

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Ефанов Алексей Валерьевич

Должность: Директор Невинномысского технологического института (филиал) СКФУ

Дата подписания: 18.06.2026 11:26:44

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

СОО.01.07 Физическая культура*

Специальность 38.02.03 Операционная деятельность в логистике

Форма обучения очная

Невинномысск, 2026

Фонд оценочных средств дисциплины СОО.01.07 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) для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации предназначен для оценивания знаний, умений, уровня сформированности компетенций студентов, обучающихся по специальности 38.02.03 Операционная деятельность в логистике (по отраслям), по дисциплине СОО.01.07 Физическая культура*

ФОС составлен на основе ФГОС среднего общего образования и рабочей программы дисциплины СОО.01.07 Физическая культура*

Промежуточная аттестация по дисциплине предусмотрена в форме *зачета* с выставлением отметки по системе «зачтено», «не зачтено».

1.2. Планируемые результаты освоения дисциплины

ФОС позволяет оценить личностные, метапредметные и предметные результаты, сформированность общих компетенций в соответствии с требованиями рабочей программы дисциплины.

ФОС позволяет оценить общие и предметные результаты, сформированность общих компетенций в соответствии с требованиями рабочей программы общеобразовательной дисциплины СОО.01.07 Физическая культура*.

Общие:

- готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению;
- овладение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности;

Овладение универсальными коммуникативными действиями:

б) совместная деятельность:

- понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;
- принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников обсуждать результаты совместной работы;
- координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;
- осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным;

Овладение универсальными регулятивными действиями:

г) принятие себя и других людей:

- принимать мотивы и аргументы других людей при анализе результатов деятельности;
- признавать свое право и право других людей на ошибки; - развивать способность понимать мир с позиции другого человека;
- готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению;
- наличие мотивации к обучению и личностному развитию;

В части физического воспитания:

- сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью;
- потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью;

Овладения универсальными регулятивными действиями:

- самостоятельно составлять план решения проблемы с учётом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений;

- давать оценку новым ситуациям;
- расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений;
- делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение;
- оценивать приобретённый опыт;
- способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний;
- постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень;

Предметные:

- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере;
- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);
- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;
- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере;
- положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости)

1.3. Компетенции, формируемые в результате освоения дисциплины:

Общие компетенции	Показатели оценки результата
ОК 01	Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам
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

Предметом оценки служат личностные, метапредметные и предметные результаты, сформированность общих компетенций.

Элемент учебной дисциплины	Виды контроля и методы оценки					
	Текущий контроль		Промежуточная аттестация			
	Методы оценки	Проверяемые ОК	Методы оценки	Проверяемые ОК		
Раздел 1. Физическая культура как часть культуры общества и человека						
Тема 1.1. Современное состояние физической культуры и спорта. Здоровье и здоровый образ жизни	Устное собеседование Практическое занятие № 1 Защита рефератов	ОК 01 ОК 04 ОК 08	Зачет	ОК 01 ОК 04 ОК 08		
Тема 1.2. Профессионально-прикладная физическая подготовка	Устное собеседование Практическое занятие № 2 Защита рефератов	ОК 01 ОК 04 ОК 08				
Раздел 2. Методические основы обучения различным видам физкультурно-спортивной деятельности						
Тема 2.1. Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой	Устное собеседование Практическое занятие № 3 Защита рефератов	ОК 01 ОК 04 ОК 08				
Тема 2.2. Составление и проведение самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»	Устное собеседование Практическое занятие № 4 Защита рефератов	ОК 01 ОК 04 ОК 08				
Тема 2.3. Методы самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности	Устное собеседование Практическое занятие № 5 Защита рефератов	ОК 01 ОК 04 ОК 08				
Тема 2.4. Составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой при решении профессионально-ориентированных задач	Устное собеседование Практическое занятие № 6 Защита рефератов	ОК 01 ОК 04 ОК 08				

Тема 2.5. Профессионально-прикладная физическая подготовка	Устное собеседование Практическое занятие № 7 Защита рефератов	ОК 01 ОК 04 ОК 08		
Тема 2.6. Основная гимнастика	Устное собеседование Практическое занятие № 8 Защита рефератов	ОК 01 ОК 04 ОК 08		
Тема 2.7. Спортивная гимнастика	Устное собеседование Выполнение контрольных нормативов Практическое занятие № 9 Защита рефератов	ОК 01 ОК 04 ОК 08		
Тема 2.8. Акробатика	Устное собеседование Практическое занятие № 10 Защита рефератов	ОК 01 ОК 04 ОК 08		
Тема 2.9. Аэробная гимнастика Атлетическая гимнастика	Устное собеседование Практическое занятие № 11 Защита рефератов	ОК 01 ОК 04 ОК 08		
Тема 2.10. Атлетические единоборства	Устное собеседование Практическое занятие № 12 Защита рефератов	ОК 01 ОК 04 ОК 08		
Тема 2.11. Футбол	Устное собеседование Выполнение контрольных нормативов Практическое занятие № 13 Защита рефератов	ОК 01 ОК 04 ОК 08		
Тема 2.12. Баскетбол	Устное собеседование Выполнение контрольных нормативов Практическое занятие № 14 Защита рефератов	ОК 01 ОК 04 ОК 08		

Тема 2.13. Волейбол	Устное собеседование Выполнение контрольных нормативов Практическое занятие № 15 Защита рефератов	ОК 01 ОК 04 ОК 08		
Тема 2.14. Гандбол	Устное собеседование Практическое занятие № 16 Защита рефератов	ОК 01 ОК 04 ОК 08		
Тема 2.15. Лёгкая атлетика	Устное собеседование Выполнение контрольных нормативов Практическое занятие № 17 Защита рефератов	ОК 01 ОК 04 ОК 08		
Тема 2.16 Лапта	Устное собеседование Практическое занятие № 18 Защита рефератов	ОК 01 ОК 04 ОК 08		
Тема 2.17 Фитнес- аэробика	Устное собеседование Практическое занятие № 19 Защита рефератов	ОК 01 ОК 04 ОК 08		

2. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости

2.1. Вопросы для устного опроса (собеседования)

Тема 1.1. Современное состояние физической культуры и спорта. Здоровье и здоровый образ жизни

1. Назовите основные компоненты здорового образа жизни (ЗОЖ). Какие из них, на ваш взгляд, являются самыми важными для сохранения здоровья человека в вашем возрасте? Почему? (Дать полный развернутый ответ)

2. Представьте, что вы работаете в офисе (или на производстве, в зависимости от специальности студента). Ваш коллега жалуется на постоянные боли в спине и быструю утомляемость к концу рабочего дня. Какие средства физической культуры (конкретные упражнения или виды активности) вы бы ему порекомендовали и почему? Как часто их нужно выполнять? (Дать полный развернутый ответ)

3. Как вы понимаете фразу: «Здоровый образ жизни — это не только личное дело каждого, но и вклад в благополучие общества (коллектива, семьи)»? Приведите пример из жизни или спортивной практики, когда здоровье одного человека повлияло на успех всей команды или коллектива. (Дать полный развернутый ответ)

4. В последние годы стали популярны новые формы двигательной активности: кроссфит, скандинавская ходьба, йога, функциональное многоборье, фитнес-приложения и онлайн-тренировки. Почему, на ваш взгляд, люди все чаще выбирают именно эти формы занятий вместо традиционных видов спорта (например, просто бега по утрам или занятий в секции)? Какой современный тренд в фитнесе подходит именно вам и почему? (Дать полный развернутый ответ)

Тема 1.2. Профессионально-прикладная физическая подготовка

1. Дайте определение профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП). Объясните, чем цели ППФП отличаются от целей обычной общей физической подготовки (ОФП). Применительно к вашей будущей специальности, какие физические качества (сила, выносливость, гибкость, ловкость, быстрота) являются профессионально важными и почему? (Дать полный развернутый ответ)

2. Представьте, что перед вами стоит задача: за короткий срок (например, 1 месяц) улучшить свою профессиональную работоспособность. Какие конкретные виды физических упражнений или виды спорта вы выберете для этого? Составьте примерный план одного тренировочного занятия (разминка, основная часть, заминка), ориентируясь на особенности вашей будущей профессии. (Дать полный развернутый ответ)

3. В любом профессиональном коллективе (завод, офис, больница) люди имеют схожие профессиональные вредности. Предложите комплекс «физкультурной минутки» (5-7 упражнений) для вашей учебной группы (как модели трудового коллектива), который можно было бы выполнять прямо в кабинете или во время перемены. Как вы организуете своих коллег (однотруппников) для выполнения этого комплекса, чтобы это стало регулярной и полезной привычкой? (Дать полный развернутый ответ)

4. Вы начали заниматься по специальной программе ППФП, чтобы подготовиться к работе. Какие субъективные (самочувствие, настроение, сон, желание тренироваться) и объективные (пульс, вес, динамометрия) показатели вы будете использовать для контроля того, что нагрузка не вредит вашему здоровью и дает нужный эффект? Как, ориентируясь на эти показатели, вы поймете, что пора сменить комплекс упражнений? (Дать полный развернутый ответ)

Тема 2.1. Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой

1. Перечислите основные формы организации занятий физической культурой (например: утренняя гигиеническая гимнастика, физкультминутка, учебно-тренировочное занятие, соревнование, производственная гимнастика). Чем отличаются цели и задачи утренней зарядки (дома) от целей физкультминутки (на работе или учебе)? Какие упражнения будут уместны в каждой из этих форм и почему? (Дать полный развернутый ответ)

2. Представьте, что вам нужно составить комплекс общеразвивающих упражнений (ОРУ) для проведения разминки перед спортивной игрой (баскетбол/волейбол) в вашей группе. Опишите структуру этого комплекса (из каких частей он состоит) и объясните принцип подбора упражнений в каждой части (от каких мышц к каким нужно идти, почему). Приведите 2-3 примера упражнений, которые вы бы обязательно включили в разминку. (Дать полный развернутый ответ)

3. Вам поручили провести физкультурную паузу (комплекс упражнений) для всей группы во время большого перерыва. Опишите ваши действия как ведущего (Дать полный развернутый ответ)

4. Составьте по 2-3 упражнения для короткого комплекса «физкультминутки» для водителя такси, который жалуется на затекшую шею и поясницу (Дать полный развернутый ответ)

Тема 2.2. Составление и проведение самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»

1. Вы решили подготовиться к сдаче норм ГТО (на свою возрастную ступень). С чего вы начнете? Какие факторы (исходный уровень подготовки, наличие свободного времени, материальная база, состояние здоровья) вы будете учитывать при выборе нормативов для сдачи и составлении плана самостоятельных занятий? Обоснуйте свой ответ. (Дать полный развернутый ответ)

2. Вы выбрали два норматива ГТО: бег на длинную дистанцию (выносливость) и подтягивания (сила). Можно ли тренировать эти качества на одном занятии? Если да, то в какой последовательности (сначала бег или сначала подтягивания) и почему? Составьте краткий план одного тренировочного занятия (разминка, основная часть, заминка), направленного на развитие этих двух качеств. (Дать полный развернутый ответ)

3. Представьте ситуацию: вы начали самостоятельно готовиться к сдаче ГТО, но через две недели у вас пропало желание тренироваться (стало лень, появились другие дела, или результаты не растут). Ваши действия (Дать полный развернутый ответ)

4. Самостоятельная подготовка к ГТО требует особого внимания к самочувствию. Перечислите не менее трех признаков (симптомов), при появлении которых во время или после тренировки вам следует снизить нагрузку или прекратить занятие и обратиться к врачу. Какие простые методы самоконтроля (измерения) вы можете использовать прямо во время бега или после него, чтобы понять, не превышаете ли вы безопасный уровень нагрузки? (Дать полный развернутый ответ)

Тема 2.3. Методы самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности

1. Что такое самоконтроль в физической культуре и для чего он нужен? Объясните разницу между субъективными и объективными показателями самоконтроля. Приведите по 2-3 примера тех и других показателей, которые может использовать студент во время самостоятельных занятий. (Дать полный развернутый ответ)

2. Представьте, что вы начали бегать по утрам. Объясните, как с помощью простой пробы с приседаниями (20 приседаний за 30 секунд) вы можете оценить свою реакцию на нагрузку и уровень физической работоспособности. Что вы будете измерять до пробы, сразу после и через 1-3 минуты? Какие результаты вы сочтете хорошими, а какие — сигналом о том, что нагрузку надо снизить? (Дать полный развернутый ответ)

3. К концу учебного дня (или рабочей смены) вы замечаете снижение умственной работоспособности: труднее сосредоточиться, падает внимание, хочется спать. Какие субъективные признаки утомления вы можете отметить у себя? Какие простые физические упражнения или приемы (физкультминутка, дыхательные упражнения) помогут временно восстановить работоспособность? Может ли здесь помочь коллективное выполнение упражнений? (Дать полный развернутый ответ)

4. Для чего нужно вести дневник самоконтроля? Что вы будете в него записывать (основные пункты)? Представьте, что вы ведете дневник и заметили следующую динамику: *«Неделя 1: пульс в покое 68 уд/мин, сон хороший. Неделя 2: пульс в покое 72 уд/мин, сон стал хуже, появилась раздражительность»*. Ваши действия? Как вы скорректируете свои тренировки (выберите новую стратегию), основываясь на этих данных? (Дать полный развернутый ответ)

Тема 2.4. Составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой при решении профессионально-ориентированных задач

1. Дайте характеристику вашей будущей профессии с точки зрения физических нагрузок: Какие позы преобладают (сидя, стоя, в движении)? Какие группы мышц несут основную нагрузку? Какие профессиональные заболевания (утомление глаз, остеохондроз, варикоз и т.д.) характерны для вашей профессии? Исходя из этого анализа, предложите 3-4 ключевых упражнения, которые вы включили бы в комплекс физкультурной паузы для работников вашей сферы. Объясните целевое назначение каждого упражнения. (Дать полный развернутый ответ)

2. Профессиональная деятельность может быть разной по интенсивности и условиям. Подберите наиболее подходящую форму организации занятий (физкультминутка, физкультпауза, вводная гимнастика, занятие в тренажерном зале после работы) для следующих ситуаций и объясните свой выбор: Работники конвейера, Программисты в офисе, Строители на объекте (Дать полный развернутый ответ)

3. Представьте, что вы руководитель небольшого отдела (5-7 человек). Вы решили внедрить в рабочий день обязательную физкультурную паузу. Коллеги отнеслись к этой идее по-разному: часть поддержала, часть — скептически (стесняются, считают, что это пустая трата времени, ленятся). Опишите вашу стратегию действий (Дать полный развернутый ответ)

4. Разработайте (устно) мини-комплекс из 5 упражнений для вводной гимнастики (до начала работы) для представителей вашей будущей профессии: дайте название комплексу, перечислите упражнения в правильной последовательности (от каких мышц к каким), объясните, как каждое упражнение поможет подготовить организм к эффективной и безопасной работе.

Тема 2.5. Профессионально-прикладная физическая подготовка

1. Раскройте понятие «профессионально-прикладная физическая подготовка» (ППФП). Чем она отличается от общей физической подготовки (ОФП)? Применительно к вашей будущей специальности, определите не менее трех профессионально важных физических качеств (сила, выносливость, гибкость, координация, быстрота) или функциональных способностей (устойчивость к гиподинамии, вестибулярная устойчивость и т.д.). Аргументируйте, почему именно эти качества необходимы для успешной и безопасной работы. (Дать полный развернутый ответ)

2. Какие средства физической культуры (виды спорта, отдельные упражнения, тренажеры) могут быть использованы для развития профессионально важных качеств, которые вы назвали в первом вопросе? Приведите конкретные примеры упражнений или видов спорта и объясните, как именно они помогут в вашей будущей работе. Также укажите, каких упражнений или нагрузок вам, возможно, следует избегать в связи с особенностями профессии. (Дать полный развернутый ответ)

3. Любая профессия имеет свои «профессиональные вредности» и факторы риска заболеваний. Назовите основные факторы риска для вашей будущей профессии (например: гиподинамия, монотонность, перенапряжение отдельных групп мышц, работа на ногах, неблагоприятные микроклиматические условия). Предложите комплекс из 3-4 упражнений производственной гимнастики (физкультпаузы), направленный именно на профилактику или компенсацию этих вредных факторов. (Дать полный развернутый ответ)

4. Представьте, что вы стали руководителем небольшой бригады/отдела (5-10 человек). Какие организационные формы ППФП вы могли бы внедрить в своем коллективе, учитывая занятость людей и условия работы (например: коллективные

занятия в спортзале 2 раза в неделю, соревнования между отделами, оборудование комнаты отдыха с тренажерами, проведение обязательной утренней разминки)? Как вы мотивируете своих подчиненных (коллег) участвовать в этих мероприятиях? Как вы учтете разные уровни физической подготовки и интересы людей? (Дать полный развернутый ответ)

Тема 2.6. Основная гимнастика

1. Дайте определение основной гимнастики. Чем она отличается от спортивной или художественной гимнастики? Каково ее основное назначение и почему она считается фундаментом физического воспитания? Опишите, как регулярные занятия основной гимнастикой (общеразвивающими упражнениями) влияют на: опорно-двигательный аппарат (осанка, суставы); сердечно-сосудистую и дыхательную системы; нервную систему и обмен веществ. (Дать полный развернутый ответ)

2. Общеразвивающие упражнения (ОРУ) в основной гимнастике классифицируются по различным признакам. Назовите эти признаки (например: по анатомическому признаку, по признаку преимущественного воздействия, по исходным положениям). Составьте (устно) мини-комплекс из 4-5 ОРУ, который включал бы упражнения для разных мышечных групп (шея, плечевой пояс, мышцы туловища, ноги). Объясните, почему важно соблюдать определенную последовательность упражнений в комплексе (от каких групп мышц к каким и почему). (Дать полный развернутый ответ)

3. Представьте, что вам нужно провести комплекс основной гимнастики (разминку) для своей учебной группы в начале занятия. Опишите ваши действия как руководителя (Дать полный развернутый ответ)

4. Основная гимнастика является базой для многих других видов деятельности. Объясните, как регулярное выполнение упражнений основной гимнастики помогает: в освоении техники других видов спорта (например, игровых видов, легкой атлетики)?, в профилактике травм в повседневной жизни и в профессиональной деятельности?, в коррекции нарушений осанки, которые могут возникнуть из-за специфики будущей работы (например, сидячая работа за компьютером)? (Дать полный развернутый ответ)

Тема 2.7. Спортивная гимнастика

1. Дайте характеристику спортивной гимнастики как вида спорта. Чем она принципиально отличается от основной, художественной или атлетической гимнастики? Какие физические качества (сила, гибкость, координация, выносливость, ловкость) развивает спортивная гимнастика в первую очередь и почему? Какое влияние оказывают занятия спортивной гимнастикой на формирование опорно-двигательного аппарата и нервно-мышечную координацию? (Дать полный развернутый ответ)

2. Назовите основные группы упражнений в спортивной гимнастике (например: вольные упражнения, опорные прыжки, упражнения на снарядах: перекладина, брус, бревно, конь). Выберите один из снарядов (или вольные упражнения) и опишите, какие элементы (не менее 2-3) на нем выполняются. Какие меры безопасности (страховка, самостраховка, подготовка места приземления, разминка) необходимо соблюдать при разучивании и выполнении этих элементов? Почему спортивная гимнастика считается одним из самых травмоопасных видов спорта? (Дать полный развернутый ответ)

3. Занятия спортивной гимнастикой, особенно на начальном этапе обучения, требуют постоянной помощи и страховки со стороны партнеров или тренера. Представьте, что ваша группа разучивает опорный прыжок или акробатическое соединение. Опишите ваши действия в роли страхующего (партнера) (Дать полный развернутый ответ)

4. Хотя спортивная гимнастика — это сложный вид спорта, отдельные ее элементы и упражнения имеют большое прикладное значение. Объясните, как навыки,

приобретаемые на занятиях спортивной гимнастикой (или ее элементами), могут пригодиться: в других видах спорта (Дать полный развернутый ответ)

Тема 2.8. Акробатика

1. Дайте определение акробатике. Какие виды акробатики вы знаете (например: спортивная, цирковая, специальная, оздоровительная)? Каково основное назначение акробатических упражнений в системе физического воспитания? Какие физические качества (ловкость, координация, гибкость, сила, вестибулярная устойчивость) развиваются при занятиях акробатикой в первую очередь? (Дать полный развернутый ответ)

2. Назовите основные группы акробатических упражнений (например: динамические и статические, одиночные и парные/групповые). Приведите по 1-2 примера упражнений из каждой группы (кувырки, перевороты, стойки, равновесия, пирамиды). Какие обязательные меры безопасности необходимо соблюдать при разучивании и выполнении акробатических упражнений? Почему акробатика требует особого внимания к разминке и страховке? (Дать полный развернутый ответ)

3. Многие акробатические упражнения (стойки, поддержки, пирамиды, парные и групповые элементы) выполняются вдвоем или группой. Представьте, что ваша группа разучивает простое парное упражнение (например, поддержку или стойку на руках с помощью партнера). Опишите ваши действия как помогающего и страхующего (Дать полный развернутый ответ)

4. Навыки, приобретаемые на занятиях акробатикой, имеют широкое прикладное значение. Объясните, как акробатическая подготовка может пригодиться в других видах спорта (Дать полный развернутый ответ)

Тема 2.9. Аэробная гимнастика Атлетическая гимнастика

1. Дайте определение аэробной гимнастике и атлетической гимнастике. В чем заключается принципиальная разница между этими двумя видами физической деятельности с точки зрения: характера энергообеспечения (аэробный/анаэробный режим)?, преимущественного воздействия на организм (какие системы и качества развиваются)?, целевой направленности занятий (похудение, набор мышечной массы, развитие выносливости, укрепление здоровья) (Дать полный развернутый ответ)

2. Представьте, что вам нужно составить один комплекс для занятий аэробной гимнастикой и один — для атлетической. Опишите примерную структуру каждого занятия (разминка, основная часть, заключительная часть). Какие принципы подбора упражнений и методов тренировки вы будете использовать в каждом случае? (Дать полный развернутый ответ)

3. Назовите определенные требования к безопасности и самоконтролю для аэробной гимнастики: какой показатель является главным для контроля интенсивности нагрузки?, как рассчитать свою оптимальную тренировочную зону пульса (целевую зону)?, какие признаки утомления (одышка, головокружение) сигнализируют о необходимости снизить темп? (Дать полный развернутый ответ)

4. Как средства аэробной и атлетической гимнастики могут быть использованы для подготовки к вашей будущей профессиональной деятельности и профилактики профессиональных заболеваний? (Дать полный развернутый ответ)

Тема 2.10. Атлетические единоборства

1. Дайте определение атлетическим единоборствам. Какие виды единоборств (борьба, бокс, самбо, дзюдо, карате, тхэквондо и др.) вы знаете? Какие физические качества (сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость) и психологические качества (решительность, самообладание, уверенность) развиваются при занятиях единоборствами

в первую очередь? Каково оздоровительное значение занятий единоборствами при соблюдении правил безопасности? (Дать полный развернутый ответ)

2. Атлетические единоборства относятся к видам спорта с повышенным риском травматизма. Назовите основные правила безопасности, которые необходимо соблюдать на занятиях (Дать полный развернутый ответ)

3. Несмотря на то, что единоборства предполагают противоборство, огромное значение в них уделяется этике и уважению к сопернику. Объясните каковы правила поведения по отношению к партнеру во время отработки приемов и в спарринге? Почему важно контролировать силу ударов и амплитуду бросков? (Дать полный развернутый ответ)

4. Навыки, приобретаемые на занятиях атлетическими единоборствами, имеют важное прикладное значение. Объясните, как эти навыки могут пригодиться в других видах спорта (Дать полный развернутый ответ)

Тема 2.11. Футбол

1. Футбол является одним из самых популярных командных видов спорта в мире. Какое влияние оказывают регулярные занятия футболом на организм человека? Какие физические качества (сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость) развиваются в первую очередь и почему? Какие функциональные системы организма (сердечно-сосудистая, дыхательная, опорно-двигательный аппарат) получают наибольшую нагрузку и как это способствует укреплению здоровья? (Дать полный развернутый ответ)

2. Назовите основные технические элементы футбола (удары, ведение, передачи, прием мяча, отбор, игра головой). Выберите один из элементов (например, передачу мяча) и опишите технику его выполнения. Как в футболе осуществляется тактическое взаимодействие между игроками? Объясните, что такое позиционная атака, быстрая контратака и оборона. Почему в футболе, несмотря на наличие ярких индивидуально сильных игроков, решающее значение имеет именно командная игра и взаимопонимание? (Дать полный развернутый ответ)

3. Футбол является контактным и травмоопасным видом спорта. Назовите основные причины травматизма в футболе (недостаточная разминка, нарушения правил, невнимательность, плохое покрытие и др.). Какие меры профилактики травм необходимо соблюдать до, во время и после игры? Какую роль играет взаимодействие с партнерами по команде в обеспечении безопасности (например, страховка защитником вратаря, подсказы в обороне, помощь упавшему сопернику)? Какие правила fair play (честной игры) существуют в футболе? (Дать полный развернутый ответ)

4. Навыки, приобретаемые в футболе, могут иметь прикладное значение. Как умение играть в футбол может пригодиться в других видах спорта и двигательной активности (Дать полный развернутый ответ)

Тема 2.12. Баскетбол

1. Баскетбол относится к спортивным играм с высокой двигательной активностью. Какое влияние оказывают регулярные занятия баскетболом на физическое развитие человека? Какие физические качества (сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость) развиваются в процессе игры в первую очередь и почему? Как баскетбол воздействует на функциональные системы организма (сердечно-сосудистую, дыхательную, нервную, опорно-двигательный аппарат) и каково его оздоровительное значение? (Дать полный развернутый ответ)

2. Назовите основные технические элементы баскетбола (ведение, передачи, броски, подборы, перехваты, заслоны, финты). Выберите один из элементов (например, передачу мяча) и опишите технику его выполнения в различных игровых ситуациях (передача от груди, из-за головы, с отскоком, скрытая передача). Объясните, как осуществляется тактическое взаимодействие между игроками в нападении (быстрый

прорыв, позиционное нападение, система "дай-вышел") и в защите (личная, зонная, прессинг). Почему в баскетболе командное взаимопонимание часто важнее индивидуального мастерства отдельных игроков? (Дать полный развернутый ответ)

3. Баскетбол является контактным и достаточно травмоопасным видом спорта. Назовите основные причины травматизма в баскетболе (недостаточная разминка, столкновения, нарушения правил, усталость, неправильное приземление, плохое покрытие и др.). Какие меры профилактики травм необходимо соблюдать до, во время и после игры? Какую роль играет взаимодействие с партнерами по команде в обеспечении безопасности (например, страховка при подборе, подсказы в защите, помощь упавшему партнеру или сопернику)? Какие правила fair play (честной игры) существуют в баскетболе? (Дать полный развернутый ответ)

4. Навыки, приобретаемые в баскетболе, имеют важное прикладное значение. Как умение играть в баскетбол может пригодиться в других видах спорта и двигательной активности (Дать полный развернутый ответ)

Тема 2.13. Волейбол

1. Волейбол относится к спортивным играм с бесконтактным взаимодействием, но с высокой интенсивностью перемещений. Какое влияние оказывают регулярные занятия волейболом на физическое развитие человека? Какие физические качества (сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость) развиваются в процессе игры в первую очередь и почему? Как волейбол воздействует на функциональные системы организма (сердечно-сосудистую, дыхательную, нервную, опорно-двигательный аппарат) и каково его оздоровительное значение? (Дать полный развернутый ответ)

2. Назовите основные технические элементы волейбола (подача, прием, передача, нападающий удар, блокировка, страховка). Выберите один из элементов (например, передачу мяча сверху двумя руками) и подробно опишите технику его выполнения, назовите типичные ошибки. Объясните, как осуществляется тактическое взаимодействие между игроками в нападении (система игры со второй передачи, взлеты, обманные удары) и в защите (расстановка, подстраховка, игра в блоке). Почему в волейболе, где нет прямого контакта с соперником, командное взаимопонимание и доверие друг к другу являются критически важными для победы? (Дать полный развернутый ответ)

3. Волейбол считается менее травмоопасным контактным видом спорта по сравнению с футболом или баскетболом, однако травмы здесь тоже случаются. Назовите основные причины травматизма в волейболе (недостаточная разминка, неправильная техника, падения, столкновения, усталость, жесткое покрытие и др.). Какие меры профилактики травм необходимо соблюдать до, во время и после игры? Какую роль играет взаимодействие с партнерами по команде в обеспечении безопасности (например, страховка нападающего, подсказы в защите, помощь упавшему партнеру, правильная организация страховки)? Какие правила fair play (честной игры) существуют в волейболе? (Дать полный развернутый ответ)

4. Навыки, приобретаемые в волейболе, имеют важное прикладное значение. Как умение играть в волейбол может пригодиться в других видах спорта и двигательной активности (пляжный волейбол, баскетбол, бадминтон)? (Дать полный развернутый ответ)

Тема 2.14. Гандбол

1. Гандбол (ручной мяч) является сложнокоординационным и атлетическим видом спорта. Какое влияние оказывают регулярные занятия гандболом на физическое развитие человека? Какие физические качества (сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость) развиваются в процессе игры в первую очередь и почему? Как гандбол воздействует на функциональные системы организма (сердечно-сосудистую, дыхательную, нервную,

опорно-двигательный аппарат) и каково его оздоровительное значение? (Дать полный развернутый ответ)

2. Назовите основные технические элементы гандбола (передачи, ведение, броски, блокирование, перехваты, финты, игра вратаря). Выберите один из элементов (например, бросок мяча) и опишите технику его выполнения в различных игровых ситуациях (бросок с места, в прыжке, в падении, с дальней дистанции). Объясните, как осуществляется тактическое взаимодействие между игроками в нападении (быстрый прорыв, позиционное нападение, взаимодействие с линейным игроком) и в защите (личная, зонная, комбинированная защита). Почему в гандболе, где игра протекает на высокой скорости при активном контакте с соперником, командное взаимопонимание и доверие являются критически важными для победы? (Дать полный развернутый ответ)

3. Гандбол является контактным видом спорта с высоким уровнем травматизма. Исследования показывают, что более 50% травм вызваны контактом с другим игроком. Назовите основные причины травматизма в гандболе (недостаточная разминка, столкновения, нарушения правил, усталость, неправильное приземление, жесткое покрытие и др. (Дать полный развернутый ответ)

4. Навыки, приобретаемые в гандболе, имеют важное прикладное значение. Как умение играть в гандбол может пригодиться в других видах спорта и двигательной активности (Дать полный развернутый ответ)

Тема 2.15. Лёгкая атлетика

1. Легкую атлетику называют «королевой спорта» и основой физического воспитания. Объясните, почему ей отводится такая роль. Какие виды легкой атлетики (бег, прыжки, метания) вы знаете? Какое влияние оказывают регулярные занятия легкоатлетическими упражнениями на организм человека? Какие физические качества (сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость) и функциональные системы (сердечно-сосудистая, дыхательная, опорно-двигательный аппарат) развиваются в первую очередь? Каково оздоровительное и прикладное значение легкоатлетической подготовки? (Дать полный развернутый ответ)

2. Занятия легкой атлетикой, несмотря на свою естественность, требуют строгого соблюдения правил безопасности. Назовите основные правила техники безопасности при проведении занятий по легкой атлетике (Дать полный развернутый ответ)

3. В эстафетном беге (4×100 м, 4×400 м) успех зависит не только от скорости каждого, но и от слаженности команды. Опишите технику передачи эстафетной палочки в зоне передачи. Какие команды или сигналы используют спортсмены для точной передачи (Дать полный развернутый ответ)

4. Легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания) являются естественными, жизненно важными движениями. Как навыки и качества, приобретаемые на занятиях легкой атлетикой, могут пригодиться в вашей будущей профессиональной деятельности и в повседневной жизни? Приведите конкретные примеры (Дать полный развернутый ответ)

Тема 2.16. Лапта

1. Лапта является одной из древнейших русских народных игр. Какое влияние оказывают регулярные занятия лаптой на физическое развитие человека? Какие физические качества (сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость) развиваются в процессе игры в первую очередь и почему? Как лапта воздействует на функциональные системы организма (сердечно-сосудистую, дыхательную, опорно-двигательный аппарат) и каково ее оздоровительное значение? (Дать полный развернутый ответ)

2. Назовите основные технические элементы лапты (удар битой по мячу, ловля мяча, передача, перебежка, осаливание, самоосаливание). Выберите один из элементов

(например, удар битой) и опишите технику его выполнения, назовите типичные ошибки. Объясните, как осуществляется тактическое взаимодействие между игроками в нападении (кто и когда начинает перебежку, как использовать "свечу") и в защите (расстановка, подстраховка, быстрый вывод мяча). Почему писатель Александр Куприн, характеризуя лапту, особо подчеркивал такие качества, как "верность своей партии" и принцип "своего выручай"? (Дать полный развернутый ответ)

3. Лапта является игрой с использованием биты и мяча, что требует строгого соблюдения правил безопасности. Назовите основные причины травматизма в лапте (недостаточная разминка, удары битой, столкновения, падения, нарушения правил, усталость и др.). Какие меры профилактики травм необходимо соблюдать до, во время и после игры? (Дать полный развернутый ответ)

4. Лапта имеет богатую историю: первые находки инвентаря для игры относятся к XIV веку, а при Петре I лапту начали применять как средство физической подготовки солдат. Почему именно лапта использовалась для военно-прикладной подготовки? Какие навыки, приобретаемые в лапте, могут пригодиться в других видах спорта (Дать полный развернутый ответ)

Тема 2.17. Фитнес-аэробика

1. Дайте определение фитнес-аэробике. Чем она отличается от классической аэробики и от спортивной аэробики? Какие виды фитнес-аэробики (например: степ-аэробика, танцевальная аэробика, сайкл, аквааэробика, силовая аэробика, интервальная) вы знаете? Какое влияние оказывают регулярные занятия фитнес-аэробикой на организм человека? Какие физические качества (выносливость, гибкость, координация, сила) и функциональные системы (сердечно-сосудистая, дыхательная, опорно-двигательный аппарат) развиваются в первую очередь? Каково оздоровительное значение фитнес-аэробики? (Дать полный развернутый ответ)

2. Опишите структуру классического занятия по фитнес-аэробике (разминка, основная часть, заминка/стретчинг). Каковы цели и задачи каждой части? Какие принципы подбора упражнений и музыкального сопровождения используются в фитнес-аэробике? Что такое хореография и модификация движений (простые и сложные варианты)? Почему важно следить за пульсом во время занятия (особенно в основной части) и как рассчитать свою оптимальную тренировочную зону пульса (целевую зону)? (Дать полный развернутый ответ)

3. Занятия фитнес-аэробикой чаще всего проходят в группе под руководством инструктора. Какова роль музыки в фитнес-аэробике? Какие требования предъявляются к музыкальному сопровождению (темп, ритм, стиль)? Как инструктор взаимодействует с группой, чтобы создать мотивирующую и безопасную атмосферу? Опишите вербальные и невербальные способы коммуникации инструктора (команды, подсказки, зрительный контакт, мимика, жесты, "зеркальный показ"). Почему важно, чтобы инструктор видел всю группу и умел вовремя заметить ошибки или признаки переутомления у занимающихся? (Дать полный развернутый ответ)

4. Фитнес-аэробика, благодаря разнообразию направлений и возможности регулировать нагрузку, может быть эффективным средством профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП) и профилактики профессиональных заболеваний. Как средства фитнес-аэробики могут быть использованы для подготовки к вашей будущей профессиональной деятельности? (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	Компетенция
1. Задание закрытого типа на установление соответствия			
1	<p>Установите соответствие между видом спорта и преимущественно развиваемым физическим качеством.</p> <p>Вид спорта</p> <ol style="list-style-type: none"> Бег на длинные дистанции (кросс) Поднятие штанги (атлетическая гимнастика) Акробатика Стретчинг (упражнения на растяжку) <p>Физическое качество</p> <ol style="list-style-type: none"> Ловкость и координация Гибкость Выносливость Сила 	1-В, 2-Г, 3-А, 4-Б	ОК 08
2	<p>Установите соответствие между показателем самоконтроля и его видом (субъективный или объективный).</p> <p>Показатель:</p> <ol style="list-style-type: none"> Частота сердечных сокращений (пульс) Желание тренироваться Артериальное давление Настроение <p>Вид показателя</p> <ol style="list-style-type: none"> Субъективный Объективный 	1-Б, 2-А, 3-Б, 4-А	ОК 08
3	<p>Установите соответствие между профессией и профессионально важным физическим качеством</p> <p>Профессия:</p> <ol style="list-style-type: none"> Программист (сидячая работа) Строитель-каменщик Водитель-дальнобойщик Курьер (пеший/велокурьер) <p>Физическое качество</p> <ol style="list-style-type: none"> Силовая выносливость мышц спины Общая выносливость 	1-В, 2-Г, 3-А, 4-Б	ОК 01

	В) Устойчивость к гиподинамии Г) Координация и сила рук		
4	<p>Установите соответствие между формой занятия физической культурой и его основной целью</p> <p>Форма занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Утренняя гигиеническая гимнастика (зарядка) 2. Физкультминутка 3. Производственная гимнастика 4. Учебно-тренировочное занятие <p>Цель</p> <ol style="list-style-type: none"> А) Снятие утомления в процессе работы Б) Пробуждение организма, подготовка к дню В) Подготовка к соревнованиям Г) Повышение работоспособности в труде 	1-Б, 2-А, 3-Г, 4-В	ОК 01
5	<p>Установите соответствие между группой мышц и типичным упражнением для ее развития</p> <p>Группа мышц:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Мышцы ног 2. Мышцы груди и рук 3. Мышцы спины 4. Мышцы брюшного пресса <p>Упражнение:</p> <ol style="list-style-type: none"> А) Отжимания Б) Приседания В) Поднимание туловища из положения лежа (пресс) Г) Тяга гантели в наклоне 	1-Б, 2-А, 3-Г, 4-В	ОК 08
6	<p>Установите соответствие между спортивной игрой и количеством игроков одной команды, находящихся на площадке одновременно</p> <p>Спортивная игра:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Футбол 2. Баскетбол 3. Волейбол 4. Гандбол <p>Количество игроков:</p> <ol style="list-style-type: none"> А) 5 Б) 6 В) 7 Г) 11 	1-Г, 2-А, 3-Б, 4-В	ОК 04
7	<p>Установите соответствие между техническим элементом и видом спорта, для которого он характерен</p> <p>Технический элемент:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Передача мяча сверху двумя руками 2. Ведение мяча (дриблинг) 3. Удар по мячу ногой 4. Осаливание мячом <p>Вид спорта:</p> <ol style="list-style-type: none"> А) Футбол Б) Волейбол В) Баскетбол Г) Лапта 	1-Б, 2-В, 3-А, 4-Г	ОК 01
8	<p>Установите соответствие между частью учебно-тренировочного занятия и ее основной задачей</p> <p>Часть занятия:</p>	1-Б, 2-В, 3-А	ОК 01

	<p>1. Подготовительная часть (разминка) 2. Основная часть 3. Заключительная часть (заминка) Задача: А) Восстановление дыхания, приведение организма в спокойное состояние Б) Подготовка организма к предстоящей нагрузке В) Изучение и совершенствование техники, развитие качеств</p>		
9	<p>Установите соответствие между названием норматива ГТО и выполняемым двигательным действием Норматив ГТО: 1. Бег на 100 м 2. Подтягивание 3. Наклон вперед из положения стоя 4. Прыжок в длину Двигательное действие: А) Подтягивание туловища к перекладине Б) Прыжок с места толчком двумя ногами В) Преодоление короткой дистанции с максимальной скоростью Г) Касание пола пальцами или ладонями</p>	1-В, 2-А, 3-Г, 4-Б	ОК 08
10	<p>Установите соответствие между термином и его определением Термин: 1. Здоровый образ жизни 2. Выносливость 3. Гибкость 4. Здоровье Определение: А) Способность противостоять утомлению при длительной работе Б) Способность выполнять движения с максимальной амплитудой В) Состояние полного физического, духовного и социального благополучия Г) Образ жизни, направленный на сохранение и укрепление здоровья</p>	1-Г, 2-А, 3-Б, 4-В	ОК 08
2. Задание закрытого типа на установление последовательности			
11	<p>Установите правильную последовательность частей занятия по физической культуре. А. Основная часть Б. Подготовительная часть (разминка) В. Заключительная часть (заминка)</p>	Б (Подготовительная), А (Основная), В (Заключительная)	ОК 01
12	<p>Установите правильную последовательность действий при проведении пробы с приседаниями для оценки реакции на нагрузку. А. Выполнить 20 приседаний за 30 секунд Б. Подсчитать пульс через 1-3 минуты после нагрузки В. Подсчитать пульс в покое до нагрузки Г. Подсчитать пульс сразу после нагрузки</p>	В (пульс до), А (20 приседаний), Г (пульс сразу), Б (пульс через 1-3 мин)	ОК 08
13	<p>Установите правильную последовательность включения упражнений в комплекс общеразвивающих упражнений (сверху вниз). А. Упражнения для мышц ног (приседания, выпады) Б. Упражнения для мышц шеи и плечевого</p>	Д (потягивания), Б (шея/плечи), В (туловище), А (ноги), Г (дыхание)	ОК 01

	<p>пояса</p> <p>В. Упражнения для мышц туловища (наклоны, повороты)</p> <p>Г. Упражнения на дыхание и расслабление (в конце)</p> <p>Д. Потягивания</p>		
14	<p>Установите правильную последовательность этапов разработки программы профессионально-прикладной физической подготовки для работников конкретной профессии.</p> <p>А. Подбор физических упражнений и видов спорта для развития этих качеств</p> <p>Б. Выбор форм организации занятий (физкультминутки, секции и т.д.)</p> <p>В. Анализ профессии, выявление профессионально важных качеств и "вредностей"</p> <p>Г. Оценка эффективности программы и ее коррекция</p>	<p>В (анализ), А (подбор упражнений), Б (выбор форм), Г (оценка)</p>	ОК 01
15	<p>Установите правильную последовательность действий при оказании первой помощи человеку при травме (например, растяжении связок).</p> <p>А. Приложить холод к месту травмы</p> <p>Б. Обеспечить неподвижность поврежденной конечности (иммобилизация)</p> <p>В. Вызвать скорую помощь или обратиться к врачу (при необходимости)</p> <p>Г. Оценить обстановку и убедиться в отсутствии опасности</p>	<p>Г (оценка обстановки), Б (неподвижность), А (холод), В (вызов врача)</p>	ОК 08
16	<p>Установите правильную последовательность действий при выполнении опорного прыжка (в гимнастике).</p> <p>А. Разбег</p> <p>Б. Отталкивание от мостика</p> <p>В. Полёт и приземление</p> <p>Г. Наскок на мостик</p> <p>Д. Толчок руками о снаряд</p>	<p>А (разбег), Г (наскок на мостик), Б (отталкивание), Д (толчок руками), В (полет/приземление)</p>	ОК 08
17	<p>Установите правильную последовательность действий при передаче эстафетной палочки.</p> <p>А. Передающий догоняет принимающего и вкладывает палочку в руку</p> <p>Б. Принимающий стартует и набирает скорость в зоне передачи</p> <p>В. Передающий бежит на максимальной скорости с палочкой</p> <p>Г. Принимающий, получив палочку, ускоряется для бега по своему этапу</p> <p>Д. Принимающий, не оглядываясь, протягивает руку назад для приема палочки</p>	<p>В (бег передающего), Б (старт принимающего), Д (рука назад), А (вкладывание палочки), Г (ускорение принимающего)</p>	ОК 04
18	<p>Установите правильную последовательность действий игрока при приеме мяча снизу двумя руками в волейболе.</p> <p>А. Выпрямление ног и небольшое движение рук вперед-вверх для приема</p> <p>Б. Принять стойку готовности: ноги согнуты, руки выпрямлены и соединены в "замок"</p> <p>В. Определить направление полета мяча и переместиться к месту приема</p> <p>Г. Сблизиться с мячом так, чтобы он</p>	<p>Б (стойка), В (перемещение), Г (сближение), А (выпрямление ног и прием)</p>	ОК 04

	коснулся предплечий у кистей		
19	Установите правильную последовательность действий для безопасного падения назад (акробатика, единоборства). А. Сгруппироваться: прижать подбородок к груди Б. Округлить спину и перекатиться на нее В. Согнуть ноги и руки, приготовиться к падению Г. Выставить руки для амортизации (удар руками о мат для смягчения)	В (согнуть ноги/руки), А (подбородок к груди), Б (округлить спину и перекат), Г (выставить руки)	ОК 08
20	Установите правильную последовательность действий при организации товарищеского турнира по баскетболу/волейболу в группе. А. Проведение жеребьевки и составление расписания матчей Б. Подведение итогов, награждение участников В. Определение цели турнира и выбор даты Г. Сбор команд и оповещение участников о правилах и времени Д. Проведение игр и судейство	В (цель и дата), Г (сбор команд), А (жеребьевка), Д (игры), Б (итоги)	ОК 04
3. Задание открытого типа с развернутым ответом/ задача			
21	Условие задачи: Студент решил утром делать зарядку. Он знает, что для пробуждения организма и повышения тонуса достаточно 10–15 минут упражнений. Как называется комплекс утренних упражнений? (Ответ – одно слово.)	зарядка	ОК 08
22	Условие задачи: В команде по баскетболу 5 игроков на площадке. Один игрок получил травму. Сколько игроков может продолжать игру по правилам, если замены не предусмотрены? (Ответ – число.)	4	ОК 04
23	Условие задачи: Перед основной тренировкой нужно подготовить мышцы и суставы к нагрузке. Как называется этап занятия, включающий бег, разминку и растяжку? (Ответ – одно слово.)	разминка	ОК 01
24	Условие задачи: Для сдачи норматива ГТО на золотой значок юноша 18 лет подтянулся 9 раз. Сколько подтягиваний не хватает до норматива? (Ответ – число.)	3	ОК 08
25	Условие задачи: В волейбольной команде игроки часто меняются позициями. Чтобы быстрее договориться о расстановке, они используют короткие команды и сигналы. Как называется способ быстрой передачи информации в команде? (Ответ – одно слово.)	жест	ОК 04
26	Условие задачи: Студент после бега подсчитал пульс: 180 ударов в минуту. Для его возраста максимальный пульс – 200 ударов. Он чувствует головокружение. Какое действие ему нужно сделать в первую очередь? (Ответ – одно слово – глагол.)	остановиться	ОК 01
27	Условие задачи: Сколько шагов для поддержания здоровья Всемирная организация здравоохранения рекомендует проходить в день. (Ответ – число.)	10 000	ОК 08

28	Условие задачи: Для профессии водителя важно удерживать статическую позу сидя. Какое качество нужно развивать в первую очередь? (Ответ – одно слово.)	выносливость	ОК 01
29	Условие задачи: В эстафете 4×100 метров зона для передачи эстафетной палочки имеет длину 20 метров, из которых 10 метров – зона разгона принимающего. Сколько метров составляет чистая зона передачи (то есть расстояние, в пределах которого разрешено передать палочку, не считая разгона)? (Ответ – число.)	10	ОК 04
30	Условие задачи: Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) рекомендует для поддержания здоровья не менее 150 минут умеренной физической активности в неделю. Студент занимается 2 раза в неделю по 45 минут. Сколько минут ему не хватает до рекомендованной нормы? (Ответ – число.)	60	ОК 08
4. Задания открытого типа с кратким ответом/ вставить термин, словосочетание....., дополнить предложенное			
31	Состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней, называется _____.	здоровье	ОК 08
32	Система физического воспитания, направленная на развитие качеств, необходимых для конкретной профессии, называется _____ (аббревиатура).	ППФП (Профессионально-прикладная физическая подготовка)	ОК 01
33	Учебно-тренировочное занятие по физической культуре состоит из трех частей: подготовительной, основной и _____.	заклочительной	ОК 01
34	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс, направленный на оценку физической подготовленности населения, называется _____ (аббревиатура).	ГТО (Готов к труду и обороне)	ОК 08
35	К _____ показателям самоконтроля относятся самочувствие, настроение, сон и желание тренироваться.	субъективным	ОК 08
36	Вид гимнастики, направленный на развитие выносливости и укрепление сердечно-сосудистой системы с помощью ритмичных упражнений под музыку, называется _____ гимнастикой.	аэробной	ОК 08
37	Умение правильно _____ (сгибать тело, прижимая колени к груди и подбородок) при падении является основой самостраховки в акробатике и единоборствах.	группироваться	ОК 08
38	В баскетболе запрещено бежать с мячом в руках, не ударяя его в пол. Это нарушение называется _____.	пробежка	ОК 04
39	В эстафетном беге успех команды зависит не только от скорости, но и от точности _____ эстафетной палочки в специальной зоне.	передачи	ОК 01
40	Главный принцип командной игры в лапту, сформулированный писателем Александром Куприным, – _____ «Своего	выручай	ОК 04

». . .			
5. Задания комбинированного типа с выбором одного/нескольких правильного ответа из предложенных с последующим объяснением своего выбора			
41	<p>Вопрос: Какие из перечисленных компонентов относятся к здоровому образу жизни (ЗОЖ)? (Выберите несколько вариантов)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Курение 2. Рациональное питание 3. Гиподинамия 4. Режим дня 5. Употребление алкоголя 6. Двигательная активность <p>Объясните свой выбор (почему вы выбрали именно эти компоненты)</p>	<p>Ответ - 2, 4, 6 Объяснение: ЗОЖ включает факторы, укрепляющие здоровье: правильное питание, режим дня и двигательную активность. Вредные привычки (курение, алкоголь) и гиподинамия (малоподвижность) разрушают здоровье и не являются компонентами ЗОЖ</p>	ОК 08
42	<p>Для программиста, ведущего сидячий образ жизни, профессионально-прикладная физическая подготовка должна быть направлена на профилактику заболеваний... (Выберите один правильный ответ)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ног (варикозное расширение вен) 2. Органов дыхания 3. Опорно-двигательного аппарата (шея, спина) 4. Сердечно-сосудистой системы <p>Объясните свой выбор</p>	<p>Ответ – 3 Объяснение: При сидячей работе в первую очередь страдают позвоночник и мышцы шеи и спины (остеохондроз, сколиоз). Профилактика этих заболеваний является главной задачей ППФП для программиста .</p>	ОК 01
43	<p>Вопрос: В какой части занятия по физической культуре выполняются упражнения на восстановление дыхания и расслабление? (Выберите один правильный ответ)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. В подготовительной части (разминке) 2. В основной части 3. В заключительной части (заминке) 4. В любой части <p>Объясните свой выбор</p>	<p>Ответ – 3 Объяснение: Заключительная часть (заминка) предназначена для постепенного снижения нагрузки, приведения организма в спокойное состояние, восстановления дыхания и расслабления мышц</p>	ОК 01
44	<p>Вопрос: При подготовке к сдаче норматива ГТО «Бег на 3000 м» какое физическое качество развивается в первую очередь? (Выберите один правильный ответ)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Сила 2. Гибкость 3. Быстрота 4. Выносливость <p>Объясните свой выбор</p>	<p>Ответ - 4 Объяснение: Бег на длинные дистанции (3000 м) требует способности противостоять утомлению, то есть развивает общую выносливость</p>	ОК 04
45	<p>Вопрос: Какой из перечисленных показателей самоконтроля является объективным (измеряемым)? (Выберите один правильный ответ)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Настроение 2. Желание тренироваться 3. Частота сердечных сокращений (пульс) 4. Самочувствие <p>Объясните свой выбор</p>	<p>Ответ – 3 Объяснение: Объективные показатели можно точно измерить (пульс, давление, вес). Субъективные показатели (настроение, самочувствие) зависят от ощущений человека</p>	ОК 08
46	<p>Вопрос: Какой вид гимнастики направлен на развитие мышечной силы и увеличение мышечной массы? (Выберите один правильный ответ)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Аэробная гимнастика 2. Атлетическая гимнастика 3. Основная гимнастика 4. Акробатика 	<p>Ответ – 2 Объяснение: Атлетическая гимнастика (бодибилдинг) использует упражнения с отягощениями для развития силы и роста мышц. Аэробика развивает выносливость</p>	ОК 08

	Объясните свой выбор		
47	<p>Вопрос: Что необходимо сделать в первую очередь перед началом спарринга в единоборствах для обеспечения безопасности? (Выберите один правильный ответ)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Договориться о музыке 2. Провести качественную разминку 3. Выбрать судью 4. Назначить капитана <p>Объясните свой выбор</p>	<p>Ответ – 2 Объяснение: Разминка разогревает мышцы и связки, подготавливая их к нагрузке, что является главной мерой профилактики травм. Взаимодействие в спарринге также требует уважения, но разминка – основа безопасности</p>	ОК 04
48	<p>Вопрос: В баскетболе игрок, который постоянно отдает результативные передачи, помогает партнерам и организует игру, выполняет функцию... (Выберите один правильный ответ)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Личного защитника 2. Разыгрывающего (плеймейкера) 3. Тяжелого форварда 4. Центрального <p>Объясните свой выбор</p>	<p>Ответ – 2 Объяснение: Разыгрывающий (плеймейкер) – это «мозг» команды, его задача – организовывать атаки и создавать моменты для партнеров, эффективно взаимодействуя со всей командой</p>	ОК 04
49	<p>Вопрос: Вам предстоит бежать эстафету 4x100 м. На какой результат будет работать вся команда? (Выберите один правильный ответ)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. На личный рекорд в беге на 100 м 2. На лучшее время каждого участника 3. На итоговое время команды на финише 4. На красивый бег <p>Объясните свой выбор</p>	<p>Ответ – 3 Объяснение: В эстафете главное – общий командный результат на финише. Личные рекорды важны, но если плохо передать палочку, команда может быть дисквалифицирована. Успех зависит от слаженности и выбора общей тактики</p>	ОК 01
50	<p>Вопрос: Какой принцип лежит в основе командной игры в лапту? (Выберите один правильный ответ)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. «Один в поле воин» 2. «Своего выручай» 3. «Каждый сам за себя» 4. «Победа любой ценой» <p>Объясните свой выбор</p>	<p>Ответ – 2 Объяснение: Писатель Александр Куприн, характеризуя лапту, особо подчеркивал качества: "верность своей партии" и принцип "своего выручай". Это означает, что успех команды зависит от взаимопомощи и поддержки каждого игрока</p>	ОК 04

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 в здоровом образе жизни. Основы ЗОЖ.
2. Значение ФК для всестороннего развития личности.
3. Утренняя гимнастика в режиме дня.
4. Личная и общественная гигиена на занятиях по физической культуре.
5. Основы рационального питания и контроль за весом тела.

6. Режим питания, составляющие компоненты и их роль в обеспечении жизнедеятельности. Питание при повышенных спортивных нагрузках.
7. Массаж. Виды массажа.
8. Пагубное воздействие на организм вредных привычек.
9. Движение – источник здоровья, энергии и успешной карьеры.
10. Предупреждение травматизма на занятиях физической культурой.
11. Возрастные особенности организма.
12. Антропометрические данные человека, их значение для занятий спортом и физической культурой. Методы антропометрических измерений.
13. Влияние физических упражнений на организм человека и телосложение.
14. Тренажеры и их использование для развития физических качеств.
15. Контроль и самоконтроль на занятиях по физической культуре.
16. Двигательное качество «Быстрота».
17. Двигательное качество «Сила».
18. Двигательное качество «Выносливость».
19. Двигательное качество «Ловкость».
20. Двигательные навыки и их формирование средствами физической культуры.
21. Физическая культура как вид культуры личности в обществе.
22. История развития физической культуры в древнем мире.
23. Анализ понятий «физическая культура» и «спорт».
24. Роль физической культуры в современном обществе. Уровень развития физической культуры в России.
25. Физическая культура в профилактике различных заболеваний человека.
26. История физической культуры и спорта в России.
27. Оздоровительная физическая культура и ее формы. Влияние оздоровительной физической культуры на организм.
28. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.
29. Материальные и духовные ценности физической культуры.
30. Роль физической культуры в профессиональной подготовке студента.
31. История возникновения и развития волейбол.
32. Плавание – жизненно важный навык.
33. История возникновения и развития легкой атлетики в России.
34. Классификация и характеристика легкоатлетических упражнений.
35. Футбол. История возникновения. Правила игры.
36. Баскетбол. История возникновения и развития игры.
37. Настольный теннис. История возникновения и развития.
38. Классические лыжные ходы.
39. Легкая атлетика как основа физического воспитания.
40. Прикладное плавание. Оказание первой помощи пострадавшему на воде.
41. История возникновения и развития волейбол
42. Плавание – жизненно важный навык
43. История возникновения и развития легкой атлетики в России.
44. Классификация и характеристика легкоатлетических упражнений.
45. Футбол. История возникновения. Правила игры.
46. Баскетбол. История возникновения и развития игры.
47. Настольный теннис. История возникновения и развития.
48. Классические лыжные ходы.
49. Легкая атлетика как основа физического воспитания.
50. Прикладное плавание. Оказание первой помощи пострадавшему на воде.
51. Атлетическая гимнастика и ее влияние на организм человека.
52. Утомление при физической и умственной работе. Восстановление
53. Правила игры в фут-зал (мини-футбол), утвержденные фифа

54. Диагностика и самодиагностика при занятиях спортом.
55. Психологические основы учебного и производственного труда.
56. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.
57. Психофизиологические основы учебного и производственного труда.
58. Собственное заболевание и как с ним бороться с помощью физических упражнений.
59. Развитие силы мышц: основные методы.
60. Экстремальные виды спорта.

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)

Тема 2.7. Спортивная гимнастика Общие положения профессионально-прикладной физической подготовки. Тестирование на основе контрольных нормативов:

Контрольные упражнения (тесты)	Оценка					
	Юноши			Девушки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Подъем переворот в упор на высокой перекладине (юноши) на низкой (девушки)	5	4	3	5	4	3

Тема 2.11. Футбол Общие положения профессионально-прикладной физической подготовки. Тестирование на основе контрольных нормативов:

Контрольные упражнения (тесты)	Оценка					
	Юноши			Девушки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Ведение мяча змейкой 15м (кол-во сек)	21	23	25	21	23	25

Тема 2.12. Баскетбол 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

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)	8	7	6	7	6	5

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

Тема 2.13. Волейбол

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

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) 4	40	35	30	40	35	30

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

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

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

Тема 2.15. Лёгкая атлетика

Техника бега на короткие дистанции 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

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

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

Эстафетный бег 4x100. Челночный бег. Тестирование на основе контрольных нормативов:

Контрольные упражнения (тесты)	Оценка					
	Юноши			Девушки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Челночный бег 6 x 9 м (сек)	13,8	14,2	14,8	16,0	17,0	17,8

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

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 выставлением отметки по системе «зачтено», «не зачтено». Зачеты проводятся преподавателем учебной дисциплины на последнем занятии по результатам работы в семестре

3.1 Вопросы к зачету

1. Дайте определение понятию «здоровый образ жизни» (ЗОЖ). (Дать полный развернутый ответ)
2. Перечислите основные компоненты здорового образа жизни. (Дать полный развернутый ответ)
3. Что такое «физическая культура»? (Дать полный развернутый ответ)
4. Чем физическая культура отличается от спорта? (Дать полный развернутый ответ)
5. Что такое «профессионально-прикладная физическая подготовка» (ППФП)? (Дать полный развернутый ответ)
6. Для чего нужна ППФП? (Дать полный развернутый ответ)
7. Что относится к субъективным показателям самоконтроля? (Дать полный развернутый ответ)
8. Что относится к объективным показателям самоконтроля? (Дать полный развернутый ответ)
9. Какой самый простой и доступный способ контроля за нагрузкой во время бега? (Дать полный развернутый ответ)
10. Что такое «пульс» и для чего его измеряют на занятиях физкультурой? (Дать полный развернутый ответ)
11. Как называется документ, в который записывают результаты самоконтроля? (Дать полный развернутый ответ)
12. Что такое «физическая работоспособность»? (Дать полный развернутый ответ)
13. Что такое «умственное утомление»? (Дать полный развернутый ответ)
14. Назовите одну из главных причин травматизма на занятиях физкультурой. (Дать полный развернутый ответ)
15. Из каких трех основных частей состоит любое занятие (урок) физической культуры? (Дать полный развернутый ответ)
16. Для чего нужна разминка перед основной частью занятия? (Дать полный развернутый ответ)
17. Для чего нужна заминка в конце занятия? (Дать полный развернутый ответ)
18. Что такое «физкультминутка»? (Дать полный развернутый ответ)
19. Комплекс упражнений для снятия утомления с глаз называется? (Дать полный развернутый ответ)
20. Что такое «вводная гимнастика»? (Дать полный развернутый ответ)
21. Что такое «производственная гимнастика»? (Дать полный развернутый ответ)
22. Как расшифровывается аббревиатура ГТО? (Дать полный развернутый ответ)
23. Какие физические качества проверяют нормативы ГТО? (Дать полный развернутый ответ)
24. Для чего нужна подготовка к сдаче норм ГТО? (Дать полный развернутый ответ)
25. Какие группы мышц развивает основная гимнастика? (Дать полный развернутый ответ)
26. Назовите один из снарядов спортивной гимнастики. (Дать полный развернутый ответ)
27. Что такое «акробатика»? (Дать полный развернутый ответ)

28. Назовите один из основных акробатических элементов (кувырок, стойка и т.д.). (Дать полный развернутый ответ)
29. Для чего нужно уметь группироваться при падении? (Дать полный развернутый ответ)
30. Чем аэробная гимнастика отличается от атлетической? (Коротко: выносливость vs сила). (Дать полный развернутый ответ)
31. Какое оборудование чаще всего используется в степ-аэробике? (Дать полный развернутый ответ)
32. Что такое «стретчинг»? (Дать полный развернутый ответ)
33. Какой инвентарь нужен для игры в футбол? (Дать полный развернутый ответ)
34. Сколько игроков одной команды находится на площадке в баскетболе? (Дать полный развернутый ответ)
35. Что такое «пас» в спортивных играх? (Дать полный развернутый ответ)
36. Сколько игроков одной команды находится на площадке в волейболе? (Дать полный развернутый ответ)
37. До скольких очков играется классическая партия в волейболе? (Дать полный развернутый ответ)
38. Назовите жесткий удар по мячу в футболе (один из вариантов). (Дать полный развернутый ответ)
39. Что такое «дриблинг» в баскетболе? (Дать полный развернутый ответ)
40. Сколько игроков одной команды находится на площадке в гандболе? (Дать полный развернутый ответ)
41. Что такое «осаливание» в лапте? (Дать полный развернутый ответ)
42. Каким предметом бьют по мячу в лапте? (Дать полный развернутый ответ)
43. Главный принцип команды в лапте, сформулированный еще А. Куприным: «Своего ...» (выручай). (Дать полный развернутый ответ)
44. Какие единоборства называют «атлетическими»? (Привести пример). (Дать полный развернутый ответ)
45. Что обязательно нужно делать перед спаррингом в единоборствах для профилактики травм? (Дать полный развернутый ответ)
46. Какие виды легкой атлетики вы знаете? (Назвать 2-3). (Дать полный развернутый ответ)
47. Какая дистанция в легкой атлетике считается «спринтерской» (короткой)? (Дать полный развернутый ответ)
48. Что такое «эстафетный бег»? (Дать полный развернутый ответ)
49. Какое физическое качество развивает бег на длинные дистанции (кросс)? (Дать полный развернутый ответ)
50. Почему важно соблюдать правила fair play (честной игры) в командных видах спорта? (Дать полный развернутый ответ)

Критерии оценки:

– «зачтено» ставится, если даны полные, ответы на поставленные вопросы, в ответе отслеживается структура, выстроенная в логической последовательности; ответ изложен грамотным языком.

– «не зачтено» ставится, если даны неполные ответы на поставленные вопросы, допущены существенные ошибки в теоретическом материале, речь неграмотная, а также, если показано полное незнание изученного материала, отсутствие элементарных умений и навыков.