

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Кузбасский гуманитарно-педагогический институт
федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования
«Кемеровский государственный университет»
Факультет физической культуры, естествознания и природопользования

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ МАТЕРИАЛОВ

дисциплины ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

по профессии
среднего профессионального образования

35.01.19 Мастер садово-паркового и ландшафтного строительства

Направленность
Мастер декоративного цветоводства

обучения
очная

Новокузнецк, 2025

Оглавление

1. Общие положения	3
1.1 Общие требования к фонду оценочных материалов дисциплины	3
1.2 Порядок формирования и оценивания выполнения теста	3
2 ФОМ дисциплины «Физическая культура»	3
2.1 Объем и семестры освоения дисциплины	3
2.2 Назначение ФОМ дисциплины	3
2.3 Результаты освоения дисциплины.....	3
3. Диагностические задания по дисциплине «Физическая культура»	4
4 Список литературы	18

1. Общие положения

1.1 Общие требования к фонду оценочных материалов дисциплины

Фонд оценочных материалов дисциплины (ФОМ) содержит не менее 40 заданий закрытого и открытого типов, в том числе 24 задания закрытого типа и 16 заданий открытого типа (таблица 1) для формирования не менее 2-х вариантов тестов, предъявляемых студентам учебной группы для диагностического тестирования.

Таблица 1 – Структура ФОМ дисциплины и количество заданий по типам и видам

Типы и виды заданий ФОМ дисциплины	Количество заданий в ФОМ
Задания закрытого типа:	24
1. задания с выбором одного или нескольких ответов	8
2. задания на сопоставление	8
3. задания на установление правильной последовательности	8
Задания открытого типа:	16
1. задания на дополнение	8
2. задания с развернутым ответом	8
ИТОГО ЗАДАНИЙ	40

1.2 Порядок формирования и оценивания выполнения теста

Комплект заданий (тест) для проверки результатов освоения дисциплины формируется из заданий ФОМ дисциплины. Максимальное количество заданий в тесте – 40 (20 заданий закрытого типа, 20 заданий открытого типа).

На выполнение теста на контрольном мероприятии обучающемуся выделяется 2 академических часа.

Максимальное количество баллов, которое можно получить за выполнение теста – 40 баллов. Оценка, которую может получить студент в зависимости от количества баллов, набранных за выполнение всех заданий теста, в отношении к максимальном возможному, представлено в таблице 2.

Таблица 2 – Шкала оценивания уровня освоения дисциплины

Сумма набранных баллов	Уровни освоения компетенции	Экзамен		Зачет
		Оценка	Буквенный эквивалент	Буквенный эквивалент
17,2-20	Продвинутый	5	отлично	Зачтено
13,2-17,1	Повышенный	4	хорошо	
10-13,1	Пороговый	3	удовлетворительно	
0-9,9	Первый	2	неудовлетворительно	Не зачтено

2 ФОМ дисциплины «Физическая культура»

2.1 Объем и семестры освоения дисциплины

Дисциплина «Физическая культура» изучается в объеме 130 часов в 3-6 семестрах.

2.2 Назначение ФОМ дисциплины

ФОМ дисциплины «Физическая культура» предназначен для контроля результатов освоения дисциплины в ходе промежуточной аттестации в форме зачета по итогам полного изучения учебного материала.

ФОМ может использоваться в текущей аттестации в ходе изучения дисциплины и в семестровой промежуточной аттестации.

2.3 Результаты освоения дисциплины

В результате освоения дисциплины «Физическая культура» у обучающихся формируются общие компетенции ОК-4 и ОК-8:

Код и название компетенции	Индикаторы достижения компетенции, закрепленные за дисциплиной	Знания, умения, навыки (ЗУВ), формируемые дисциплиной
ОК-04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	<ul style="list-style-type: none"> – готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению; – овладение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности; – организация работы коллектива и команды; – взаимодействие с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности. 	<p>ПРб 4. Владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности.</p> <p>ПРб 5. Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере.</p>
ОК-08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	<ul style="list-style-type: none"> – сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью; – потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью; – активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью. 	<p>ПРб 1. Умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).</p> <p>ПРб 2. Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью.</p> <p>ПРб 3. Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств.</p> <p>ПРб 4. Владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности.</p> <p>ПРб 5. Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере.</p> <p>ПРб 6. Положительная динамика в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости).</p>

3. Диагностические задания по дисциплине «Физическая культура»

Семестры освоения дисциплины – 3, 4

Диагностические задания	Количество заданий
	Ключи к заданиям (эталонные ответы), критерии оценки
ЗАДАНИЯ ЗАКРЫТОГО ТИПА	24
Задания с выбором одного или нескольких ответов	8
Задание 1. <i>Прочитайте текст, выберите один правильный от-</i>	<i>Эталонный ответ – 2</i>

<p>вет.</p> <p>Строевые упражнения – это:</p> <p>а) совокупность различных движений отдельными частями тела или их сочетания;</p> <p>б) упражнения способствующие развитию силы;</p> <p>в) упражнения избирательного воздействия на отдельные мышечные группы;</p> <p>г) двигательные действия учащихся, выполняемые одновременно всем классом, группами учащихся или отдельными учениками.</p>	<p>Критерии оценки:</p> <p>правильный ответ – 1 б.</p>
<p>Задание 2.</p> <p>Прочитайте текст, выберите один правильный ответ.</p> <p>Тактическая подготовка помогает лыжнику:</p> <p>а) грамотно построить ход борьбы на дистанции лыжных гонок;</p> <p>б) поддерживать скорость передвижения на дистанции;</p> <p>в) уверенно выступить на соревнованиях.</p>	<p>Эталонный ответ – а</p> <p>Критерии оценки:</p> <p>правильный ответ – 1 б.</p>
<p>Задание 3.</p> <p>Прочитайте текст, выберите один правильный ответ.</p> <p>Какой из перечисленных видов не является легкоатлетическим?</p> <p>а) эстафетный бег;</p> <p>б) метание копья;</p> <p>в) фристайл;</p> <p>г) марафонский бег.</p>	<p>Эталонный ответ – в</p> <p>Критерии оценки:</p> <p>правильный ответ – 1 б.</p>
<p>Задание 4.</p> <p>Прочитайте текст, выберите все правильные ответы.</p> <p>Какие упражнения относятся к «упражнениям для освоения с водой»:</p> <p>а) вдохи и выдохи в воду;</p> <p>б) ныряние;</p> <p>в) поплавок;</p> <p>г) проплывание в длину под водой;</p> <p>д) звездочка;</p> <p>е) работа ног;</p> <p>ж) работа рук;</p> <p>з) медуза.</p>	<p>Эталонный ответ – а в д з</p> <p>Критерии оценки:</p> <p>правильный ответ – 1 б.</p>
<p>Задание 5.</p> <p>Прочитайте текст, выберите один правильный ответ.</p> <p>Какое техническое действие в борьбе лёжа вынуждает соперника сдать?</p> <p>а) бросок;</p> <p>б) перевод;</p> <p>в) болевой прием;</p> <p>г) удержание.</p>	<p>Эталонный ответ – в</p> <p>Критерии оценки:</p> <p>правильный ответ – 1 б.</p>
<p>Задание 6.</p> <p>Прочитайте текст, выберите один правильный ответ.</p>	<p>Эталонный ответ – б</p>

<p>вет.</p> <p>Кем был предложен термин «аэробика» в 1960г?</p> <p>а) немцем В. Штраузером; б) американцем К. Купером; в) бельгийцем П. Отле.</p>		<p>Критерии оценки: 3 правильных ответа – 1 б. 2 правильных ответа – 0,6 б. 1 правильный ответ – 0,3 б.</p>																	
<p>Задание 7. Прочитайте текст, выберите один правильный ответ.</p> <p>Встреча в баскетболе состоит из:</p> <p>а) двух таймов по 20 минут; б) четырех таймов по 10 минут; в) трех таймов по 15 минут.</p>		<p>Эталонный ответ – б</p> <p>Критерии оценки: правильный ответ – 1 б.</p>																	
<p>Задание 8. Прочитайте текст, выберите один правильный ответ.</p> <p>С чего начинается игра в волейболе?</p> <p>а) с вбрасывания арбитром на одну из сторон; б) с передачи; в) с подачи; г) с подбрасывания мяча арбитром над сеткой.</p>		<p>Эталонный ответ – в</p> <p>Критерии оценки: правильный ответ – 1 б.</p>																	
Задания на сопоставление		8																	
<p>Задание 9. Прочитайте текст и установите соответствие.</p> <p>Соотнесите между собой вид гимнастики и определение:</p>		<p>Эталонный ответ – А2Б3В1</p> <p>Критерии оценки: 3 правильных ответа – 1б. 2 правильных ответа – 0,6б. 1 правильный ответ – 0,3б.</p>																	
<table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="2">Вид гимнастики</th><th colspan="2">Определение</th></tr> </thead> <tbody> <tr> <td>А</td><td>Основная гимнастика</td><td>1</td><td>Вид гимнастики как средство развития мышечной силы, выносливости и воли, физических возможностей организма</td></tr> <tr> <td>Б</td><td>Гимнастика с профессиональной направленностью</td><td>2</td><td>Гимнастика, положенная в основу государственной программы физического воспитания детей в дошкольных учреждениях и школах</td></tr> <tr> <td>В</td><td>Атлетическая гимнастика</td><td>3</td><td>Гимнастика, объединяющая физические упражнения и методические приемы, с помощью которых можно систематически повышать функциональные возможности организма, развивать физические и психические способности, необходимые в избранной профессиональной деятельности</td></tr> </tbody> </table>		Вид гимнастики		Определение		А	Основная гимнастика	1	Вид гимнастики как средство развития мышечной силы, выносливости и воли, физических возможностей организма	Б	Гимнастика с профессиональной направленностью	2	Гимнастика, положенная в основу государственной программы физического воспитания детей в дошкольных учреждениях и школах	В	Атлетическая гимнастика	3	Гимнастика, объединяющая физические упражнения и методические приемы, с помощью которых можно систематически повышать функциональные возможности организма, развивать физические и психические способности, необходимые в избранной профессиональной деятельности		
Вид гимнастики		Определение																	
А	Основная гимнастика	1	Вид гимнастики как средство развития мышечной силы, выносливости и воли, физических возможностей организма																
Б	Гимнастика с профессиональной направленностью	2	Гимнастика, положенная в основу государственной программы физического воспитания детей в дошкольных учреждениях и школах																
В	Атлетическая гимнастика	3	Гимнастика, объединяющая физические упражнения и методические приемы, с помощью которых можно систематически повышать функциональные возможности организма, развивать физические и психические способности, необходимые в избранной профессиональной деятельности																

Задание 10. Прочитайте текст и установите соответствие.			<i>Эталонный ответ – АЗБ2В1</i>	
Соотнесите между собой название техники подъема в гору на лыжах и описание этой техники:			Критерии оценки: 3 правильных ответа – 1б. 2 правильных ответа – 0,6б. 1 правильный ответ – 0,3б.	
А	Подъем «елочкой»	1	Выполняется ступаящими с разноименной работой ног. Лыжа, расположенные параллельно друг другу, скользит в направлении движения, а носок нижней лыжи выдвигается в сторону.	
Б	Подъем «лесенкой»	2	Подъем выполняется боковой постановкой лыж на трассе приставными шагами, ставя лыжи на рёбра. Шагают с ноги, расположенной выше по склону. Когда одна лыжа встанет на снег, поднимается нижняя лыжа. Туловище при этом держится вертикально.	
В	Подъем «полуелочкой»	3	Способ подъёма в горку с широким шагом, при котором лыжи ставятся внутренним краем с широким разведением лыж, палки при этом ставятся сзади лыж.	
Задание 11. Прочитайте текст и установите соответствие.			<i>Эталонный ответ – АББ4В1Г8Д3Е2Ж5З7</i>	
Соотнесите между собой вид соревнований по легкой атлетике и его характеристику:			Критерии оценки: 8 правильных ответов – 1 б. 7 правильных ответов – 0,9 б. 6 правильных ответов – 0,7 б. 5 правильных ответов – 0,5 б. 4 правильных ответа – 0,4 б. 3 правильных ответа – 0,3 б. 2 правильных ответа – 0,2 б. 1 правильный ответ – 0,1 б.	
Вид соревнования		Характеристика соревнований		
А	Основные	1	Соревнования проводятся обычно в конце сезона для определения спортивного уровня спортсменов.	
Б	Квалификационные	2	Соревнования проводятся с целью отбора спортсменов в состав сборной команды для контроля за уровнем подготовленности.	
В	Классификационные	3	Соревнования проводятся с целью уравнивать силы спортсменов или команд, выходя на старт с равной форой слабейшим командам.	
Г	Разрядные	4	Соревнования по видам легкой атлетики проводятся с целью отбора на основную часть соревнований.	
Д	С «уравниванием»	5	Соревнования проводятся одновременно в разных местах, после чего определяются места по количеству набранных очков.	
Е	Контрольные	6	Соревнования по видам легкой атлетики, где проводится распределение мест.	

Ж	Заочные	7	Соревнования проводятся для всех желающих, имеющих допуск от врача.	
З	Открытые	8	Соревнования спортсменов определенных разрядов.	

Задание 12. Прочитайте текст и установите соответствие. Соотнесите между собой термин и его определение:				Эталонный ответ – А7Б6В4Д1Е5Ж2З3 Критерии оценки: 7 правильных ответов – 1 б. 6 правильных ответов – 0,9 б. 5 правильных ответов – 0,7 б. 4 правильных ответа – 0,5 б. 3 правильных ответа – 0,4 б. 2 правильных ответа – 0,3 б. 1 правильный ответ – 0,1 б.
Термин		Определение		
А	Амплитуда движений	1	Движение конечностей пловца, при котором он опирается о воду во время плавания.	
Б	Вольный стиль	2	Проплывание эстафетной дистанции четырьмя способами в следующем порядке: кроль на спине, брасс, баттерфляй и кроль на груди.	
В	Граничные позы пловца	3	Положение в группировке, при котором занимающиеся, сделав вдох, погружаются в воду и, обхватив голени, подтягивают колени к груди.	
Д	Гребок в плавании	4	Мгновенные положения звена при движении, в момент смены фаз.	
Е	Динамическое плавание	5	Поступательное движение пловца, при котором на его тело действуют силы: сила тяжести, подъемная сила, сила тяги и встречное сопротивление.	
Ж	Комбинированная эстафета	6	Дисциплина плавания, в которой разрешается плыть любым стилем, произвольно меняя их на протяжении дистанции.	
З	Поплавок	7	Размах движений отдельных частей тела по отношению друг к другу.	

Задание 13. Прочитайте текст и установите соответствие. Соотнесите между собой прием борьбы лежа и технику его выполнения:				Эталонный ответ – А2Б3В1 Критерии оценки: 3 правильных ответа – 1 б. 2 правильных ответа – 0,6 б. 1 правильный ответ – 0,3 б.
Прием борьбы		Техника выполнения		
А	Переворачивание с захватом на рычаг	1	Противник лежит на спине, атакуемый находится сбоку от противника, захватывает его ближнюю руку под шею, другой рукой обхватывает его за шею; ноги широко разведены в стороны, ближняя нога выпрямлена и направлена вперед-в сторону головы противника, другая нога согнута в колене (колени направлено в сторону-вперед), голень – назад, к ногам противника.	
Б	Переворачивание с захватом рук сбоку	2	Противник стоит в высоком паре, ноги расставлены на ширину плеч, корпус наклонен назад, левый локоть становится сзади-слева от головы, правое колено, левую ногу ставит на ступню вперед-в сторону, накладывает левую руку предплечьем на шею, выносит правую руку вперед-влево, выносит правую ногу вперед-влево, выносит правую ногу вперед-влево, выносит правую ногу вперед-влево.	

			ногу снаружи левого колена противника, а левую – дальше вперёд к его голове; одновременно атакующий пропускает правую руку под левое плечо атакуемого и захватывает предплечье своей руки; подтягивая к своей груди противника за плечо и шею, атакующий согласованным усилием ног, туловища и скручивающего движения рук вперёд-влево переворачивает атакуемого через голову, прижимая грудью его захваченное плечо.	
В	Удержание сбоку	3	Противник стоит на четвереньках, атакующий опускается на правое колено со стороны левого бока противника, левую ногу ставит на стопу, левой рукой из-под шеи, а правой из-под груди захватывает противника за правую руку выше локтя, резким движением тянет захваченные руки к себе, одновременно, упираясь ногами в ковёр, грудью и правым плечом толкает противника от себя и переворачивает на спину.	
Задание 14. <i>Прочитайте текст и установите соответствие.</i> Соотнесите возраст занимающихся с направленностью занятий аэробикой:				Эталонный ответ – A6B5B2Г1Д4Е3 Критерии оценки: 6 правильных ответов – 1 б. 5 правильных ответов – 0,9 б. 4 правильных ответа – 0,7. 3 правильных ответа – 0,5 б. 2 правильных ответа – 0,3 б. 1 правильный ответ – 0,1 б.
Возраст		Направленность занятий		
А	до 6 лет	1	Базовая классическая аэробика, степ-аэробика, аэробика с различными тами, аквааэробика, простейшие танцевальные виды аэробики и др.	
Б	60 лет и старше	2	Разновидности аэробики с широким использованием психорегулирующих элементов – йогаробики, активной йоги и т.д.	
В	40-60 лет	3	Базовая классическая аэробика, степ-аэробика, джаз-аэробика, хип-хоп, аэробика с предметами, аквааэробика и др.	
Г	6-10 лет	4	Все виды аэробики	
Д	14-40 лет	5	Аэробика с лечебной направленностью	
Е	10-13 лет	6	Танцевальные движения и подвижные игры	

Задание 15. Прочитайте текст и установите соответствие.			Эталонный ответ – A6B3B5Г1Д2Е4		
Соотнесите между собой волейбольный термин и его значение:			Критерии оценки: 6 правильных ответа – 1 б. 5 правильных ответа – 0,9 б. 4 правильных ответа – 0,7 б. 3 правильных ответа – 0,5 б. 2 правильных ответа – 0,3 б. 1 правильный ответ – 0,1 б.		
Термин		Значение			
А	Второй темп	1	Вариант атаки, когда связующий включает к атаке игрока из 6-й зоны, в этом атакующий игрок бьет, отталяясь из-за 3-х метровой линии.		
Б	Диг	2	Вариант атаки, при котором связующий передаёт мяч коротким пасом игроку третьей зоны.		
В	Дриблинг	3	Защитный прием, поднимающий мяч вверх ударом тыльной стороны ладони. Другое название – «рыба».		
Г	Пайп	4	Очко, выигранное непосредственно с подачи, когда мяч доведен до пола, произошло только одно касание и мяч ушел в аут.		
Д	Первый темп	5	Характерное постукивание мяча о пол перед выполнением подачи.		
Е	Эйс	6	Вариант атаки, при котором связующий подключает диагональных нападающих.		

Задание 16. Прочитайте текст и установите соответствие.			Эталонный ответ – A3B5B4Г1Д2		
Соотнесите между собой амплуа игрока в баскетболе с его основной задачей на площадке:			Критерии оценки: 5 правильных ответов – 1б. 4 правильных ответа – 0,8б. 3 правильных ответа – 0,6б. 2 правильных ответа – 0,4б. 1 правильный ответ – 0,2б.		
Амплуа игрока		Основная задача в игре			
А	Центровой	1	Второй номер, основная задача – завершение атак с помощью штрафных бросков и/или средней дриблинговой игры и опека опасных в защите соперников.		
Б	Тяжёлый форвард	2	Первый номер, основная задача – начинать все комбинации, цементировать защиту, страховка команды при быстрых отрывах.		
В	Лёгкий форвард	3	Пятый номер, самый быстрый и сильный игрок команды. Основная задача – игра под кольцом.		
Г	Атакующий защитник	4	Третий номер, основная задача – подбор мяча, блокирование бросков, набор очков.		
Д	Разыгрывающий защитник	5	Четвёртый номер, основная задача – подбор мяча в защите и дриблинг.		

Задания на установление правильной последовательности			8		
Задание 17. Прочитайте текст и установите последовательность.			Эталонный ответ – 4213		
			Критерии оценки: верная последовательность – 1б.		

<p>Установите последовательность обучения строевым упражнениям.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнения в прямых направлениях 2. Упражнения в движении 3. Упражнения в косых направлениях 4. Упражнения на месте. 	
<p>Задание 18. Прочитайте текст и установите последовательность.</p> <p>Установите последовательность этапов обучения одновременному бесшажному ходу.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Выполнение имитационных отдельных элементов бесшажного хода. 2. Демонстрация техники одновременного бесшажного хода. 3. Имитация бесшажного хода на месте слитно без палок. 4. Имитация бесшажного хода на месте слитно с палками. 5. Передвижение бесшажным ходом в различных условиях (под уклон, на равнине, на пологом подъёме). 6. Передвижение бесшажным ходом на равнинных участках. 7. Рассказ о технике одновременного бесшажного хода. 	<p><i>Эталонный ответ – 7213465</i></p> <p>Критерии оценки: верная последовательность – 1б.</p>
<p>Задание 19. Прочитайте текст и установите последовательность.</p> <p>Установите последовательность действий легкоатлета при выполнении прыжка в высоту.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Отталкивание. 2. Разбег. 3. Приземление. 4. Переход через планку. 	<p><i>Эталонный ответ – 2143</i></p> <p>Критерии оценки: верная последовательность – 1б.</p>
<p>Задание 20. Прочитайте текст и установите последовательность.</p> <p>Укажите последовательность действий пловца при стартовом прыжке с тумбы.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Выполнить толчок опорной ногой, которая находится впереди. 2. Выполнить толчок руками, держась за края тумбы. 3. Зацепиться пальцами за торец края тумбы. 4. Оттолкнуться вверх от тумбы ногой, которая стоит сзади. 5. Поставить вторую ногу на дальний край тумбы. 6. Поставить одну ногу на ближний к воде край тумбы. 	<p><i>Эталонный ответ – 635214</i></p> <p>Критерии оценки: верная последовательность – 1б.</p>
<p>Задание 21. Прочитайте текст и установите последовательность.</p> <p>Установите последовательность этапов обучения базовой ударной технике руками в карате.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Выполнение ударных действий с дополнительным отягощением (пояс, манжеты). 	<p><i>Эталонный ответ – 963245178</i></p> <p>Критерии оценки: верная последовательность – 1б.</p>

<p>2. Отработка технического действия удара рукой в движении без партнёра.</p> <p>3. Отработка технического действия удара рукой в целом без партнёра.</p> <p>4. Отработка технического действия удара рукой с партнёром.</p> <p>5. Отработка ударных действий на снарядах (подушки, лапы, мешки).</p> <p>6. Поэлементная отработка основных составляющих удара рукой.</p> <p>7. Совершенствование отработанных технических действий в свободных спаррингах на тренировках.</p> <p>8. Совершенствование отработанных технических действий на соревнованиях.</p> <p>9. Создание представления о техническом действии.</p>	
<p>Задание 22. Прочитайте текст и установите последовательность.</p> <p>Установите последовательность выполнения шагов МАМБО на занятиях степ-аэробикой.</p> <p>1. Шаг левой на полу, правая прямая вперед.</p> <p>2. Шаг правой вперед на степ, левая сзади согнута в колене на полу.</p> <p>3. Шаг левой на месте, правая прямая сзади.</p> <p>4. Шаг правой назад, левая согнутая в колене вперед-вниз.</p>	<p><i>Эталонный ответ – 2143</i></p> <p>Критерии оценки: верная последовательность – 1б.</p>
<p>Задание 23. Прочитайте текст и установите последовательность.</p> <p>Установите последовательность выполнения броска по кольцу после ведения мяча.</p> <p>1. Игрок приземляется на обе ноги.</p> <p>2. Мяч мягким движением кисти направляется в корзину в высшей точке прыжка.</p> <p>3. Мяч выносится на кисть правой руки.</p> <p>4. Мяч ловится под широкий шаг правой ноги.</p> <p>5. Шаг левой, укороченный, стопорящий, заканчивается отталкиванием почти вертикально вверх.</p>	<p><i>Эталонный ответ – 45321</i></p> <p>Критерии оценки: верная последовательность – 1б.</p>
<p>Задание 24. Прочитайте текст и установите последовательность.</p> <p>Установите последовательность действий игрока в волейболе при приёме мяча снизу.</p> <p>1. Ноги разгибаются, туловище выпрямляется, руки выносятся вперёд и вверх;</p> <p>2. Касание мяча происходит с прямыми руками, руки поднимаются до уровня груди, одновременно с подъёмом рук разгибаются ноги и выпрямляется туловище;</p> <p>3. Мяч приближается, игрок сгибает ноги сильнее, руки отводит вниз и вперёд.</p> <p>4. Ноги находятся на ширине плеч, руки перед собой, туловище наклонено вперёд.</p> <p>5. Игрок значительно выпрямляет ноги и туловище, опускает руки и занимает необходимую стойку.</p>	<p><i>Эталонный ответ – 463125</i></p> <p>Критерии оценки: верная последовательность – 1б.</p>

6. Руки выпрямляются вперед, прижимаются друг к другу, кисти рук соединяются, предплечья образуют платформу приёма мяча.	
ВСЕГО	24
ЗАДАНИЯ ОТКРЫТОГО ТИПА	16
Задания на дополнение	8
<p>Задание 25. Прочитайте текст и дополните ответ.</p> <p>_____ упражнения в гимнастике – это доступные занимающимся, несложные в техническом отношении элементарные движения телом и его частями, выполняемые с целью оздоровления, воспитания физических качеств, улучшения функционального состояния организма.</p>	<p>Эталонный ответ – общеразвивающие</p> <p>Критерии оценки: правильный ответ – 1 б.</p>
<p>Задание 26. Прочитайте текст и дополните ответ.</p> <p>_____ является главным элементом тактики лыжника.</p>	<p>Эталонный ответ – распределение сил</p> <p>Критерии оценки: правильный ответ – 1 б.</p>
<p>Задание 27. Прочитайте текст и дополните ответ.</p> <p>Дисциплина, относящаяся к средним дистанциям беговой легкоатлетической программы и включающая в себя бег между препятствиями, преодоление препятствий и преодоление ямы с водой называется _____.</p>	<p>Эталонный ответ – стипль-чез</p> <p>Критерии оценки: правильный ответ – 1 б.</p>
<p>Задание 28. Прочитайте текст и дополните ответ.</p> <p>Старт из воды выполняется при плавании стилем _____.</p>	<p>Эталонный ответ – кроль на спине</p> <p>Критерии оценки: правильный ответ – 1 б.</p>
<p>Задание 29. Прочитайте текст и дополните ответ.</p> <p>Действие борца, которое обеспечивает прочное соединение с частями тела соперника для выполнения приёмов или защит называется _____.</p>	<p>Эталонный ответ – захват</p> <p>Критерии оценки: правильный ответ – 1 б.</p>
<p>Задание 30. Прочитайте текст и дополните ответ.</p> <p>Выполнение комбинаций различных прыжков, акробатических и танцевальных элементов с одной или с двумя скакалками, выполняемые индивидуально и в группах, относится к направлению фитнеса _____.</p>	<p>Эталонный ответ – роуп-скиппинг</p> <p>Критерии оценки: правильный ответ – 1 б.</p>
<p>Задание 31. Прочитайте текст и дополните ответ.</p> <p>_____ бросок – это бросок, выполняемый баскетболистом после нарушения на нём правил игроком противоположной команды.</p>	<p>Эталонный ответ – штрафной</p> <p>Критерии оценки: правильный ответ – 1 б.</p>

<p>Задание 32. Прочитайте текст и дополните ответ.</p> <p>_____ – это прием игры, который применяется в волейболе для противодействия атакующим ударам соперника.</p>	<p>Эталонный ответ – блокирование</p> <p>Критерии оценки: правильный ответ – 1 б.</p>
<p>Задания с развернутым ответом</p>	<p>8</p>
<p>Задание 33. Прочитайте текст и запишите развернутый ответ.</p> <p>Для обеспечения одновременного выполнения движений, надлежащего порядка и дисциплины, быстрого размещения занимающихся в зале и т.п. в гимнастике используются различные команды.</p> <p>Задание. Назовите семь команд, применяемых на занятиях гимнастикой.</p>	<p>Эталонный ответ:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. «Становись!» – занимающиеся становятся в указанный строй и принимают основную стойку. 2. «Равняйся!» – занимающиеся, находясь в шеренге, поворачивают голову направо, чтобы видеть грудь четвертого человека, считая себя первым. 3. «Смирно!» – занимающиеся принимают основную стойку. 4. «Вольно!» – занимающиеся должны встать свободно, ослабить в колене левую или правую ногу, не сходя с места, не разговаривая, не ослабляя внимания. 5. «Отставить!» – занимающиеся принимают положение, предшествующее этой команде. 6. «Разойдись!» – занимающиеся расходятся для самостоятельных действий. 7. «По порядку – Рассчитайся!» – каждый занимающийся, начиная с правого флангового (в шеренге) или направляющего (в колонне), четко и громко называет свой порядковый номер, быстро поворачивая голову налево и возвращая её в исходное положение. <p>Допускаются иные формулировки, не искажающие смысл ответа</p> <p>Критерии оценки:</p> <p>Студент называет семь команд – 1б. Студент называет шесть команд – 0,8б. Студент называет пять команд – 0,7б. Студент называет четыре команды – 0,5б. Студент называет три команды – 0,4б. Студент называет две команды – 0,3б. Студент называет одну команду – 0,2б. Студент не смог выполнить задание – 0б.</p>
<p>Задание 34. Прочитайте текст и запишите развернутый ответ.</p> <p>Существует около 50 способов передвижения на лыжах. Их можно разделить на несколько групп.</p> <p>Задание. Назовите шесть видов передвижений на лыжах.</p>	<p>Эталонный ответ:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Лыжные ходы 2. Способы подъемов 3. Стойки спусков 4. Способы торможений 5. Способы поворотов 6. Способы преодоления неровностей <p>Допускаются иные формулировки, не искажающие смысл ответа</p> <p>Критерии оценки:</p> <p>Студент называет шесть видов передвижений на лыжах – 1б. Студент называет пять видов передвижений на лыжах – 0,9б. Студент называет четыре вида передвижений на</p>

	<p>лыжах – 0,7б.</p> <p>Студент называет три вида передвижений на лыжах – 0,5б.</p> <p>Студент называет два вида передвижений на лыжах – 0,3б.</p> <p>Студент называет один вид передвижений на лыжах – 0,1б.</p> <p>Студент не смог выполнить задание – 0 б.</p>
<p>Задание 35. Прочитайте текст и запишите развернутый ответ.</p> <p>Спортивная ходьба имеет много общего с обычной ходьбой и в то же время имеет свои характерные особенности.</p> <p>Задание. Назовите пять отличительных черт спортивной ходьбы.</p>	<p><i>Эталонный ответ:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Высокая скорость передвижения. 2. Высокая частота движений, достигающая 200 и более шагов в минуту. 3. Длина шага превышает 100 см, а у ведущих скороходов 115 – 120 см. 4. Значительные движения таза вокруг вертикальной оси. 5. Активные движения рук в переднезаднем направлении. <p>Допускаются иные формулировки, не искажающие смысл ответа.</p> <p>Критерии оценки: Студент называет пять отличительных черт – 1б. Студент называет четыре отличительные черты – 0,9б. Студент называет три отличительные черты – 0,7б. Студент называет две отличительные черты – 0,3б. Студент называет одну отличительную черту – 0,1б. Студент не смог выполнить задание – 0б.</p>
<p>Задание 36. Прочитайте текст и запишите развернутый ответ.</p> <p>Прочитайте текст и запишите развернутый ответ.</p> <p>Навык плавания позволяет поддерживать физическую форму, развивать координацию движений, выносливость и силу. Мастерство плавания используется не только в спортивном плавании, но и в других видах спорта.</p> <p>Задание. Назовите пять видов спорта, которые базируются на навыках плавания и ныряния.</p>	<p><i>Эталонный ответ:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Прыжки в воду. 2. Водное поло 3. Синхронное плавание 4. Марафонское плавание 5. Подводное ориентирование <p>Допускаются иные формулировки, не искажающие смысл ответа.</p> <p>Критерии оценки: Студент называет пять видов – 1б. Студент называет четыре вида – 0,8б. Студент называет три вида – 0,6б. Студент называет два вида – 0,4б. Студент называет один вид – 0,2б. Студент не смог выполнить задание – 0 б.</p>
<p>Задание 37. Прочитайте текст и запишите развернутый ответ.</p> <p>Единоборства – спортивные дисциплины, где противники вступают в борьбу один на один. Цель при этом – при помощи приёмов, в соответствии с установленными правилами, нанести физический ущерб оппоненту или сделать его положение невыгодным, не позволяя сделать тоже самое с собой.</p>	<p><i>Эталонный ответ:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Болевые приёмы – используются для причинения противнику интенсивных болевых ощущений без применения ударной техники. 2. Борцовские приёмы – технические действия, которые используются в борьбе для воздействия на соперника с целью победы. 3. Ударные приёмы – совокупность средств, способов и методов выполнения удара.

<p>Задание. Назовите четыре вида приемов в единоборствах.</p>	<p><i>4. Удушающие приёмы – общее наименование для захватов, вызывающих снижение кислородного снабжения мозга путём ограничения доступа крови по сонным артериям, сжатия трахеи, грудной клетки или живота.</i> Допускаются иные формулировки, не искажающие смысл ответа.</p> <p>Критерии оценки: Студент называет четыре вида – 1б. Студент называет три вида – 0,8б. Студент называет два вида – 0,5б. Студент называет один вид – 0,2б. Студент не смог выполнить задание – 0 б.</p>
<p>Задание 38. <i>Прочитайте текст и запишите развернутый ответ.</i></p> <p>Фитнес – это комплекс спортивных мероприятий, направленных на укрепление здоровья, поддержание физической формы и общего благополучия организма. Все виды тренировок в фитнесе включают разные типы нагрузок, задействуют в работу определенные системы организма, т.е. направлены на решение конкретных задач.</p> <p>Задание. Назовите семь направлений фитнеса.</p>	<p><i>Эталонный ответ:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <i>1. Атлетическая гимнастика – система физических упражнений со штангой, гантелями, гириями и различными блочными устройствами.</i> <i>2. Аэробика – совокупность гимнастических, танцевальных и силовых упражнений, выполняемых под ритмичную быструю музыку, которая задает темп и ритм движений.</i> <i>3. Пилатес – комплекс гимнастических упражнений, направленный на подтяжку мышц тела, приведение организма в тонус.</i> <i>4. Фитбол-аэробика – комплекс разнообразных движений и статических поз с опорой о специальный мяч.</i> <i>5. Кроссфит – это тренировочный комплекс, который состоит из упражнений высокой степени интенсивности.</i> <i>6. Аквааэробика – совокупность физических упражнений, выполняемых под ритмичную музыку в воде.</i> <i>7. Йога – комплексная тренинг-программа, которая объединяет в себе силу и гибкость.</i> <p>Допускаются иные формулировки, не искажающие смысл ответа.</p> <p>Критерии оценки: Студент называет семь направлений – 1б. Студент называет шесть направлений – 0,9 б. Студент называет пять направлений – 0,7 б. Студент называет четыре направления – 0,5 б. Студент называет три направления – 0,4 б. Студент называет два направления а – 0,3 б. Студент называет одно направление – 0,2 б. Студент не смог выполнить задание – 0 б.</p>
<p>Задание 39. <i>Прочитайте текст и запишите развернутый ответ.</i></p> <p>Спорный мяч в баскетболе – это вбрасывание баскетбольного мяча в начале игры или после спорной ситуации, после остановки игры свистком судьи.</p> <p>Задание. Укажите пять ситуаций, в которых мяч объявляется спорным.</p>	<p><i>Эталонный ответ:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <i>1. Два игрока противоположных команд держат мяч настолько крепко, что ни один из них не может овладеть мячом без применения грубости.</i> <i>2. Мяч выходит за пределы площадки от одновременного касания его двух игроков противоположных команд.</i> <i>3. Судья сомневается, кто из игроков последним коснулся мяча.</i>

	<p>4. Судьи не пришли к общему решению. 5. Мяч застревает на кольце. Допускаются иные формулировки, не искажающие смысл ответа.</p> <p>Критерии оценки: Студент называет пять ситуаций – 1б. Студент называет четыре ситуации – 0,8б. Студент называет три ситуации – 0,3б. Студент называет две ситуации – 0,4б. Студент называет одну ситуацию – 0,2б. Студент не смог выполнить задание – 0б.</p>
<p>Задание 40. <i>Прочитайте текст и запишите развернутый ответ.</i></p> <p>В волейболе прием мяча снизу – это основной прием защитных действий, является основным способом приема мяча от подачи и атакующего удара.</p> <p>Задание. Назовите три вида данного игрового действия.</p>	<p><i>Эталонный ответ:</i></p> <p>1. Нижний приём двумя руками: для такого приема нужно слегка согнуть ноги в коленях, выставить одну ногу чуть вперед и перенести на неё вес тела; руки держать параллельно полу, а кисти – сомкнуть.</p> <p>2. Нижний приём одной рукой с падением: сделать выпад в сторону мяча, оставив одну руку назад, приём осуществляется кистью, пальцы согнуты; после контакта с мячом нужно сделать перекат через плечо.</p> <p>3. Нижний приём одной рукой с падением на грудь: когда мяч уже почти коснулся пола, волейболист падает вперед и подставляет кисть раскрытой ладонью вверх.</p> <p>Допускаются иные формулировки, не искажающие смысл ответа.</p> <p>Критерии оценки: Студент дает описание трех видов – 1б. Студент дает описание двух видов – 0,6б. Студент дает описание одного вида – 0,3б. Студент не смог выполнить задание – 0б.</p>
ИТОГО ЗАДАНИЙ	40

4 Список литературы

1. Жданкина Е. Ф. Физическая культура. Лыжная подготовка : учебное пособие для спо / Е. Ф. Жданкина, И. М. Добрынин ; под научной редакцией С. В. Новаковского. – Москва : Юрайт, 2024. – 128 с. – (Профессиональное образование). – URL: <https://urait.ru/bcode/556353> . – ISBN 978-5-534-19367-1. – Текст : электронный.
2. Лях В. И. Физическая культура : базовый уровень : учебник для образовательных организаций, реализующих образовательные программы среднего профессионального образования / Лях В. И. – Москва : Просвещение, 2024. – 287 с. – ISBN 978-5-09-114122-1. – Текст : непосредственный.
3. Туревский И. М. Физическая подготовка: сдача нормативов ком-плекса ГТО : учебное пособие для СПО / И. М. Туревский, В. Н. Бородаенко, Л. В. Тарасенко. – 2-е изд. – Москва : Юрайт, 2024. – 148 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-11519-2. – URL: <https://urait.ru/bcode/535174> . – Текст : электронный.
4. Физическое воспитание в образовательных учреждениях : учебное пособие для спо / А. А. Зайцев [и др.] ; под общей редакцией А. А. Зайцева. – 3-е изд. – Москва : Юрайт, 2024. – 141 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-20652-4. – URL: <https://urait.ru/bcode/558516> – Текст : электронный.
5. Элективные курсы по физической культуре. Практическая подготовка : учебное пособие для СПО / А. А. Зайцев [и др.] ; под общей редакцией А. А. Зайцева. – 3-е изд. – Москва : Юрайт, 2024. – 321 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-19946-8. – URL: <https://urait.ru/bcode/557361> . – Текст : электронный.

Составитель: Е.Г. Монахова, доцент кафедры физической культуры и спорта

Ф.И.О. должность, наименование кафедры