

**Министерство науки и высшего образования Российской Федерации**  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
**«Владimirский государственный университет**  
**имени Александра Григорьевича и Николая Григорьевича Столетовых»**  
**(ВлГУ)**

Отделение среднего профессионального юридического образования

УТВЕРЖДАЮ  
Руководитель ОСПОО

Ю.В. Овчинникова  
«16» октября 2025 г.

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ МАТЕРИАЛОВ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ**

**БД.07 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

для специальности среднего профессионального образования  
**38.02.07 БАНКОВСКОЕ ДЕЛО**  
Квалификация «специалист банковского дела»

**Владимир, 2025**

Разработчик преподаватель ОСПОО С.В. Петухов

Фонд оценочных материалов (средств) рассмотрен и одобрен на заседании ОСПОО  
протокол № 2 от 16.10.2025

Руководитель ОСПОО Овчинникова Юлия Владимировна \_\_\_\_\_

Фонд оценочных материалов (средств) рассмотрен и одобрен на заседании учебно-  
методической комиссии специальности 38.02.07 Банковское дело  
Протокол № 1 от 16.10.2025

Председатель УМК  
заведующий кафедрой ФПиТД  
к.ю.н, доцент

И.В. Погодина

## **1. ПЕРЕЧЕНЬ КОМПЕТЕНЦИЙ И ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ**

<b>Формируемые компетенции</b>	<b>Результаты обучения по дисциплине</b>	<b>Наименование оценочного средства</b>
OK 8	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</li><li>- основы здорового образа жизни;</li><li>- условий профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности;</li><li>- средств профилактики перенапряжения.</li></ul> <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</li><li>- применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;</li><li>- пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности.</li></ul>	Оценка результатов: выполнения практического задания (упражнения); тестирования; подготовки докладов и рефератов; подготовки презентации. Дифференцированного зачета.

## **2. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ ЗНАНИЙ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ**

За время изучения дисциплины «Физическая культура», обучающие проходят 3 рейтинг-контроля в семестре, по пройденным темам, которые состоят из 10 тестовых заданий, правильный оценивается в 2 бала. За каждый рейтинг, обучающийся может набрать максимально 20 баллов.

### **I. РЕЙТИНГ-КОНТРОЛЬ**

#### ***Темы творческой работы (реферат, на выбор).***

1.Основы здорового образа жизни студента, физическая культура в обеспечении здоровья.

2.Понятие здоровья, его содержание и критерии.

#### ***Тестовое задание***

##### **1. В спорте выделяют:**

- А. Инвалидный, массовый, детский, юношеский, высших достижений.
- Б. Олимпийский, дворовый, любительский.
- В. Любительский, профессиональный, массовый.

##### **2. Спорт это:**

- А. Диета, упражнения, правильное дыхание.
- Б. Физические упражнения и тренировки.

В. Диета, упражнения, правильное дыхание. Деятельность, проводимая в соответствии с некоторыми правилами, состоящая в честном сопоставлении сил и способностей участников.

##### **3. Отличительным признаком физической культуры является:**

- А. Правильно организованный и воспроизводимый алгоритм движений.
- Б. Использование природных сил для восстановления организма.
- В. Стабильно высокие результаты, получаемые на тренировках.

##### **4. Следует ли после длительной болезни приступать к разучиванию сложных гимнастических упражнений?**

- А. Да, в малом темпе.
- Б. Нет.
- В. Да, под присмотром тренера.

##### **5. Физическая культура представляет собой:**

- А. Определенную часть культуры человека.
- Б. Учебную активность.
- В. Культуру здорового духа и тела.

##### **6. Под физической культурой понимается:**

- А. Воспитание любви к физической активности.
- Б. Система нагрузок и упражнений.
- В. Некоторый фрагмент деятельности человеческого общества.

##### **7. Возможности человека, обеспечивающие ему выполнение двигательных действий, называются:**

- А. Скоростная способность.
- Б. Двигательный рефлекс.
- В. Физическая возможность.

**8. Эффект физических упражнений определяется, прежде всего:**

- А. Их содержанием.
- Б. Их формой.
- В. Скоростью их выполнения.

**9. Разновидность аэробики, особенностью которой является использование специальной платформы, называется:**

- А. Боди-балет.
- Б. Степ-аэробитка.
- В. Пилатес.

**10. Какие размеры теннисного стола указаны правильно?**

- А. Длина-2740 мм., ширина-1525 мм., высота-760 мм.
- Б. Длина-2940 мм., ширина-1425 мм., высота-820 мм.
- В. Длина-2540 мм., ширина-1625 мм., высота-720 мм.

#### **КЛЮЧИ К ТЕСТУ**

<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>
A	B	A	Б	A	B	A	A	Б	A

#### **II. РЕЙТИНГ-КОНТРОЛЬ**

*Темы творческой работы (реферат).*

- 1.Здоровый образ жизни студента и его составляющие.
- 2.Культура межличностных отношений.

#### *Тестовое задание*

**1. Сколько подач подряд выполняет один игрок в настольном теннисе?**

- А. Две.
- Б. Четыре.
- В. Три.

**2. Основные средства защиты из спортивных и восточных единоборств это:**

- А. Пауэрлифтинг.
- Б. Бодибилдинг.
- В. Атлетическое единоборство.

**3. Какой гимнаст разработал популярную ныне систему тренировок “кроссфит”?**

- А. Майк Бургенер.
- Б. Луи Симмонс.
- В. Грег Глассман.

**4. Влияние физических упражнений на организм человека:**

А. Положительное, если эти упражнения выполняются регулярно, в правильном темпе, верной последовательности, а занимающийся не имеет противопоказаний, исключающих данные занятия.

- Б. Нейтральное, даже если заниматься усердно.

В. Положительное, только в случае, если заниматься ими на пределе своих физических возможностей.

**5. Главной причиной нарушения осанки является:**

А. Малая подвижность в течение дня, неправильное поднятие тяжестей, часто принимаемая неправильная поза.

Б. Сутулость, сгорблленность, “страх” своего роста.

В. Слабые мышцы спины.

**6. Одна из форм аэробики, в которой используется специальное покрытие и обувь, называется:**

А. Ритмика.

Б. Слайд-аэробика.

В. Памп-аэробика.

**7. В каком году был проведен первый чемпионат мира по настольному теннису?**

А. 1929 г.

Б. 1926 г.

В. 1931 г.

**8. Как называется одно из новых направлений в фитнесе, сочетающее в себе бокс, танец и пилатес?**

А. Пилоксинг.

Б. Капоэйра.

В. Питабо.

**9. Лучшие условия для развития быстроты реакции создаются во время:**

А. Спортивных игр с обилием быстрых движений.

Б. Бега с препятствиями.

В. Десятиборья.

**10. Ритм, как комплексная характеристика техники физических упражнений, отражает:**

А. Количество действий в единицу времени.

Б. Некоторый алгоритм распределения физических усилий, степень и скорость их изменения.

В. Скорость выполнения упражнений.

### КЛЮЧИ К ТЕСТУ

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
А	В	В	А	А	Б	Б	А	А	Б

### III. РЕЙТИНГ-КОНТРОЛЬ

#### *Темы творческой работы (реферат).*

1. Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие.

2. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни.

#### *Тестовое задание*

**1. Что представляет собой направление “пол дэнс”?**

А. Упражнения с использованием шеста.

Б. Упражнения с использованием фитнесбола.

В. Упражнения с использованием эспандера.

**2. Разновидность аэробики, особенностью которой является использование специальной платформы, называется:**

А. Степ-аэробика.

Б. Шейпинг.

В. Памп-аэробика.

**3. Какой предмет используется для занятий “босу”?**

А. Резиновая лента.

Б. Целый мяч из резины.

В. Половина резинового мяча.

**4. Какой гимнаст разработал популярную ныне систему тренировок “кроссфит”?**

А. Грег Глассман.

Б. Боб Харпер.

В. Джон Уэлборн.

**5. Какой из приемов игры в настольный теннис является атакующим действием?**

А. Накат.

Б. Подрезка.

В. Толчок.

**6. Памп-аэробика характеризуется выполнением упражнений:**

А. Со штангой небольшого веса.

Б. С гибкой, пружинящей пластиной.

В. С резиновым мячом.

**7. Сколько подач подряд выполняет один игрок в настольном теннисе?**

А. Две.

Б. Четыре.

В. Пять.

**8. Может ли игрок в настольный теннис, принимающий подачу, стоять сбоку от стола?**

А. Не может.

Б. Может.

В. Может только у угла теннисного стола.

**9. Что такое атлетическое единоборство?**

А. Система упражнений, физических нагрузок и приемов дыхания, улучшающая физические кондиции организма.

Б. Вид единоборства, наиболее эффективно развивающий организм.

В. Основные средства защиты из всей совокупности спортивных и восточных единоборств.

**10. Позы, принимаемые человеком, занимающимся йогой, называются:**

А. Асаны.

Б. Босу.

В. Щигун.

#### КЛЮЧИ К ТЕСТУ

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
A	A	B	A	A	B	A	A	B	A

Ирейтинг-контроль	Реферат, Тест 10 вопросов	до 20 баллов
Шрейтинг-контроль	Реферат, Тест 10 вопросов	до 20 баллов
Шрейтинг-контроль	Реферат, Тест 10 вопросов	до 20 баллов
Посещение занятий студентом		5 баллов
Зачет		40 баллов

## 2 семестр

### I. РЕЙТИНГ-КОНТРОЛЬ

*Темы творческой работы (реферат, на выбор).*

1. Гиподинамия.
2. Средства физической культуры.
3. Общефизическая подготовка (ОФП).

#### *Тестовое задание*

**1. Что дословно означает слово “фитнес” (от англ. “fitness”)?**

- A. Соответствие, пригодность.
- B. Физическая культура.
- C. Бодрость.

**2. Разрешаются ли произвольные метания снарядов?**

- A. Да, разрешаются.
- B. Нет, не разрешаются.
- C. Да, но только при отсутствии людей в зоне метания.

**3. В практике физического воспитания важно иметь в виду, что специального обучения требуют:**

- A. Перекрестные координации.
- B. Любые сложные координации.
- C. Координации, связанные с поднятием тяжестей, метанием, плаванием и др. специальными активностями.

**4. В основу физиологической классификации физических упражнений положены:**

- A. Некоторые признаки физиологии, характерные для любой деятельности мышц, входящей в определенную группу.
- B. Зависимость полученного результата от силы, частоты и алгоритма выполнения упражнений.
- C. Разделения занимающихся на группы, в зависимости от физиологических кондиций и ограничений.

**5. Какого направления фитнеса не существует?**

- A. Бодифлекс.
- B. Стретчинг.
- C. Аквабосу.

**6. Экскурсией грудной клетки называется:**

- A. Разница размеров окружности грудной клетки между состояниями вдоха и выдоха.
- B. Средний размер окружности грудной клетки между состояниями вдоха и выдоха.
- C. Объем вдыхаемого воздуха.

**7. В качестве финишной ленточки используют:**

- А. Ткани, которые легко рвутся при легком физическом воздействии.
- Б. Искусственные нити.
- В. Шелковую ленту.

**8. Во время занятий все острые выступающие предметы должны быть:**

- А. Удалены из зоны занятий.
- Б. Огорожены или заблокированы от прямого касания.
- В. Обозначены цветными ярлыками.

**9. Следует ли после длительной болезни приступать к разучиванию сложных гимнастических упражнений?**

- А. Нет, не следует.
- Б. По желанию самого спортсмена.
- В. Да, под присмотром спортивного врача.

**10. При выполнении прыжков и соколов со спортивных снарядов приземляться нужно:**

- А. На прямые ноги.
- Б. Мягко, пружинисто приседая.
- В. Приседая и совершая кувырок или бросок на руки.

**КЛЮЧИ К ТЕСТУ**

<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>
Б	Б	А	А	В	А	А	Б	А	А

**II. РЕЙТИНГ-КОНТРОЛЬ**

**Темы творческой работы (реферат).**

1. Самоконтроль при занятиях физической культуры.
2. Современные виды спорта.
3. Первые Олимпийские игры современности.

**Тестовое задание**

**1. Где нужно находиться во время упражнения в метании?**

- А. За спиной метателя.
- Б. Справа от метателя.
- В. С левой стороны от метателя, в зоне, куда не может долететь спортивный снаряд.

**2. Так называемое “второе дыхание” наступает:**

- А. Когда организм перестраивается в соответствии с нагрузками и в кровь начинает поступать достаточное количество кислорода.

Б. Когда мышцы входят в удобный ритм работы.

В. Когда мозг и мышцы привыкают к действующим нагрузкам.

**3. Основные средства защиты из спортивных и восточных единоборств это:**

А. Атлетическое единоборство.

Б. Самбо.

В. Кроссфит.

**4 Какие виды спорта тренируют дыхание?**

- А. Бег с препятствиями, футбол, тяжелая атлетика.

Б. Большой теннис, плавание, волейбол.

В. Спортивная ходьба, лыжные и велосипедные виды спорта.

**5. Какова высота теннисной сетки для большого тенниса?**

А. 1,07 м.

Б. 1,15 м.

В. 1,20 м.

**6. Что понимается под выражением “второе дыхание”?**

А. Ситуация, при которой потребление кислорода организмом возрастает до уровня, требуемого для выполнения действующих нагрузок.

Б. Одновременное дыхание носом и ртом.

В. Резкое повышение работоспособности, вызванное внешними для организма факторами.

**7. Двигательные физические способности это:**

А. Способности двигаться и принимать нагрузки.

Б. Способности, помогающие обеспечить оптимальный уровень двигательной активности.

В. Умения выполнять сложные комплексы физических упражнений без подготовки.

**8. Уровень развития двигательных способностей человека определяется:**

А. Ответной реакцией организма на внешние физические раздражители.

Б. Способностью неоднократно выполнить требования спортивных разрядов.

В. Личными спортивными достижения человека.

**9. Число движений в единицу времени характеризует:**

А. Темп движений.

Б. Ритм движений.

В. Физический уровень занимающегося.

**10. Результатом физической подготовки является:**

А. Количество разученных упражнений.

Б. Степень физической подготовленности.

В. Физическое совершенство.

**КЛЮЧИ К ТЕСТУ**

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
В	А	А	В	А	А	Б	А	А	Б

**III. РЕЙТИНГ-КОНТРОЛЬ**

*Темы творческой работы (реферат).*

1. Факторы, влияющие на здоровье.

2. Основные элементы ЗОЖ.

3. Режим дня студента.

*Тестовое задание*

**1. Вход в спортивный зал:**

А. Разрешен, если в зале находится преподаватель, тренер.

Б. Разрешен, если зал открыт и свободен.

В. Разрешен, если на входящем надета спортивная форма.

**2. Несколько упражнений, подобранных в определенном порядке для решения конкретной задачи, называется:**

- А. Комплекс.
- Б. Группа
- В. Алгоритм.

**3. В местах сосоков со снаряда:**

- А. Должно располагаться страхующее лицо.
- Б. Должа быть ровная, нескользкая поверхность.
- В. Необходимо располагать гимнастический мат.

**4. Выход учащихся из спортивного зала возможен:**

- А. После разрешения тренера.
- Б. По окончании комплекса упражнений.
- В. При необходимости.

**5. Обувь для занятий спортивными играми должна быть:**

- А. На подошве, выполненной из нескользкого материала.
- Б. Мягкой и удобной.
- В. Плотно облегающей.

**6. Начинать игру, делать остановки в игре и заканчивать игру нужно:**

- А. По желанию любого участника игры.
- Б. По необходимости.
- В. После разрешения преподавателя, тренера.

**7. Можно ли в настольном теннисе играть мужчине и женщине в одной команде при парной встрече?**

- А. Да, можно.
- Б. Нет, нельзя.
- В. Решают организаторы соревнований.

**8. Можно ли выполнять прыжки на неровном и скользком грунте?**

- А. Нет, нельзя.
- Б. Можно.
- В. Можно, если надета обувь на нескользкой подошве, наколенники и налокотники.

**9. Можно ли выполнять упражнения на гимнастических снарядах с влажными руками?**

- А. Можно.
- Б. Можно, если используются кистевые бинты.
- В. Нет, нельзя.

**10. Какого направления фитнеса не существует: калланетика, цигун, аквабосу?**

- А. Аквабосу.
- Б. Цигун.
- В. Калланетика.

#### **КЛЮЧИ К ТЕСТУ**

<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>
A	A	B	A	A	B	A	A	B	A

Ирейтинг-контроль	Реферат, Тест 10 вопросов	до 20 баллов
Прейтинг-контроль	Реферат, Тест 10 вопросов	до 20 баллов

Шрейтинг-контроль	Реферат, Тест 10 вопросов	до 20 баллов
Посещение занятий студентом		5 баллов
Дифференцированный зачет		40 баллов

### Критерии оценки посещения занятий

Баллы рейтинговой оценки	Критерии оценки
<b>5</b>	Студент посетил все занятия
<b>4</b>	Студент по уважительной причине пропустил 4 часа аудиторных занятий
<b>3</b>	Студент по уважительной причине пропустил 6 часов аудиторных занятий
<b>1-2</b>	Студент по уважительной причине пропустил 10 часов аудиторных занятий

### 3. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ

Промежуточная аттестация по итогам освоения дисциплины (зачет, дифференцированный зачет) предполагает подготовку к ответам на вопросы, из перечня который приведен ниже по каждому разделу курса. Примерная шкала оценивания, выставляемая по итогам выступления по вопросам промежуточной аттестации. Положением о текущем контроле успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся по программам СПО в ВлГУ составляет 40 баллов.

Баллы	Критерии оценки
<b>31-40</b>	Студент самостоятельно, логично и последовательно излагает, и интерпретирует материалы учебного курса; полностью раскрывает смысл вопроса; показывает умение формулировать выводы и обобщения по вопросам; допускает не более 1 ошибки при выполнении практических заданий на зачете.
<b>21-30</b>	Студент самостоятельно излагает материалы учебного курса; в основном раскрывает смысл вопросов к экзамену; показывает умение формулировать выводы и обобщения по вопросам; допускает не более 2 ошибок при выполнении практических заданий на экзамене.
<b>11-20</b>	Студент излагает основные материалы учебного курса; затрудняется с формулировками выводов и обобщений по предложенным вопросам; допускает не более 3 ошибок при выполнении практических заданий на экзамене.
<b>10 и менее</b>	Студент демонстрирует неудовлетворительное знание базовых терминов и понятий курса, отсутствие логики и последовательности в изложении ответов на предложенные вопросы; выполняет не все задания и допускает 4 и более ошибок.

Максимальная сумма баллов, набираемая студентом по дисциплине «Физическая культура» равна 100. На основе набранных баллов, успеваемость студентов в семестре определяется следующими оценками: Зачет: «зачтено», «не зачтено», Диф.зачет:

«отлично», «хорошо», «удовлетворительно» и «неудовлетворительно» по следующей шкале:

<b>Оценка в баллах</b>	<b>Оценка по шкале</b>	<b>Обоснование</b>	<b>Этапы формирования компетенций</b>
91 - 100	Отлично (зачтено)	Теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов необходимые практические навыки работы с освоенным материалом сформированы, все предусмотренные программой обучения учебные задания выполнены, качество их выполнения оценено числом баллов, близким к максимальному.	Заключительный этап
74-90	Хорошо (зачтено)	Теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов, некоторые практические навыки работы с освоенным материалом сформированы недостаточно, все предусмотренные программой обучения учебные задания выполнены, качество выполнения ни одного из них не оценено минимальным числом баллов, некоторые виды заданий выполнены с неточностями.	Средний этап
61-73	Удовлетворительно (зачтено)	Теоретическое содержание курса освоено частично, но пробелы не носят существенного характера, необходимые практические навыки работы с освоенным материалом в основном сформированы, большинство предусмотренных программой обучения учебных заданий выполнено, некоторые из выполненных заданий, возможно, содержат ошибки.	Начальный этап
Менее 60	Не удовлетворительно (не зачтено)	Теоретическое содержание курса не освоено, необходимые практические навыки работы не сформированы, выполненные учебные задания содержат грубые ошибки.	Компетенции не сформированы

## Перечень вопросов и заданий к дифференцированному зачету

### Задание

#### ***Вариант № 1. Инструкция***

Внимательно прочитайте задание.

Время выполнения задания – 20 мин

#### **Задание:**

1. Выполните спринтерский бег.
2. Обоснуйте выбор техники бега на спринтерской дистанции.
3. Определите и охарактеризуйте этапы спринтерского бега (устно).
4. **Устное обоснование (защита плана):**
  - обоснование правильности выполнения упражнения;
  - обоснование качества выполнения.

#### **КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ**

##### **1. Выполнение задания:**

Организация бега на 100,400,1000м.		Баллы	Не выполнил
1	Старт.		
2	Стартовый разбег.		
3	Бег на дистанции.		
4	Бег на финише.		
Заключительный этап			
1	Финиширование.		
2	Оценить качество в соответствии с нормативами.		

#### ***Вариант № 2. Инструкция***

Внимательно прочитайте задание.

Время выполнения задания – 20 мин

#### **Задание:**

1. Выполните прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».
2. Обоснуйте выбор техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».
3. Определите и охарактеризуйте этапы прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» (устно).
4. **Устное обоснование (защита плана):**
  - обоснование правильности выполнения упражнения;
  - обоснование качества выполнения.

#### **КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ**

##### **1. Выполнение задания:**

Организация прыжка в длину с разбега.		Баллы	Не выполнил
1	Разбег.		
2	Отталкивание.		
3	Полёт.		
4	Приземление.		
Заключительный этап			

1	Оценить качество в соответствии с нормативами.		
---	--	--	--

### ***Вариант № 3. Инструкция***

Внимательно прочитайте задание.

Время выполнения задания – 20 мин

**Задание:**

1. Выполните комплекс дыхательных упражнений по методике А.В.Стрельниковой.
2. Обоснуйте выбор техники выполнения комплекса дыхательных упражнений по методике А.В.Стрельниковой.
3. Определите направленность дыхательных упражнений по методике А.В.Стрельниковой. (устно).
4. **Устное обоснование (защита плана):**
  - обоснование правильности выполнения упражнения;
  - обоснование качества выполнения.

### **КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ**

**1. Выполнение задания:**

Организация выполнения комплекса упражнений		Выполнил	Не выполнил
1	Поворачивать голову направо и налево. На каждый поворот делать шумный вдох носом.		
2	Захватить резко, из положения руки в стороны скрестно правой рукой –левое плечо, а левой рукой правое плечо, повторять в темпе прогулочного шага.		
3	Поворачивать туловище налево и направо, выполнять при повороте вдох		
4	Наклон вперёд и назад, при наклоне назад руками обхватить плечи.		
5	Полуприсед выдохом.		

### ***Вариант № 4. Инструкция***

Внимательно прочитайте задание.

Время выполнения задания – 20мин

**Задание:**

1. Техника выполнения движений в стретчинг-аэробике: общая характеристика стретчинга, положение тела, различные позы, сокращение мышц, дыхание.
2. **Устное обоснование (защита плана):**
  - обоснование правильности выполнения упражнения;
  - обоснование качества выполнения.

### **КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ**

**1. Выполнение задания:**

Организация подтягивания в висе на высокой перекладине.		Баллы	Не выполнил
1	Положение тела		
2	Различные позы		
3	Сокращение мышц		
4	Дыхание		
Заключительный этап			

1	Общая характеристика стретчинга		
---	---------------------------------	--	--

## Перечень вопросов и заданий к дифференцированному зачету (2 семестр)

### ***Вариант № 1. Инструкция***

Внимательно прочтайте задание.

Время выполнения задания – 20 мин

#### **Задание:**

1. Выполните верхнюю передачу мяча.
2. Обоснуйте выбор техники верхней передачи мяча.
3. Определите и охарактеризуйте технику верхней передачи мяча (устно).
4. **Устное обоснование (защита плана):**
  - обоснование правильности выполнения упражнения;
  - обоснование качества выполнения.

### **КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ**

#### **1. Выполнение задания:**

Организация верхней передаче мяча		Баллы	Не выполнил
1	Расположение кистей рук на мяче.		
2	Стойка при передаче мяча.		
3	Передача мяча.		
Заключительный этап			
1	Оценить качество в соответствии с нормативами.		

### ***Вариант № 2. Инструкция***

Внимательно прочтайте задание.

Время выполнения задания – 20мин

#### **Задание**

1. Выполните одновременный двухшажный ход.
2. Обоснуйте выбор техники одновременного двухшажного хода.
3. Определите и охарактеризуйте фазы одновременного двухшажного хода.
4. **Устное обоснование (защита плана):**
  - обоснование правильности выполнения упражнения;
  - обоснование качества выполнения.

### **КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ**

#### **1. Выполнение задания:**

Организация бега на лыжах 5км.		Баллы	Не выполнил
1	Экипировка лыжника.		
2	Выполнение техники одновременного двухшажного хода.		
Заключительный этап			
1	Оценить качество в соответствии с нормативами.		

### ***Вариант № 3. Инструкция***

Внимательно прочтайте задание.

Время выполнения задания – 45мин

**Задание:**

1. Выполните тестовые задания.
2. Обоснуйте выбор ответов.
3. Определите и охарактеризуйте физическую культуру и спорт как социальные явления, как явления культуры (устно).
4. Тесты для определения:

**1.Как называется деятельность, составляющая основу физической культуры?**

- a) Физическая подготовка.
- б) Физическое совершенствование.
- в) Физическое развитие.
- г) Физическое упражнение.

**2.Смысл физической культуры как компонента культуры общества заключается в ...**

- а) Укреплении здоровья и воспитании физических качеств людей.
- б) Обучении двигательным действиям и повышении работоспособности.
- в) Совершенствовании природных, физических свойств людей.
- г) Создание специфических духовных ценностей.

**3.Основные направления использования физической культуры способствуют...**

- а) Формированию базовой физической подготовленности.
- б) Формированию профессионально-прикладной физической подготовленности.
- в) Восстановлению функций организма после травм и заболеваний.
- г) Всего выше перечисленного.

**КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ**

**1. Выполнение задания:**

Организация тестового задания		Выполнил	Не выполнил
1	1 вопрос		
2	2 вопрос		
3	3 вопрос		
Заключительный этап			
1	Оценить качество в соответствии с ответами.		

**Вариант № 4. Инструкция**

Внимательно прочитайте задание.

Время выполнения задания – 20мин

**Задание**

1. Выполните переход с шага на месте на ходьбу.
2. Обоснуйте выбор техники перехода с шага на месте на ходьбу.
3. Определите и охарактеризуйте этапы перехода с шага на место на ходьбу.
4. **Устное обоснование (защита плана):**
  - обоснование правильности выполнения упражнения;
  - обоснование качества выполнения.

**КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ**

**1. Выполнение задания:**

Организация перехода с шага на месте к передвижению		Выполнил	Не выполнил
1	Ходьба на месте.		
2	Выполнение техники перехода с шага на месте к передвижению.		
Заключительный этап			

1	Оценить качество в соответствии с выполнением упражнения.		
---	---	--	--

### ***Вариант № 5. Инструкция***

Внимательно прочитайте задание.

Время выполнения задания – 20мин

**Задание:**

1. Выполните передвижение по бревну по узкой опоре (на стадионе) на высоте 2 метра: ходьба руки вверх, сосок вниз с опоры.
2. Обоснуйте выбор техники передвижения по бревну, по узкой опоре, руки вверх, сосок вниз с опоры.
3. Определите и охарактеризуйте этапы перехода на высоте с сосоком вниз.
4. **Устное обоснование (защита плана):**
  - обоснование правильности выполнения упражнения;
  - обоснование качества выполнения

### **КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ**

**1. Выполнение задания:**

Организация перехода с шага на месте к передвижению		Выполнил	Не выполнил
1	Передвижение по опоре, руки вверх.		
2	Выполнение передвижения.		
3	Сосок с ограниченной опорой.		
Заключительный этап			
1	Оценить качество в соответствии с выполнением упражнения.		

## ЗАДАНИЕ ДЛЯ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ.

### 1. Примерные обязательные контрольные задания для определения и оценки уровня физической подготовленности обучающихся

№ п/ п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Оценка		
				Юноши		
				5	4	3
1	Скоростные	Бег 100 м (сек.)	16	4,4 и выше	5,1–4,8	5,2 и ниже
		400м	17	4,3 55	5,0–4,7 1.02	5,2 1.12
		1000м		3.05	3.15.	3.25
2	Координационные	Челночный бег 3×10 м (сек.)	16	7,3 и выше	8,0–7,7	8,2 и ниже
			17	7,2	7,9–7,5	8,1
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места (см.)	16	230 и выше	195–210	180 и ниже
			17	240	205–220	190
4	Выносливость	6-минутный бег (м.)	16	1500 и выше	1300–1400	1100
			17	1500	1300–1400	и ниже 1100
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя (см.)	16	15 и выше	9–12	5 и
			17	15	9–12	ниже 5
6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол- во раз (юноши), на низкой перекладине из виса лежа, количество раз (девушки)	16	11 и выше	8–9	4 и
			17	12	9–10	ниже 4

**2. Виды испытаний (тесты) и нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (далее – виды испытаний (тесты) и нормативы)**

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		Юноши			Девушки		
		Удовл.	Хор.	Отл.	Удовл.	Хор.	Отл.
<b>Обязательные испытания (тесты)</b>							
1.	Бег на 100 м (с)	14,6	14,3	13,8	18,0	17,6	16,3
2.	Бег на 2 км (мин, с) или на 3 км (мин, с)	9.20 15.10	8.50 14.40	7.50 13.10	11.50 -	11.20 -	9.50 -
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	8	10	13	-	-	-
	или рывок гири 16 кг (количество раз)	15	25	35	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	-	-	-	11	13	19
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	-	-	-	9	10	16
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи-см)	6	8	13	7	9	16
<b>Испытания (тесты) по выбору</b>							
5.	Прыжок в длину с разбега (см)	360	380	440	310	320	360
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	200	210	230	160	170	185

6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз в 1 мин)	30	40	50	20	30	40
7.	Метание спортивного снаряда весом 700 г (м) или весом 500 г (м)	27	32	38	-	-	-
		-	-	-	13	17	21
8.	Бег на лыжах на 3 км (мин, с) или на 5 км (мин, с)	-	-	-	19.15	18.45	17.30
	или кросс на 3 км по пересеченной местности*	25.40	25.00	23.40	-	-	-
9.	или кросс на 5 км по пересеченной местности*	-	-	-	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
	Плавание на 50 м (мин, с)	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	-	-	-
10.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки)	15	20	25	15	20	25
11.	или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 10 м (очки)	18	25	30	18	25	30
	Туристский поход с проверкой туристских навыков на дистанцию 10 км						
Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе		11	11	11	11	11	11

Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса	6	7	8	6	7	8
---	---	---	---	---	---	---

#### **4. ИТОГОВЫЕ ТЕСТОВЫЕ ЗАДАНИЯ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ**

**Задания закрытого типа**

**Каждый правильный ответ теста оценивается в 5 баллов.**

<b>№ п/п</b>	<b>Контролируемые разделы(темы)</b>	<b>Тестовые задания</b>	<b>Код контролируемой компетенции</b>
1	Раздел I.	<b>1. Результатом физической подготовки является:</b> А. Количество разученных упражнений. Б. Степень физической подготовленности. В. Физическое совершенство.	ОК 08
2	Раздел I.	<b>2. В спорте выделяют:</b> А. Инвалидный, массовый, детский, юношеский, высших достижений. Б. Олимпийский, дворовый, любительский. В. Любительский, профессиональный, массовый.	ОК 08
3	Раздел I.	<b>3. Спорт это:</b> А. Диета, упражнения, правильное дыхание. Б. Физические упражнения и тренировки. В. Диета, упражнения, правильное дыхание. Деятельность, проводимая в соответствии с некоторыми правилами, состоящая в честном сопоставлении сил и способностей участников.	ОК 08
4	Раздел I.	<b>4. Отличительным признаком физической культуры является:</b> А. Правильно организованный и воспроизводимый алгоритм движений. Б. Использование природных сил для восстановления организма. В. Стабильно высокие результаты, получаемые на тренировках.	ОК 08
5	Раздел II.	<b>5. Следует ли после длительной болезни приступать к разучиванию сложных гимнастических упражнений?</b> А. Да, в малом темпе. Б. Нет. В. Да, под присмотром тренера.	ОК 08
6	Раздел II.	<b>6. Разновидность аэробики, особенностью которой является использование специальной платформы, называется:</b> А. Боди-балет. Б. Степ-аэробитка. В. Пилатес.	ОК 08
7	Раздел II.	<b>7. Как называется одно из новых направлений в фитнесе, сочетающее в себе бокс, танец и пилатес?</b> А. Пилоксинг. Б. Капоэйра. В. Питабо.	ОК 08

8	Раздел II.	<b>8. Разновидность аэробики, особенностью которой является использование специальной платформы, называется:</b> А. Степ-аэробика. Б. Шейпинг. В. Памп-аэробика.	ОК 08
9	Раздел II.	<b>9. Какие известны факторы воздействия на здоровье человека?</b> А. гомеопатические; Б. физические; В. химические и биологические; Г. социальные и психические.	ОК 08
10	Раздел II.	<b>10. Позы, принимаемые человеком, занимающимся йогой, называются:</b> А. Асаны. Б. Босу. В. Цигун.	ОК 08
11	Раздел II.	<b>11. Разрешаются ли произвольные метания снарядов?</b> А. Да, разрешаются. Б. Нет, не разрешаются. В. Да, но только при отсутствии людей в зоне метания.	ОК 08
12	Раздел II.	<b>12. В качестве финишной ленточки используют:</b> А. Ткани, которые легко рвутся при легком физическом воздействии. Б. Искусственные нити. В. Шелковую ленту.	ОК 08
13	Раздел II.	<b>13. При выполнении прыжков и сосоков со спортивных снарядов приземляться нужно:</b> А. На прямые ноги. Б. Мягко, пружинисто приседая. В. Приседая и совершая кувырок или бросок на руки.	ОК 08
14	Раздел I.	<b>14. Так называемое “второе дыхание” наступает:</b> А. Когда организм перестраивается в соответствии с нагрузками и в кровь начинает поступать достаточное количество кислорода. Б. Когда мышцы входят в удобный ритм работы. В. Когда мозг и мышцы привыкают к действующим нагрузкам.	ОК 08
15	Раздел I.	<b>15. Какие виды спорта тренируют дыхание?</b> А. Бег с препятствиями, футбол, тяжелая атлетика. Б. Большой теннис, плавание, волейбол.	ОК 08

		В. Спортивная ходьба, лыжные и велосипедные виды спорта,	
16	Раздел I.	<p><b>16. Двигательные физические способности это:</b></p> <p>А. Способности двигаться и принимать нагрузки.</p> <p>Б. Способности, помогающие обеспечить оптимальный уровень двигательной активности.</p> <p>В. Умения выполнять сложные комплексы физических упражнений без подготовки.</p>	ОК 08
17	Раздел I.	<p><b>17. Уровень развития двигательных способностей человека определяется:</b></p> <p>А. Ответной реакцией организма на внешние физические раздражители.</p> <p>Б. Способностью неоднократно выполнить требования спортивных разрядов.</p> <p>В. Личными спортивными достижения человека.</p>	ОК 08
18	Раздел II.	<p><b>18. Число движений в единицу времени характеризует:</b></p> <p>А. Темп движений.</p> <p>Б. Ритм движений.</p> <p>В. Физический уровень занимающегося.</p>	ОК 08
19	Раздел II.	<p><b>19. Результатом физической подготовки является:</b></p> <p>А. Количество разученных упражнений.</p> <p>Б. Степень физической подготовленности.</p> <p>В. Физическое совершенство.</p>	ОК 08
20	Раздел II.	<p><b>20. Несколько упражнений, подобранных в определенном порядке для решения конкретной задачи, называется:</b></p> <p>А. Комплекс.</p> <p>Б. Группа</p> <p>В. Алгоритм.</p>	ОК 08

#### КЛЮЧИ К ТЕСТУ

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Б	А	В	А	Б	Б	А	А	БВГ	А
<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>
Б	А	А	А	В	Б	А	А	Б	А

**Задание открытого типа,  
предусматривающие развернутый ответ обучающегося:**

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

<b>№</b>	<b>Вопрос</b>	<b>Примерный ответ</b>
1.	<u>Физическая культура</u> - это	деятельность человека, направленная на укрепление здоровья и развитие физических способностей. Она развивает организм гармонично и сохраняет отличное физическое состояние на долгие годы. Физкультура является частью общей культуры человека, а также частью культуры общества и представляет собой совокупность - ценностей, знаний и норм, которые используются обществом для развития физических и интеллектуальных способностей человека.
2.	Какое физическое качество развивается при длительном беге в медленном темпе?	выносливость
3.	Скоростная способность – это возможности человека...	обеспечивающие ему выполнение двигательных действий
4.	Во время каких игр, создаются лучшие условия для развития быстроты реакции	во время спортивных игр с обилием быстрых движений
5	Как осуществляется переход игроков в волейбол из зоны в зону?	по часовой стрелке
6	Укажите количество игроков футбольной команды, одновременно находящихся на площадке?	11
7	Какую пищу необходимо исключить из рациона при заболевании, связанным с нарушением обмена веществ?	жирные и острые блюда и/или копчёное мясо и рыбу
8	После чего не следует приступать к разучиванию сложных гимнастических упражнений.	после длительной болезни