный развернутый ответ)

57. Какие виды подач используются в настольном теннисе? (Дать полный развернутый ответ)

58. Как ведется счет в настольном теннисе? (Дать полный развернутый ответ)

59. В чем заключаются основные правила русской лапты? (Дать полный развернутый ответ)

60. Какие двигательные качества развивает игра в лапту? (Дать полный развернутый ответ)

61. Чем кроссовый бег отличается от бега на стадионе? (Дать полный развернутый ответ)

62. Как распределять силы при беге по пересеченной местности? (Дать полный развернутый ответ)

63. Что такое профессионально-прикладная физическая подготовка? (Дать полный развернутый ответ)

64. Какие физические качества особенно важны для работников склада (грузчиков, кладовщиков)? (Дать полный развернутый ответ)

65. Какие физические качества особенно важны для водителей-экспедиторов? (Дать полный развернутый ответ)

66. Какие упражнения помогают снять усталость и напряжение после длительной работы за компьютером (офисная работа)? (Дать полный развернутый ответ)

67. Как регулярные занятия физической культурой могут повлиять на профессиональное долголетие специалиста по логистике? (Дать полный развернутый ответ)

Критерии оценивания:

Оценка «отлично» выставляется студенту за глубокое и полное овладение содержанием учебного материала, в котором студент легко ориентируется, владение понятийным аппаратом, за умение применять теоретические знания при решении практических задач. Отличная отметка предполагает грамотное, логичное изложение устного ответа.

Оценка «хорошо» выставляется студенту, если студент полно освоил учебный материал, владеет понятийным аппаратом, ориентируется в изученном материале, грамотно излагает устный ответ, но содержание и форма ответа имеют некоторые неточности.

Оценка «удовлетворительно» выставляется студенту, если студент обнаруживает знание и понимание основных положений учебного материала, но излагает его неполно, непоследовательно, допускает неточности.

Оценка «неудовлетворительно» выставляется студенту, если студент имеет разрозненные, бессистемные знания, не умеет выделять главное и второстепенное, допускает при ответе грубые ошибки, за полное незнание и непонимание учебного материала