МИНИСТЕРСТВО СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«Казанский государственный аграрный университет»
(ФГБОУ ВО Казанский ГАУ)

Факультет среднего профессионального образования

Кафедра физического воспитания

УТВЕРЖДАЮ
Проректор по учебной работе, доцент
_____ А.В. Дмитриев
«21» мая 2026 г.

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (ПРАКТИКЕ)

«ОУП.12 Физическая культура»
(Оценочные средства и методические материалы)

приложение к рабочей программе дисциплины

по специальности среднего профессионального образования

35.02.12 Садово-парковое и ландшафтное строительство

Форма обучения
очная

Казань – 2026

Составитель:

Преподаватель	_____	Охотин Данис Владиславович
Должность, ученая степень, ученое звание	Подпись	Ф.И.О.

Оценочные средства обсуждены и одобрены на заседании кафедры физического воспитания «24» апреля 2026 года (протокол № 8)

Заведующий кафедрой:

к. с.-х.н.	_____	Мануров Ильгиз Минзагитович
Должность, ученая степень, ученое звание	Подпись	Ф.И.О.

Рассмотрены и одобрены на заседании методической комиссии Института механизации и технического сервиса «30» апреля 2026 года (протокол № 9)

Председатель методической комиссии:

Доцент, к.т.н.	_____	Зиннатуллина Алсу Наилевна
Должность, ученая степень, ученое звание	Подпись	Ф.И.О.

Согласовано:

Врио декана	_____	Лукманов Руслан Рушанович
	Подпись	Ф.И.О.

Протокол Педагогического совета ФСПО № 3 от «05» мая 2026 года

1. ПЕРЕЧЕНЬ КОМПЕТЕНЦИЙ С УКАЗАНИЕМ ЭТАПОВ ИХ ФОРМИРОВАНИЯ В ПРОЦЕССЕ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

В результате освоения ОПОП СПО по направлению обучения 35.02.12 Садово-парковое и ландшафтное строительство обучающийся должен овладеть следующими результатами обучения по дисциплине «Физическая культура»:

Код и содержание компетенции (в соответствии с ФГОС)	Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине
ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности, применительно к различным контекстам.	**Знания:** актуальный профессиональный и социальный контекст, в котором приходится работать и жить; структура плана для решения задач, алгоритмы выполнения работ в профессиональной и смежных областях; основные источники информации и ресурсы для решения задач и/или проблем в профессиональном и/или социальном контексте; методы работы в профессиональной и смежных сферах; порядок оценки результатов решения задач профессиональной деятельности **Умения:** распознавать задачу и/или проблему в профессиональном и/или социальном контексте, анализировать и выделять её составные части; определять этапы решения задачи, составлять план действия, реализовывать составленный план, определять необходимые ресурсы; выявлять и эффективно искать информацию, необходимую для решения задачи и/или проблемы; владеть актуальными методами работы в профессиональной и смежных сферах; оценивать результат и последствия своих действий (самостоятельно или с помощью наставника)
ОК 04.Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	**Знания:** психологические основы деятельности коллектива; психологические особенности личности **Умения:** организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности
ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	**Знания:** роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; средства профилактики перенапряжения **Умения:** использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и

	профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности

2. ОПИСАНИЕ ПОКАЗАТЕЛЕЙ И КРИТЕРИЕВ ОЦЕНИВАНИЯ КОМПЕТЕНЦИЙ НА РАЗЛИЧНЫХ ЭТАПАХ ИХ ФОРМИРОВАНИЯ, ОПИСАНИЕ ШКАЛ ОЦЕНИВАНИЯ

Таблица 2.1 – Показатели и критерии определения уровня сформированности компетенций (интегрированная оценка уровня сформированности компетенций)

Код и содержание компетенции	Планируемые результаты обучения	Оценка уровня сформированности			
		неудовлетворительно	удовлетворительно	хорошо	отлично
ОК 1 Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности, применительно к различным контекстам.	***Знания:*** актуальный профессиональный и социальный контекст, в котором приходится работать и жить; структура плана для решения задач, алгоритмы выполнения работ в профессиональной и смежных областях; основные источники информации и ресурсы для решения задач и/или проблем в профессиональном и/или социальном контексте; методы работы в профессиональной и смежных сферах; порядок оценки результатов решения задач профессиональной деятельности	Уровень знаний ниже минимальных требований, имели место грубые ошибки	Минимально допустимый уровень знаний, допущено много негрубых ошибок	Уровень знаний в объеме, соответствующем программе подготовки, допущено несколько негрубых ошибок	Уровень знаний в объеме, соответствующем программе подготовки, без ошибок
	Умения: распознавать задачу и/или проблему в профессиональном и/или социальном контексте, анализировать и выделять её составные части;	При решении стандартных задач не продемонстрированы основные умения, имели место грубые ошибки	Продемонстрированы основные умения, решены типовые задачи с негрубыми ошибками, выполнены все задания, но не в полном объеме	Продемонстрированы все основные умения, решены все основные задачи с негрубыми ошибками, выполнены все задания в полном объеме, но некоторые с	Продемонстрированы все основные умения, решены все основные задачи с отдельными несущественными недочетами, выполнены все задания в полном

	определять этапы решения задачи, составлять план действия, реализовывать составленный план, определять необходимые ресурсы; выявлять и эффективно искать информацию, необходимую для решения задачи и/или проблемы; владеть актуальными методами работы в профессиональной и смежных сферах; оценивать результат и последствия своих действий (самостоятельно или с помощью наставника)			недочетами	объеме
ОК 04.Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	***Знания:*** современные технологии укрепления и сохранения здоровья, основные способы самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, физические упражнения разной функциональной направленности.	Отсутствуют представления о средствах физического воспитания и самовоспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья	Неполные представления о средствах физического воспитания и самовоспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья	Сформированные, но содержащие отдельные пробелы в представлении о средствах физического воспитания и самовоспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья	Сформированные систематические представления о средствах физического воспитания и самовоспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья
	Умения: использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, в том числе в подготовке к	Не умеет использовать средства физкультурно-спортивной деятельности для укрепления здоровья	В целом успешное, но не систематическое использование средств физкультурно-спортивной деятельности для укрепления здоровья	В целом успешное, но содержащее отдельные пробелы в использовании средств физкультурно-спортивной деятельности для	Сформированное умение использовать средства физкультурно-спортивной деятельности для укрепления здоровья

	выполнению нормативов ГТО			укрепления здоровья	
ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	**Знания:** роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; средства профилактики перенапряжения	Фрагментарные представления о роле физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; не знает основы здорового образа жизни; не имеет представление о условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности.	Имеет представление о роле физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; знает основы здорового образа жизни; имеет представление о условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности.	Знает основные роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; знает основы здорового образа жизни; знает о условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности.	Демонстрирует знания об ролях физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; демонстрирует знания о основах здорового образа жизни; знает о условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности.
	Умения: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики	Фрагментарные представления о использовании физкультурно-оздоровительной деятельности для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; не умеет применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; не умеет пользоваться средствами профилактики	Имеет представление о использований физкультурно-оздоровительной деятельности для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; умеет применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной	Умеет анализировать и использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; делает попытки применения рациональных приемы двигательных функций в профессиональной	Умеет подробно анализировать использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; умеет применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения,

	перенапряжения, характерными для данной специальности	перенапряжения, характерными для данной специальности	деятельности; умеет пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности	деятельности; умеет пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности	характерными для данной специальности

Описание шкалы оценивания:

1. Оценка «неудовлетворительно» ставится студенту, не овладевшему ни одним из элементов компетенции, т.е. обнаружившему существенные пробелы в знании основного программного материала по дисциплине, допустившему принципиальные ошибки при применении теоретических знаний, которые не позволяют ему продолжить обучение или приступить к практической деятельности без дополнительной подготовки по данной дисциплине.

2. Оценка «удовлетворительно» ставится студенту, овладевшему элементами компетенции «знать», т.е. проявившему знания основного программного материала по дисциплине в объеме, необходимом для последующего обучения и предстоящей практической деятельности, знакомому с основной рекомендованной литературой, допустившему неточности в ответе на экзамене, но в основном обладающему необходимыми знаниями для их устранения при корректировке со стороны экзаменатора.

3. Оценка «хорошо» ставится студенту, овладевшему элементами компетенции «знать» и «уметь», проявившему полное знание программного материала по дисциплине, освоившему основную рекомендованную литературу, обнаружившему стабильный характер знаний и умений и способному к их самостоятельному применению и обновлению в ходе последующего обучения и практической деятельности.

4. Оценка «отлично» ставится студенту, овладевшему элементами компетенции «знать», «уметь» и «владеть», проявившему всесторонние и глубокие знания программного материала по дисциплине, освоившему основную и дополнительную литературу, обнаружившему творческие способности в понимании, изложении и практическом использовании усвоенных знаний.

5. Оценка «зачтено» соответствует критериям оценок от «отлично» до «удовлетворительно».

6. Оценка «не зачтено» соответствует критерию оценки «неудовлетворительно»

3. ТИПОВЫЕ КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ ИЛИ ИНЫЕ МАТЕРИАЛЫ, НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ ОЦЕНКИ ЗНАНИЙ, УМЕНИЙ, НАВЫКОВ И (ИЛИ) ОПЫТА ДЕЯТЕЛЬНОСТИ, ХАРАКТЕРИЗУЮЩИХ ЭТАПЫ ФОРМИРОВАНИЯ КОМПЕТЕНЦИЙ В ПРОЦЕССЕ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Код и содержание компетенции (в соответствии с ФГОС)	№ заданий (вопросов, билетов, тестов и пр.) для оценки результатов обучения по соответствующей компетенции
ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности, применительно к различным контекстам.	Задания для промежуточной аттестации: № 1-30
ОК 04.Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	Задания для промежуточной аттестации: № 31-60
ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	Задания для промежуточной аттестации: № 61-90

3.1 Типовые контрольные задания

ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности, применительно к различным контекстам.

Задание	Ответ

1.Компонентами здорового образа жизни являются: 1) Прием энергетических коктейлей 2) Походы в ночной клуб 3) Правильное питание и режим дня 4) Физические нагрузки и отказ от вредных привычек	Укажите номер правильного ответа **3- Правильное питание и режим дня** **4- Физические нагрузки и отказ от вредных привычек**
2.Как двигательная активность влияет на организм? 1) Повышает жизненные силы и функциональные возможности 2) Позволяет больше расходовать калории для поддержания оптимального веса 3) Понижает выносливость и работоспособность 4) Уменьшает количество лет	Укажите номер правильного ответа **1- Повышает жизненные силы и функциональные возможности** **2- Позволяет больше расходовать калории для поддержания оптимального веса**
3.Сколько по времени следует выдерживать между плотным приемом пищи и началом беговых упражнений? 1) 4 часа 2) 2 часа 3) 1 час 4) 10 минут	Укажите номер правильного ответа **2- часа**
4.Что является древнейшей формой организации физической культуры 1) бег 2) единоборство 3) соревнования на колесницах 4) игры	Укажите номер правильного ответа **4- игры**
5.Что является одним из основных физических качеств? 1) внимание 2) работоспособность 3) сила 4) здоровье	Укажите номер правильного ответа **3- сила**
6.Основное средство физического воспитания? 1) учебные занятия 2) физические упражнения 3) средства обучения 4) средства закаливания	Укажите номер правильного ответа **2- физические упражнения**
7.Какое физическое качество получает свое развитие при длительном беге в медленном темпе? 1) сила 2) выносливость 3) быстрота	Укажите номер правильного ответа **2- выносливость**
8. Кто является создателем игры волейбол: 1) Морган 2) Акост 3) Эйнгорн	Укажите номер правильного ответа **1- Морган**
9. Что означает слово «волейбол»:	Укажите номер

1) скользящий мяч 2) удар с лету 3) прыгающий мяч	правильного ответа **2- удар с лету**
10. Размеры игрового поля в волейбол: 1) 15х30 2) 12х24 3) 9х18	Укажите номер правильного ответа **3- 9х18**
11. Какое физическое качество развивает гимнастика: 1) выносливость 2) гибкость 3) скорость	Укажите номер правильного ответа **2- гибкость**
12. Кто осуществляет страховку на уроках гимнастики: 1) учащиеся 2) родители 3) учитель	Укажите номер правильного ответа **3- учитель**
13. Какой из разделов входит в изучение темы «Гимнастика» в начальной школе: 1) опорный прыжок 2) упражнение с лентами 3) сальто	Укажите номер правильного ответа **1- опорный прыжок**
14. Какой лыжный ход самый скоростной: 1) одновременный одношажный 2) попеременный двухшажный 3) одновременный двухшажный	Укажите номер правильного ответа **1- одновременный одношажный**
15. Высота лыжных палок при классическом ходе: 1) рост ученика 2) ниже на 3-4 см уровня плеч ученика 3) до уровня плеч ученика	Укажите номер правильного ответа **2- ниже на 3-4 см уровня плеч ученика**
16. 29. Гиподинамия — это: 1)пониженная двигательная активность человека; 2)повышенная двигательная активность человека; 3) нехватка витаминов в организме; 4) чрезмерное питание.	Укажите номер правильного ответа **1-пониженная двигательная активность человека**
17. Основным показателем, характеризующим стадии развития организма, является: 1) биологический возраст; 2) календарный возраст; 3) скелетный и зубной возраст.	Укажите номер правильного ответа **1-биологический возраст**
18. Вид деятельности, являющийся предметом соперничества и исторически оформившийся как способ выявления и сравнения человеческих возможностей, принято называть: 1)гимнастикой; 2) соревнованием; 3) видом спорта.	Укажите номер правильного ответа **2- соревнованием**

19. Два очка в баскетболе засчитывается при броске в корзину: 1) из зоны нападения; 2) с любой точки площадки; 3) из зоны защиты; 4) с любого места внутри трех очковой линии.	Укажите номер правильного ответа **4- с любого места внутри трех очковой линии.**
20. Бег на дальние дистанции относится к: 1) легкой атлетике; 2) спортивным играм; 3) спринту; 4) бобслею.	Укажите номер правильного ответа **1- легкой атлетике**
21. Нагрузка физических упражнений характеризуется: 1) величиной их воздействия на организм; 2) напряжением определенных мышечных групп; 3) временем и количеством повторений двигательных действий; 4) подготовленностью занимающихся, их возрастом и состоянием здоровья.	Укажите номер правильного ответа **1- величиной их воздействия на организм**
22. Главным отличием физических упражнений от других двигательных действий является то, что они: 1)строго регламентированы; 2) представляют собой игровую деятельность; 3) не ориентированы на производство материальных ценностей; 4) создают развивающий эффект.	Укажите номер правильного ответа **3- не ориентированы на производство материальных ценностей**
23. Какими показателями характеризуется физическое развитие: 1) антропометрическими показателями; 2) ростовесовыми показателями, физической подготовленностью; 3) телосложением, развитием физических качеств, состоянием здоровья.	Укажите номер правильного ответа **1-антропометрическими показателями**
24. В каком году был изобретён баскетбол_____	Напишите термин (понятие) **1891**
25. Кто является создателем игры волейбол_____	Напишите термин (понятие) **Морган**
26. Кто изобрёл баскетбол_____	Напишите термин (понятие) **Нейсмит**
27. Высота сетки у женщин в волейболе составляет_____	Напишите термин (понятие) **2.24**
28. Технику передвижений в баскетболе составляет_____	Напишите термин (понятие) **ходьба, бег**
29. Двигательная деятельность, снимающая утомление и способствующая восстановлению работоспособности это _____	Напишите термин (понятие) **Активный отдых**
30. К объективным критериям самоконтроля	Напишите термин (понятие)

можно отнести:	**частоту дыхания, ЖЕЛ, антропометрию**

ОК 04.Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде

Задание	Ответ
31. На основе чего происходит развитие двигательных способностей в процессе физического воспитания? 1) двигательных умений 2) двигательных навыков 3) двигательных задатков 4) всего	Укажите номер правильного ответа **4- всего**
32. Где осуществляется физическое воспитание студентов? 1) на занятиях по дисциплине «Физическая культура» 2) самостоятельно 3) на всех занятиях	Укажите номер правильного ответа **3- на всех занятиях**
33. Определите, где зажигается всегда факел олимпийского огня современных игр? 1) в Афинах; 2) в Олимпии; 3) в Москве.	Укажите номер правильного ответа **2- в Олимпии**
34.Какая должна быть высота сетки в волейболе для мужчин: 1) 2 м 33 см 2) 2 м 43 см 3) 2 м 13 см	Укажите номер правильного ответа **2- 2 м 43 см**
35. Что такое онтогенез? 1) постоянство внутренней среды организма 2) индивидуальное развитие особи с момента зарождения клетки до смерти 3) расширение полостей сердца	Укажите номер правильного ответа **2- индивидуальное развитие особи с момента зарождения клетки до смерти**
36. Сколько игроков – баскетболистов двух команд, могут одновременно находиться на баскетбольной площадке во время соревнований: 1) 14 человек 2) 10 человек 3) 12 человек	Укажите номер правильного ответа **2- 10 человек**
37. Относятся ли длина и масса тела к морфологическим показателям 1) да 2) нет 3) длина относится 4) масса относится	Укажите номер правильного ответа **2- нет**
38. Что относится к антропометрическим показателям? 1) чсс 2) чд 3) окружность грудной клетки	Укажите номер правильного ответа **3- окружность грудной клетки**

4) АД	
39. Главная сила, действующая на лыжника при спуске: 1) сила сопротивления воздуха 2) сила тяжести 3) движущая сила	Укажите номер правильного ответа **2- сила тяжести**
40. Главный элемент тактики лыжника: 1) лидировани 2) распределение сил 3) обгон	Укажите номер правильного ответа **2- распределение сил**
41. Город Олимпия расположен в: 1) Южной Греции 2) Северной Греции 3) Центральной Греции	Укажите номер правильного ответа **1- Южной Греции**
42. Каких наград удостаивались победители Олимпийских игр: 1) дом и участок земли 2) золотая медаль 3) возведение статуи в родном городе	Укажите номер правильного ответа **3- возведение статуи в родном городе**
43. В каком году были проведены первые Олимпийские игры в Древней Греции: 1) В 393 до н.э. 2) В 776 до н.э 3) В 393 н.э	Укажите номер правильного ответа **2- В 776 до н.э**
44. В каком году Олимпийские игры проходили в Москве: 1) 1980 2) 1984 3) 1988	Укажите номер правильного ответа **1- 1980**
45. В каком году был изобретён баскетбол: 1) 1891 2) 1900 3) 1918	Укажите номер правильного ответа **1- 1891**
46. При физической работе в душном помещении или одежде, которая плохо пропускает воздух, может возникнуть: 1)ожог; 2) тепловой удар; 3) перегревание; 4) солнечный удар.	Укажите номер правильного ответа **2-тепловой удар**
47. К показателям физической подготовленности относятся: 1) сила, быстрота, выносливость; 2) рост, вес, окружность грудной клетки; 3) артериальное давление, пульс; 4) частота сердечных сокращений, частота дыхания.	Укажите номер правильного ответа **1- сила, быстрота, выносливость**
48. Какое из понятий является наиболее емким (включающим все остальные): 1) спорт; 2) система физического воспитания; 3)физическая культура.	Укажите номер правильного ответа **3- физическая культура**

49. Под физической культурой понимается: 1) педагогический процесс по физическому совершенствованию человека; 2) регулярные занятия физическими упражнениями, закаливание организма; 3) достижения общества, отражающие физическое и духовное развитие человека.	Укажите номер правильного ответа 3- достижения общества, отражающие физическое и духовное развитие человека.
50. Совокупность упражнений, приемов и методов, направленных на обучение двигательными и другим умениям и навыкам, а также их дальнейшее совершенствование обозначается как: 1) тренировка; 2) методика; 3) система знаний; 4) педагогическое воздействие.	Укажите номер правильного ответа **2- методика**
51. В спорте выделяют: 1) Инвалидный, массовый, детский, юношеский, высших достижений 2)Олимпийский, дворовый, любительский. 3)Любительский, профессиональный, массовый.	Укажите номер правильного ответа **1- инвалидный, массовый, детский, юношеский, высших достижений**
52. Отличительным признаком физической культуры является: 1) Правильно организованный и воспроизводимый алгоритм движений. 2) Использование природных сил для восстановления организма. 3) Стабильно высокие результаты, получаемые на тренировках.	Укажите номер правильного ответа **1- Правильно организованный и воспроизводимый алгоритм движений.**
53. В основу физиологической классификации физических упражнений положены: 1) Некоторые признаки физиологии, характерные для любой деятельности мышц, входящей в определенную группу. 2) Зависимость полученного результата от силы, частоты и алгоритма выполнения упражнений. 3) Разделения занимающихся на группы, в зависимости от физиологических кондиций и ограничений.	Укажите номер правильного ответа **1- Некоторые признаки физиологии, характерные для любой деятельности мышц, входящей в определенную группу**
54. Как называется временное снижение работоспособности_____	Напишите термин (понятие) **Утомление**
55. Сколько раз можно коснуться мяча на площадке в волейболе?_____	Напишите термин (понятие) **3**
56. Какой вид спорта называют «королевой спорта»?_____	Напишите термин (понятие) **Легкая атлетика**
57. Количество игроков в волейболе в одной команде:_____	Напишите термин (понятие) **6**
58. Игра в волейболе начинается с _____	Напишите термин (понятие) **Подачи**

59. Повышение устойчивости организма к воздействию неблагоприятных условий окружающей среды_____	Напишите термин (понятие) **Закаливание**
60. Способность выполнять большой объем работы это _____	Напишите термин (понятие) **Физическая работоспособность**

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

Задание	Ответ
61. Какая страна является родиной Олимпийских игр? 1) Древний Рим; 2) Греция; 3) Китай.	Укажите номер правильного ответа **2- Греция**
62. 2. Как называется вид спорта, сочетающий лыжные гонки со стрельбой: 1) Армреслинг 2) Биатлон 3) Бобслей	Укажите номер правильного ответа **2- Биатлон**
63. Способ плавания: 1) Бодибилдинг 2) Гольф 3) Баттерфляй	Укажите номер правильного ответа **3- Баттерфляй**
64. Какую награду получал победитель соревнований в Древней Греции: 1) Золотая медаль 2) Лавровый венок 3) Кубок 4) Знак почетного легионера	Укажите номер правильного ответа **1- Золотая медаль**
65. Искривление позвоночника в правую или левую сторону, это: 1) Заболевание костей скелета 2) Сколиоз 3) Заболевание мышц 4) Нарушение опорно-двигательного аппарата	Укажите номер правильного ответа **2- Сколиоз**
66. При получении травмы во время соревнований лучше всего применить: 1) Эластичный бинт 2) Марлевый (плоский) бинт 3) Индивидуальный перевязочный пакет 4) Марлевую повязку	Укажите номер правильного ответа **3- Индивидуальный перевязочный пакет**
67. Невыполнение режима дня приводит к: 1) Нарушению функций мышечной и костной истемы 2) Нарушению функций центральной нервной системы 3) Нарушению функций пищеварительной системы 4) Нарушению функций сердечно-сосудистой системы	Укажите номер правильного ответа **2- Нарушению функций центральной нервной системы**

68. Продолжительность сна в подростковом возрасте должна составлять не менее: 1) 7 часов в сутки 2) 8 часов в сутки 3) 9 часов в сутки 4) 10 часов в сутки	Укажите номер правильного ответа **2- 8 часов в сутки**
69. Размеры поля для игры в спортивную лапту: 1) 20х30 м. 2) 25х50 м. 3) 15х55 м. 4) 30х60 м.	Укажите номер правильного ответа **2- 25х50 м**
70. До какого счета решающая партия в волейболе: 1) 12 2) 15 3) 17	Укажите номер правильного ответа **2- 15**
71. Размеры волейбольной площадки: 1) 8х16 2) 9х18 3) 10х20 4) 12х24	Укажите номер правильного ответа **2 - 9х18**
72. Сколько очков приносит команде игрок, сделавший перебежку в спортивной лапте: 1) 1 2) 2 3) 3 4) 4 очка	Укажите номер правильного ответа **3- 3**
73.Какой континент символизирует кольцо красного цвета в олимпийской эмблеме 1) Азия 2) Австралия 3) Африка 4) Америка 5) Европа	Укажите номер правильного ответа **4- Америка**
74.Укажите, каким Олимпийским играм была впервые предложена Олимпийская эмблема из пяти переплетенных колец: 1) 1908г - Лондон 2) 1912г - Стокгольм 3)1920г-Антверпен	Укажите номер правильного ответа **3-1920г-Антверпен**
75.Что означает баскетбольный термин «пробежка» при выполнении броска в кольцо: 1)выполнение с мячом в руках одного шага 2) выполнение с мячом в руках двух шагов 3)выполнение с мячом в руках трех шагов	Укажите номер правильного ответа **3- выполнение с мячом в руках трех шагов**
76.Лучшие условия для развития ловкости создаются во время: 1) подвижных и спортивных игр	Укажите номер правильного ответа **1- подвижных и спортивных игр**

2) прыжков высоту 3) бега с максимальной скоростью	
77.Какое физическое качество развивается при длительном беге в медленном темпе 1) сила 2) выносливость 3) ловкость 4) быстрота	Укажите номер правильного ответа **2- выносливость**
78.При развитии выносливости, какая ЧСС вызывает поддерживающий режим: 1)110-130 уд/ мин. 2)140 уд/мин 3)140-160 уд/мин 4)свыше 160 уд/мин	Укажите номер правильного ответа **2 - 140 уд/мин**
79. В спорте выделяют: 1) Инвалидный, массовый, детский, юношеский, высших достижений. 2) Олимпийский, дворовый, любительский. 3)Любительский, профессиональный, массовый.	Укажите номер правильного ответа **1 - Инвалидный, массовый, детский**
80. Отличительным признаком физической культуры является: 1)Правильно организованный и воспроизводимый алгоритм движений. 2) Использование природных сил для восстановления организма. 3) Стабильно высокие результаты, получаемые на тренировках.	Укажите номер правильного ответа **1 - Правильно организованный и воспроизводимый алгоритм движений**
81. Возможности человека, обеспечивающие ему выполнение двигательных действий, называются: 1) Скоростная способность. 2) Двигательный рефлекс. 3) Физическая возможность.	Укажите номер правильного ответа **1- Скоростная способность.**
82. Эффект физических упражнений определяется, прежде всего: 1) Их содержанием. 2) Их формой. 3) Скоростью их выполнения.	Укажите номер правильного ответа **1 - Их содержанием**
83. Экскурсией грудной клетки называется: 1) Разница размеров окружности грудной клетки между состояниями вдоха и выдоха. 2) Средний размер окружности грудной клетки между состояниями вдоха и выдоха. 3) Объем вдыхаемого воздуха.	Укажите номер правильного ответа **1 - Разница размеров окружности грудной клетки между состояниями вдоха и выдоха**
84. Следует ли после длительной болезни приступать к разучиванию сложных гимнастических упражнений ?_____	Напишите термин (понятие) **Нет, не следует**
85. Какие виды спорта тренируют дыхание? _____	Напишите термин (понятие) **Спортивная ходьба, лыжный спорт**
86. Что является Результатом физической	Напишите термин (понятие)

подготовки ?_____	**Степень физической подготовленности**
87. Можно ли выполнять прыжки на неровном и скользком грунте ?_____	Напишите термин (понятие) **Нет, нельзя**
88.Можно ли выполнять сложные двигательные действия без разминки? _____	Напишите термин (понятие) **Да, можно**
89. Какой промежуток времени должен соблюдаться между физкультурой и приемом пищи? _____	Напишите термин (понятие) **30-45 минут**
90. Как можно охарактеризовать марафонский бег?_____	Напишите термин (понятие) **бег на длинные расстояния**

3.2 Типовые вопросы и задания

1. Игровые виды.

Баскетбол:

▪Штрафные броски (девушки из 10/5, юноши из10/6).

▪Броски мяча с 5 точек (девушки из 10/4, юноши из10/5).

▪Ведение мяча с обводкой фишек с учетом времени и правильности выполнения (девушки 15,00с.; 16,00 с.; 17,00с.; юноши 13,00 с.; 14,00с.; 15,00с.).

▪Броски с 2-х точек в течение 1 мин (девушки 10, 9, 8 очков, юноши 12, 11, 10 очков).

▪Ведение мяча, два шага, бросок в течение 1 мин. (девушки 6, 5, 4 попадания, юноши 7, 6, 5 попаданий).

Волейбол:

▪ Передачи мяча сверху и снизу (девушки 12, 10, 8 раз, юноши 15, 12, 10 раз).

▪ Прием и передача мяча в парах (девушки 15, 12, 10 раз, юноши 20, 16, 13 раз).

▪ Подачи мяча (девушки 5, 4, 3 раза, юноши 6, 5, 4 раза).

▪ Попадание мячом в баскетбольное кольцо (девушки 4, 3, 2 раза, юноши 5, 4, 3 раза).

Футбол:

▪ Жонглирование мяча (девушки 8, 6, 5 раз юноши 12, 9, 7 раз).

▪ Удары по воротам (девушки 5, 4, 3 раза, юноши 6, 5, 4 раза).

▪ Обводка фишек с ударом по воротам на время (девушки 6 с.; 7 с.; 8 с.; юноши 5 с.; 6 с.; 7с.).

▪ Удар мяча по воротам после передачи (из двух попыток нужно попасть один раз).

2. Легкая атлетика .

Легкая атлетика:

На первом курсе:

▪ Бег на 100 метров (девушки 15,5с.; 16,2с.; 17,0с., юноши 13,5с.; 14,2с.; 15.0с.).

▪ Кросс: Девушки 1000 метров (4,10мин.; 4,40мин.; 5,20мин.).

Юноши 2000 метров (7,00мин.; 7,30мин; 8.00мин.).

На втором и третьем курсе:

▪Бег на 100 метров (девушки 15,5с.; 16,2с.; 17,0с., юноши 13,5с.; 14,2с.; 15.0с.).

▪Кросс: Девушки 2000 метров (8,30 мин.; 9,15 мин.; 10,00мин.).

Юноши 3000 метров (13,00 мин.; 14,00 мин.; 15,00мин.).

3. Группа ОФП

▪ Беговые упражнения (бег с высоким поднимание бедра, бег с захлестыванием голени, бег толчками, техника низкого старта).

▪ Упражнение на гибкость.

▪ Упражнение на координацию.

▪ Прыжок с места толчком двумя ногами (девушки: 160 см.; 180 см.; 200 см., юноши: 210 см.; 220 см.; 240 см.).

4.Лыжная подготовка:
На первом курсе:
▪Прохождение лыжной трассы без учета времени (юноши 5км., девушки 3 км.).
На втором и третьем курсе:
▪Прохождение лыжной трассы без учета времени (юноши 5км., девушки 3 км.).

4. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ, ОПРЕДЕЛЯЮЩИЕ ПРОЦЕДУРЫ ОЦЕНИВАНИЯ ЗНАНИЙ, УМЕНИЙ, НАВЫКОВ И (ИЛИ) ОПЫТА ДЕЯТЕЛЬНОСТИ, ХАРАКТЕРИЗУЮЩИХ ЭТАПЫ ФОРМИРОВАНИЯ КОМПЕТЕНЦИЙ

Рейтинговая оценка деятельности обучающегося является интегральным показателем качества практических знаний и навыков студентов по курсу дисциплины «Физическая культура» и складывается из следующих компонентов:
1) Выполнение контрольных нормативов для стартового контроля.
2) Посещение и работа на практических занятиях.
3) Промежуточное тестирование ОФП, СФП, предусмотренное рабочей программой дисциплины.
4) Индивидуальный (дополнительный) рейтинг.
5) Выполнение итоговых контрольных нормативов по ОФП, СФП, ППФП и ГТО.
Суммарный (итоговый) рейтинг, необходимый для получения зачета составляет 51-100 баллов. Он вычисляется по окончании семестра и определяется как сумма баллов, набранных обучающимся по всем практическим занятиям и контрольным. Положение о рейтинговой системе оценки обучающиеся получают в начале 1 семестра (на первом занятии). Все контрольные мероприятия должны выполняться в сроки, предусмотренные планом-графиком, при этом преподаватель оценивает работу каждого обучающегося соответствующим количеством баллов, зависящим от объема, качества выполненной работы и максимальной оценкой данного этапа. Обучающийся, пропустивший контрольные мероприятия, получает за него 0 баллов и имеет право на его повторное выполнение в течение семестра по графику, определенному кафедрой. Условием допуска к контрольным упражнениям является регулярность посещения учебных занятий, обеспечивающая физиологически и методически оправданное повышение функциональной и двигательной подготовленности. Обучающиеся, не отработавшие пропущенные занятия, к сдаче зачета не допускаются. Обучающиеся, полностью освобожденные от практических занятий по состоянию здоровья, оцениваются в конце семестра по результатам устного опроса и тематических рефератов по видам спорта, с выставлением рейтингового балла.