Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Тарасенко Лидия Александровна
Должность: Директор
Дата подписания: 12.11.2026 08:01:34
Уникальный программный ключ:
974f72a491e038b845779dd763f1d39f2c9a525f

АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ
«ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ»
«ФИНАНСОВО-ЭКОНОМИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»

Рассмотрено и одобрено
на заседании педагогического совета
Протокол №2
От «29» августа 2025 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор АНО «ПОО» «ФЭК»
_____ Л.А. Тарасенко

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

по специальности
43.02.16 Туризм и гостеприимство

Квалификация: специалист по туризму и гостеприимству

Симферополь
2025 г.

- **Пакет преподавателя.**

- условия проведения текущего и дифференцированного зачета по учебной дисциплине.

Место проведения: спортивный зал.

Время выполнения задания –90 минут

- критерии оценки освоения программы учебной дисциплины.

Оценка «5» (отлично) – выставляется обучающемуся, двигательное действие которого выполнено правильно (заданным способом), точно, уверенно обучающейся овладел формой движения; в играх проявил активность, находчивость ловкость, умение действовать в коллективе, точно соблюдать правила Т.Б.

Оценка «4» (хорошо) – выставляется обучающемуся, двигательное действие которого выполнены правильно, но не достаточно легко и чётко; в играх обучающейся проявил себя недостаточно активным и ловким.

Оценка «3» (удовлетворительно) – выставляется обучающемуся, двигательное действие которого выполнено в основном правильно, но напряженно или вяло, недостаточно уверенно, допущены незначительные ошибки при выполнении; в играх обучающейся проявил себя малоактивным, допускал небольшие нарушения правил.

Оценка «2» (неудовлетворительно) – выставляется обучающемуся двигательное действие которого не выполнено или выполнено неправильно, неуверенно небрежно; допущены значительные ошибки; в играх обучающейся обнаружил неловкость, нерасторопность, неумение играть в команде.

- **Задания для обучающегося.**

Перечень приложений к фонду оценочных средств по учебной дисциплине Физическая культура

Номер приложения	Название приложения
Приложение 1.	Задания для текущего контроля успеваемости

Приложение № 1

I семестр

<u>Раздел 1. Лёгкая атлетика.</u>

Совершенствование техники выполнения специальных и подводящих упражнений**.**

Вид контроля: индивидуальное практическое занятие : изучение подготовительных упражнений для прыжков с места , прыжков способом «согнув ноги»

-ТБ на занятиях по лёгкой атлетике;

-многоскоки на одной ноге с подтягиванием толчковой ноги вперёд-вверх;

-бег с низкого старта 30-40 метров;

-ходьба со штангой широким хватом;

-пробегание первой части разбега прыжковообразным бегом в 6 беговых шагов;

-6-8 беговых шагов и прыжок в длину, выполнение в среднем и быстром темпе;

-4-6 беговых шагов в длину ,через линию с приземлением на маховую ногу.

Совершенствование техники прыжка в длину с места.

Вид контроля: индивидуальное практическое занятие, выполнение подготовительных упражнений для сдачи норматива:

- приседания с использованием штанги небольшого веса;

-выпады с весом; подъём на носки со штангой в руках;

-запрыгивания на скамейку или другое возвышение;

-прыжки вверх из глубокого приседа; вращения стопами;

-ходьба гуськом.

Бег на короткие дистанции (100м)

Вид контроля: Сдача контрольного норматива - бег 100м

Оценка	Показатели оценки
5	Девушки-16,4 Юноши- 13,8
4	Девушки-17,5 Юноши- 14,2
3	Девушки-18,3 Юноши- 14,8

Прыжок в длину с места.

Вид контроля: Сдача контрольного норматива прыжок в длину с места

Оценка	Показатели оценки
5	Девушки-180 Юноши- 210
4	Девушки-170 Юноши- 200
3	Девушки-160 Юноши- 190

Воспитание выносливости

Вид контроля: Сдача контрольного норматива бег 1000м-дев,2000м-юн без учёта времени

Воспитание выносливости

Вид контроля: индивидуальное практическое занятие, выполнение подготовительных упражнений для сдачи контрольных нормативов:

-совершенсвание бега с низкого, среднего, высокого старта;

-совершенствование техники бега по прямой;

-совершенствование техники стартового разгона.

-легкоатлетический кросс.

Вид контроля: сдача контрольного норматива

Оценка	Показатели оценки
5	Девушки-16,4 Юноши- 13,8
4	Девушки- 17,5 Юноши- 14,2
3	Девушки- 18,3 Юноши- 14,8

Освоение техники равномерного бега на 3000м (юноши),2000 м (девушки)

Вид контроля: индивидуальное практическое занятие, выполнение подготовительных упражнений для сдачи контрольного норматива:

-бег лёгким бегом юн 3000м, дев 2000м с паузами для отдыха в 5-8 минут (ходьба).

Бег на средние дистанции -500м.

Вид контроля: Сдача контрольного норматива – бег 500м (мин\сек)

Оценка	Показатели оценки
5	Девушки-1.50 Юноши -1.35
4	Девушки-2.10 Юноши -1.50
3	Девушки-2.20 Юноши -2.10

Кроссовая подготовка.

Вид контроля: индивидуальное практическое занятие.

-упражнения на скорость, бег на отрезках в 50 и 100 метров;

-упражнения на общую выносливость, 50 м быстро, 50 м медленно;

-упражнения на специальную выносливость.

Кроссовая подготовка.

Вид контроля: Сдача контрольного норматива бег 2000м-дев, 3000м-юн б\у времени

Оценка	Показатели оценки
5	Девушки - б\у Юноши - б\у

Общие физические упражнения.

Вид контроля: индивидуальное практическое занятие:

1) потягивания;
2) маховые движения рук;
3) наклоны туловища в разные стороны;
4) круговые вращения туловища и тазобедренной области в разных направлениях
5) сгибания и разгибания рук (отжимания) из упора лежа;
6) приседания;
7) махи ногами;
8) прыжки на носках;
9) бег на месте с высоким подниманием колен.

Прыжок в длину способом «согнув ноги»

Вид контроля: индивидуальное практическое занятие:

- закрепление техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»
- челночный бег 3х10метров.

-пробегание отрезков на скорость.

-пробегание отрезков на время.

Бег на средние дистанции (500м)

Вид контроля: практическое занятие, техники бега на 500м

-старт;

-стартовый разгон;
-бег по дистанции;
-финиширование;
- упражнения на общую выносливость, 50 м быстро, 50 м медленно.

Комплекс специальных упражнений.
Вид контроля: индивидуальное практическое занятие:
-бег с высоким подниманием колен;
-бег с захлестыванием голени;
-перекаты с пятки на носок;
-многоскоки;
-прыжки с ноги на ногу.

Кроссовая подготовка
Вид контроля: индивидуальное практическое занятие:
-упражнения без предметов (для рук и плечевого пояса, для туловища и шеи, для ног и всего тела),
-упражнения с предметами (со скакалкой, с палкой, с гантелями);

- упражнения на скорость и скоростную выносливость (пробегание постепенно увеличивающихся отрезков от 30 м до 600 м);
- переменный бег на коротких отрезках – 50м, 100м;
- упражнения на общую выносливость;
- бег в равномерном темпе 3000м – юноши, 2000м – девушки.

Кроссовая подготовка 1000м девушки, 2000м юноши.
Вид контроля: индивидуальное практическое занятие, выполнение подготовительных упражнений для сдачи контрольного норматива**:**
- бег в равномерном темпе: 25–30 мин. (юноши), 20–25 мин. (девушки);
-бег в переменном темпе (фартлек): 10–15 мин.;
-кросс по пересеченной местности: 1000 м (девушки), 2000 м (юноши)
-ОФП
-кросс по пересеченной местности: 1000 м (девушки), 2000 м (юноши)

Специальные беговые упражнения.
Вид контроля: индивидуальное практическое занятие
-бег с высоким поднимание бедра.
-бег с захлёстом голени.
-бег боком, приставным шагом.
-многоскок , прыжки поочерёдно каждой ногой с акцентом вперёд..
-бег спиной.
-подскоки вверх.

Воспитание выносливости.
Вид контроля: индивидуальное практическое занятие.
- бег в равномерном темпе 10 мин;

- переменный бег на 1000 м, 2000 м.

Кроссовая подготовка.
Вид контроля: индивидуальное практическое занятие.
-быстрый бег-3 мин, 5 мин – медленным и далее на увеличение, с отдыхом в 5-8 мин (ходьба).
Вид контроля: индивидуальное практическое занятие.
-переменный бег 1000м,2000м
Вид контроля: Сдача контрольного норматива 1000м-девушки, 2000м-юноши, без учёта времени.

Оценка	Показатели оценки
5	Девушки-б\у времени Юноши - б\у времени

Освоение техники эстафетного бега 4х100 .
Вид контроля : индивидуальное практическое занятие. выполнение подготовительных упражнений для сдачи контрольных нормативов:
-челночный бег 3х30
-приём и передача эстафетной палочки на месте;
-то же в движении,
-техника бега по дистанции с передачей эстафетной палочки.

Совершенствование бега на средние дистанции.
Вид контроля: Сдача контрольного норматива - бег на 500м (мин\сек)

Оценка	Показатели оценки
5	Девушки-1.50 Юноши -1.35
4	Девушки-2.20 Юноши -1.50
3	Девушки-3.00 Юноши -2.10

Бега на длинные дистанции.
Вид контроля:
-бег со средней скоростью на отрезках 80–100 м;
- бег с захлестыванием голени маховой ноги;
-бег 2000м-дев;3000м-юн в медленном темпе

Тема 4: Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»
Вид контроля: Сдача контрольного норматива**:** прыжок в длину способом «согнув ноги» (см)

Оценка	Показатели оценки
5	Девушки- 400 Юноши -500

4	Девушки- 3.70 Юноши - 460
3	Девушки- 330 Юноши - 440

Комплекс специальных упражнений

Вид контроля: индивидуальное практическое занятие

-бег с высоким поднимание бедра.

-бег с захлёстом голени.

-бег боком, приставным шагом.

-многоскоки, прыжки поочерёдно каждой ногой с акцентом вперёд.

-бег спиной.

-подскоки вверх.

Вид контроля: Дифференцированный зачёт.

Вид контроля: Сдача контрольных нормативов

- степень усвоения теоретических знаний;
- регулярность посещения учебных занятий;
- уровень овладения соответствующими практическими умениями и навыками;
- результаты выполнения контрольных нормативов.

Раздел 2. Гимнастика

ТБ на занятиях гимнастикой. Общеразвивающие упражнения для укрепления мышц пресса, спины, рук.

Вид контроля: сдача контрольного норматива-девушки поднимание туловища из положения лёжа (пресс) кол-во раз за 30 сек; юноши подтягивание на высокой перекладине.

-ТБ на занятиях атлетической гимнастикой;

Оценка	Показатели оценки
5	Девушки-28 Юноши -13
4	Девушки-20 Юноши -11
3	Девушки-15 Юноши - 8

Общеразвивающие упражнения для укрепления мышц пресса, спины, рук.

Вид контроля: сдача контрольного норматива - сгибание и разгибание рук в положении лёжа (отжимание) кол-во раз:

Оценка	Показатели оценки
5	Девушки-10 Юноши - 25
4	Девушки- 8 Юноши - 20

3	Девушки- 6 Юноши - 15

Упражнения для развития мышечных групп.
Вид контроля: сдача контрольного норматива – прыжки через скакалку за 1 мин.

Оценка	Показатели оценки
5	Девушки- 145 Юноши - 132
4	Девушки- 132 Юноши- 128
3	Девушки- 112 Юноши - 120

Упражнения для развития мышечных групп на гимнастических матах.
Вид контроля: индивидуальное практическое занятие.
-кувырок вперед;
-кувырок назад;
-стойка на лопатках;
-«Велосипед».

Упражнения для развития мышечных групп.
Вид контроля: сдача контрольного норматива - Сгибание рук из упора лёжа (кол-во раз).

Оценка	Показатели оценки
5	Девушки- 10 Юноши - 25
4	Девушки- 8 Юноши - 20
3	Девушки- 6 Юноши - 15

Общеразвивающие упражнения на разные группы мышц
Вид контроля: индивидуальное практическое занятие.
-упражнения со скакалками.

Упражнения для развития мышечных групп
Вид контроля: индивидуальное практическое занятие.
-беговая дорожка 30сек х 2 повторения;
-отжимания 3 повторения дев-10;юн-15;
-приседания 3повторения дев-15;юн-20;
-из положения упор присев - в упор лежа 3х10-дев,3х15-юн;
- бег на месте с высоким подниманием бедра 30сек х3 повторения.
Упражнения для развития мышечных групп.
Вид контроля: практическое занятие, сдача контрольного норматива поднимание туловища из положения лёжа (пресс-1мин)
- разминка на все группы мышц

Оценка	Показатели оценки
5	Девушки- 35 Юноши - 45
4	Девушки- 30 Юноши - 40
3	Девушки- 20 Юноши - 35

Упражнения для развития мышечных групп.

Вид контроля: практическое занятие, сдача контрольного норматива сгибание и разгибание рук из упора лёжа (отжимание) - дев, подтягивание на перекладине.

- разминка на все группы мышц

Оценка	Показатели оценки
5	Девушки- 11 Юноши -14
4	Девушки- 9 Юноши -10
3	Девушки- 7 Юноши - 8

Освоение комбинаций упражнений вводной и производственной гимнастики.

-упражнения для рук и плечевого пояса;

-упражнения на растяжку и осанку;

-упражнения на улучшение осанки и координацию движений.

Освоение упражнение на силовую выносливость

Вид контроля: индивидуальное практическое занятие:

- сгибание – разгибание рук в упоре лежа;
- лежа на гимнастическом мате, взявшись руками за его край, поднимание ног с касанием носками за головой (плуг);
- подскоки на скакалке;
- приседание на одной ноге;
- выпрыгивание из глубокого седа;
- выполнение упражнений в три подхода.

Общеразвивающие упражнения для укрепления мышц пресса, спины, рук.

Вид контроля: индивидуальное практическое занятие:

-выполнение комплексов упражнений разученных на занятиях.

Вид контроля: сдача контрольного норматива - сгибание рук из упора лёжа (кол-во раз) - дев; подтягивание на перекладине (кол-во раз) – юн.

Оценка	Показатели оценки
5	Девушки- 30 Юноши - 14

4	Девушки- 25 Юноши - 12
3	Девушки- 20 Юноши - 10

Общеразвивающие упражнения на все группы мышц.

Вид контроля: выполнение подготовительных упражнений для сдачи контрольных нормативов:

-поднимание туловища из положения лёжа на спине;

-сгибание и разгибание рук из упора лёжа;

-прыжки на скакалке.

Упражнения для развития мышечных групп на гимнастических матах.

Вид контроля: индивидуальное практическое занятие:

-выполнение подготовительных упражнений на осанку в положении лежа на мате.

-упражнения на мышцы пресса и спины;

Упражнения для развития мышечных групп на гимнастических матах.

Вид контроля: индивидуальное практическое занятие:

-выполнение упражнений в положении лежа на мате.

-упражнения на развития гибкости;

-упражнения на растяжку.

Комплекс утренней гигиенической гимнастики (УГГ) включает в себя не менее 15 упражнений на разминку мышц и суставов для дальнейшей физической работы. Упражнения выполняются в определённой последовательности, мышцы шеи, руки (от мелких суставов к крупным), мышцы туловища, мышцы и суставы ног (от мелких к крупным), приседания, прыжки, упражнения на восстановление дыхания.

Самостоятельна работа –

Бег или ходьба (мин, км)

Комплекс УГГ.

Три упражнения на развитие мышц рук.

Три упражнения на развитие силы мышц брюшного пресса.

Три упражнения на развитие силы мышц спины.

Три упражнения на развития силы мышц ног.

Три упражнения на развитие гибкости.

Три упражнения из дыхательной гимнастики.

Раздел 3. Спортивные игры

Владение техникой верхней и нижней передачи мяча в волейболе.

Вид контроля: индивидуальное практическое занятие:

-ТБ на занятиях спортивных игр

-совершенствование приёма мяча снизу двумя руками ;

-совершенствование передачи мяча сверху двумя руками;

-перемещение к мячу после выхода вперёд, назад, в сторону, в прыжке;

- владение групповыми и командными действиями в учебной игре.

Совершенствование стойки игроков передней и задней линии.

Вид контроля: индивидуальное практическое занятие:
-совершенствование стоек-основной, стартовый;
-совершенствование стоек-устойчивой, неустойчивой.
-выполнение двигательных действий согласно поставленным задачам.
-применение стоек игроков передней и задней линии в учебной игре.
Овладение техникой передачи мяча двумя руками сверху и снизу, на месте и после перемещения. Учебная игра.
Вид контроля: практическое занятие :сдача норматива –передача мяча сверху,снизу (из 10)
-выполнение перемещений: бег, скачком вперёд, в сторону;
-выполнение игровых элементов на оценку;
- игра по упрощённым правилам.
- игра по правилам

Оценка	Показатели оценки
5	Девушки- 8 Юноши- 10
4	Девушки- 6 Юноши - 8
3	Девушки- 4 Юноши 6

Стойки и перемещения волейболиста.
Вид контроля: индивидуальное практическое занятие:
-совершенствование стоек - основной, стартовой;
-совершенствование стоек: устойчивой, неустойчивой.
-приставные и скрестные шаги;
-стартовые ускорения;
-скачок-выполнение широкого шага;
-выполнение двигательных действий согласно поставленным задачам;
-выполнение стоек и перемещений волейболистов учебной игре.

Верхняя и нижняя передача мяча.
Вид контроля: индивидуальное практическое занятие, выполнение подготовительных упражнений для сдачи контрольных нормативов:
- техникой верхней и нижней передачи мяча;
- прием-передача мяча на точность через сетку, подача мяча по зонам.

Сдача контрольного норматива: передача мяча через сетку в парах на точность (из 30)

Оценка	Показатели оценки
5	Девушки-20 Юноши -26
4	Девушки- 16 Юноши -20
3	Девушки- 10 Юноши -12

Подача мяча на точность, нижний приём.

Вид контроля: Сдача контрольного норматива: подача мяча на точность(кол-во раз из 10)

Оценка	Показатели оценки
5	Девушки-7 Юноши -9
4	Девушки-6 Юноши -8
3	Девушки-5 Юноши -7

-учебная игра по упрощенным правилам.

Раздел 4. Атлетическая гимнастика

Обучение основам методики оценки и коррекции телосложение

Вид контроля: индивидуальное практическое занятие:

- изучение комплексов упражнений по типу телосложения: а -- астеник; б -
- нормостеник; в - гиперстеник;

-выполнение комплекса упражнений корректирующих телосложение

Круговой метод тренировки для развития основных мышечных групп.

Вид контроля: индивидуальное практическое занятие, подготовка к сдаче нормативов по ОФП.

-упражнения со снарядами и без них.

Круговой метод тренировки для развития основных мышечных групп.

Вид контроля: индивидуальное практическое занятие

-приседания, руки на поясе;

-из положения упор присев - в упор лежа;

-из стойки руки за головой - наклоны вперед;

-из стойки руки на поясе - горизонтальное равновесие («ласточка»);

-поворот туловища в наклоне вперед, руки в стороны.

–юн 3х15,дев 3х10.

Круговой метод тренировки для развития основных мышечных групп.

Вид контроля: индивидуальное практическое занятие, подготовка к сдаче контрольных нормативов.

-ОФП

Круговой метод тренировки для развития основных мышечных групп.

Вид контроля: практическое занятие, сдача контрольного норматива прыжки через скакалку.

Оценка	Показатели оценки
5	Девушки- 145 Юноши - 132
4	Девушки- 132 Юноши- 128

3	Девушки- 112 Юноши - 120

Круговой метод тренировки для развития основных мышечных групп.
Вид контроля: сдача контрольного норматива - сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (кол-во)
-беговая дорожка 30 сек х 2 повторения;
-приседания 3 повторения дев-15;юн-20;
-из положения упор присев - в упоре лежа 3х10-дев,3х15-юн;
-бег на месте с высоким подниманием бедра 30сек х3 повторения.

Оценка	**Показатели оценки**
5	Девушки-11 Юноши -30
4	Девушки- 9 Юноши -25
3	Девушки-7 Юноши -20

Круговой метод тренировки для развития основных мышечных групп.
Вид контроля: сдача контрольного норматива - поднимание туловища из положения лёжа (пресс-1мин)
-ОРУ

Оценка	**Показатели оценки**
5	Девушки- 35 Юноши - 45
4	Девушки- 30 Юноши - 35
3	Девушки- 20 Юноши - 30

Общеразвивающие упражнения для коррекции нарушений осанки

Вид контроля: индивидуальное практическое занятие
-разучивание комплексов упражнений со снарядами для коррекции осанки

Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнёром, упражнения с гантелями
Вид контроля: индивидуальное практическое занятие
- упражнения в паре с набивным мячом,
- упражнения с разборными гантелями.

Воспитание силовой выносливости.
Вид контроля: индивидуальное практическое занятие:
-упражнения с разобранными гантелями;
-упражнения в парах;
- упражнениями на растягивание и на расслабление.

Воспитание скоростно-силовых способностей в процессе занятий атлетической гимнастикой.

Вид контроля: индивидуальное практическое занятие

- выполнение комплексов упражнений на развитие скорости, силы.

Воспитание скоростно-силовых способностей в процессе занятий атлетической гимнастикой.

Вид контроля: индивидуальное практическое занятие.

- упражнение без отягощений и предметов;
- упражнения силового характера;
- упражнения с эспандерами;
- упражнения с гантелями.

Упражнения для развития мышечных групп с гантелями.

Вид контроля: индивидуальное практическое занятие.

-подъём рук с гантелями;

-приседания на одной ноге с гантелями;

-сведение рук с гантелями;

-тяга гантелей на наклонной скамье;

-выпады с гантелями.

Промежуточная аттестация

Тестовые задания 1

1. **Отличительным признаком физической культуры является…**

а. воспитание физических качеств и обучение двигательным действиям

б. использование гигиенических факторов и оздоровительных сил природы

в. высокие результаты в учебной, трудовой и спортивной деятельности

г. определенным образом организованная двигательная активность

2. **Физическое воспитание представляет собой…**

а. способ повышения работоспособности и укрепления здоровья

б. процесс воздействия на развитие индивида

в. процесс выполнения физических упражнений

г. обеспечение общего уровня физической подготовленности

3. **Обучение двигательным действиям и воспитание физических качеств составляет основу…**

а. физического развития

б. физического воспитания

в. физической культуры

г. физического совершенства

4. **Для воспитания гибкости используются…**

а. движения рывкового характера

б. движения, выполняемые с большой амплитудой

в. пружинящие движения

г. маховые движения с отягощением и без него

5. **Выносливость человека не зависит от…**

а. прочности звеньев опорно-двигательного аппарата
б. силы воли
в. силы мышц
г. возможностей систем дыхания и кровообращения
6. **Под закаливанием понимают**…
а. приспособление организма к воздействиям внешней среды
б. использование солнца, воздуха и воды
в. сочетание воздушных и солнечных ванн с гимнастикой
г. купание в холодной воде и хождение босиком

Тестовые задания 2

1. **Соблюдение режима дня способствуют укреплению здоровья, потому что…**
а. позволяет избегать неоправданных физических напряжений
б. обеспечивает ритмичность работы организма
в. позволяет правильно планировать дела в течение дня
г. изменяется величина нагрузки на центральную нервную систему
2. **Наиболее важным слагаемым здорового образа жизни является:**
а. двигательный режим
б. рациональное питание
в. личная и общественная гигиена
г. закаливание организма
3. **Термин «олимпиада» означает:**
а. четырехлетний период между Олимпийскими играми
б. первый год четырехлетия, наступление которого празднуют Олимпийские игры
в. синоним Олимпийских игр
г. соревнования, проводимые во время Олимпийских игр
4. **Кто основал современные Олимпийские игры :**
а. Хуан Антонио Самаранч
б. Жак Рогг
в. Пьер де Кубертен
г. Мишель Бреаль
5. **Начальная фаза прыжка в длину с разбега?**
а. Разбег
б. полет и приземление
в. отталкивание
6. **Вид спорта, известный как «королева спорта»:**
а. лёгкая атлетика
б. стрельба из лука
в. художественная гимнастика

Тестовые задания 3

1. **Что называется дистанцией:**
а. расстояние между учащимися, стоящими в колонне по одному

б. расстояние между двумя стоящими рядом колоннами учащихся
в. расстояние между учащимися, стоящими боком друг к другу
2. **Что такое интервал:**
а. расстояние между направляющим и замыкающим в колонне
б. расстояние между двумя учащимися, стоящими в одной шеренге
в. расстояние между правым и левым флангом в колонне
3. **Размер баскетбольной площадки:**
а. 13 х 26м
б. 15 х 28
в. 14 х 29
г. 15 х 30
4. **Игровое время в баскетболе состоит из:**
а. 4 периода по 10 мин
б. 4 периода по 12 мин
в. 4 периода по 8 мин
г. 4 периода по 5 мин

Тестовые задания 4

1. **Размер площадки по волейболу:**
а. 18 х 7 м
б. 18 х 8 м
в. 18 х 9 м
г. 18 х 4 м
2. **Количество игроков на площадке одной команды в волейболе:**
а. 5 человек
б. 6 человек
в. 7 человек
г. 8 человек
3. **Кто такой игрок «либеро»:**
а. Нападения
б. Защиты
в. Запасной
г. Подающий
4. **Одним из основных средств физического воспитания является:**
а. физическая нагрузка
б. физические упражнения
в. физическая тренировка
г. урок физической культуры
5. **К показателям физической подготовленности относятся:**
а. сила, быстрота, выносливость
б. рост, вес, окружность грудной клетки
в. артериальное давление, пульс
г. частота сердечных сокращений, частота дыхания
6. **Упражнения, где сочетаются быстрота и сила, называются:**

а. Общеразвивающими
б. собственно-силовыми
в. скоростно-силовыми
г. групповыми

Тестовые задания 5

1. **С низкого старта бегают:**
а. на короткие дистанции
б. на средние дистанции
в. на длинные дистанции
г. кроссы
2. **Строевые упражнения служат:**
а. как средство общей физической подготовки
б. как средство управления строем
в. как средство развития физических качеств
3. **Акробатические упражнения в первую очередь совершенствуют функцию:**
а. сердечно-сосудистой системы
б. дыхательной системы
в. вестибулярного аппарата
4. **Что называется разминкой:**
а. чередование легких и трудных общеразвивающих упражнений
б. чередование беговых и общеразвивающих упражнений
в. подготовка организма к предстоящей работе
5. **До скольких очков ведется счет в решающей (3-й или 5-й) партии в волейболе?**
а. до 15 очков
б. до 20 очков
в. до 25 очков

Темы рефератов

1. Современные виды двигательной активности.
2. Двигательная активность и здоровье человека.
3. Планирование и контроль индивидуальных физических нагрузок в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом.
4. Личности в современном олимпийском движении.
5. Приемы самоконтроля в процессе занятий физическими упражнениями.
6. Самостоятельные занятия по общей физической подготовке.
7. Организация и проведение туристических походов.
8. Влияние занятий физическими упражнениями на развитие телосложения.
9. Роль и значение занятий физической культурой и спортом в профилактике заболеваний, укреплении здоровья, поддержании репродуктивных функций человека, сохранения долголетия.
10. Основные двигательные (физические) качества человека, их характеристика и особенности методики развития.

11. Психолого-педагогические и физиологические основы обучения двигательным действиям.

12. Основы техники безопасности и профилактики травматизма при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом.

13. Цели и принципы олимпийского движения, его роль и значение в современном мире

14. Признаки утомления и переутомления, меры по их предупреждению.

15. Причины избыточного веса и роль физической культуры и спорта в его профилактике.

Реферат - письменная; Доклад - устная;

Параметры оценки:

Полнота и правильность раскрытия темы реферата.

Основными критериями оценки реферата являются: умение работать с источниками информации, знание контролируемых элементов содержания, на основе правильных знаний осуществление правильных выводов из результатов реферативной работы.

Ответы на тесты

Тестовое задание 1

1	2	3	4	5	6
г	Б	б	б	а	а

Тестовое задание 2

1	2	3	4	5	6
в	А	а	б	а	а

Тестовое задание 3

		3	4	5	6
		а	б	б	а

Тестовое задание 4

1	2	3	4	5	6
в	Б	б	в	а	в

Тестовое задание 5

1	2	3	4	5	
а	Б	в	в	а	