

Подписано электронной подписью:  
Вержицкий Данил Григорьевич  
Должность: Директор КГПИ КемГУ  
Дата и время: 2025-04-23 00:00:00  
471086fad29a3b30e244c728abc3661ab35c9d50210def0e75e03a5b6fdf6436

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*

Форма 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».....	5
4 Список литературы .....	19

## 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 не менее 20-ти заданий закрытого типа и 20-ти 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
<b>Задания закрытого типа:</b>	<b>20</b>
1. задания с выбором одного или нескольких ответов	10
2. задания на сопоставление	5
3. задания на установление правильной последовательности	5
<b>Задания открытого типа:</b>	<b>20</b>
1. задания на дополнение	10
2. задания с развернутым ответом	10
<b>ИТОГО ЗАДАНИЙ</b>	<b>40</b>

### 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 максимальному возможному, представлено в таблице 2.

Таблица 2 – Шкала оценивания уровня освоения дисциплины

Сумма набранных баллов	Уровни освоения компетенции	Экзамен		Зачет
		Оценка	Буквенный эквивалент	
17,2-20	Продвинутый	5	отлично	Буквенный эквивалент 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 объёме 72 часов в 1-2 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:

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	<p>– готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению;</p> <p>– овладение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности;</p> <p>– организация работы коллектива и команды;</p> <p>– взаимодействие с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности.</p>	<p>Владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности.</p> <p>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	<p>– сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью;</p> <p>– потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;</p> <p>– активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью.</p>	<p>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>Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью.</p> <p>Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств.</p> <p>Владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности.</p> <p>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>Положительная динамика в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости).</p>

### 3. Диагностические задания по дисциплине «Физическая культура»

**Семестры освоения – 1, 2.**

**Закрепленные компетенции: ОК-4, ОК-8.**

ЗАДАНИЯ ЗАКРЫТОГО ТИПА	
Диагностические задания	Количество заданий Ключи к заданиям (эталонные ответы), критерии оценки
<b>Задания с выбором одного или нескольких ответов</b>	<b>10</b>
<p><b>Задание 1.</b> Прочтите текст, выберите один правильный ответ.</p> <p><b>Физическое упражнение – это:</b></p> <p>а) одно из вспомогательных средств физической культуры, направленное на решение конкретной задачи; б) один из методов физического воспитания; в) основное средство физической культуры, способствующее решению задач физического воспитания; г) набор движений.</p>	<p>Эталонный ответ – в</p> <p>Критерии оценки: правильный ответ – 1 б.</p>
<p><b>Задание 2.</b> Прочтите текст, выберите один правильный ответ.</p> <p><b>Фактором, определяющим содержание профессионально-прикладной физической подготовки, является:</b></p> <p>а) финансово-экономическое состояние сферы деятельности; б) содержание и условия труда; в) востребованность профессии.</p>	<p>Эталонный ответ – б</p> <p>Критерии оценки: правильный ответ – 1 б.</p>
<p><b>Задание 3.</b> Прочтите текст, выберите один правильный ответ.</p> <p><b>К какому виду гимнастики относят кувырки:</b></p> <p>а) легкая атлетика; б) стретчинг; в) акробатика; г) аэробика.</p>	<p>Эталонный ответ – в</p> <p>Критерии оценки: правильный ответ – 1 б.</p>
<p><b>Задание 4.</b> Прочтите текст, выберите один правильный ответ.</p> <p><b>Как называют комплекс мер, направленных на обеспечение безопасности гимнастов в процессе выполнения упражнений?</b></p> <p>а) страховкой; б) вниманием; в) опасность; г) объяснением.</p>	<p>Эталонный ответ – а</p> <p>Критерии оценки: правильный ответ – 1 б.</p>
<p><b>Задание 5.</b> Прочтите текст, выберите один правильный ответ.</p> <p><b>С чего начинается игра в баскетболе?</b></p> <p>а) со выхода команд на площадку; б) с начала разминки; в) с приветствия команд; г) спорным броском в центральном круге.</p>	<p>Эталонный ответ – г</p> <p>Критерии оценки: правильный ответ – 1 б.</p>
<b>Задание 6.</b> Прочтите текст, выберите один правильный ответ.	Эталонный ответ – б

<p><b>В чем цель игры в три касания в волейболе?</b></p> <p>а) запутать соперника; б) подготовка к нападающему удару; в) для разыгрывания мяча.</p>	<p>Критерии оценки: 3 правильных ответа – 1 б. 2 правильных ответа – 0,6 б. 1 правильный ответ – 0,3 б.</p>						
<p><b>Задание 7.</b> Прочитайте текст, выберите один правильный ответ.</p> <p><b>Какой самый распространенный лыжный ход?</b></p> <p>а) попеременный двухшажный; б) попеременный четырехшажный; в) одновременный бесшажный.</p>	<p><i>Эталонный ответ – а</i></p> <p>Критерии оценки: правильный ответ – 1 б.</p>						
<p><b>Задание 8.</b> Прочитайте текст, выберите один правильный ответ.</p> <p><b>Каким должен быть старт в индивидуальных гонках лыжников на официальных соревнованиях?</b></p> <p>а) одиночным; б) парным; в) общим.</p>	<p><i>Эталонный ответ – а</i></p> <p>Критерии оценки: правильный ответ – 1 б.</p>						
<p><b>Задание 9.</b> Прочитайте текст, выберите один правильный ответ.</p> <p><b>Какая протяженность марафонской дистанции?</b></p> <p>а) 37 км 100 м б) 42 км 195 м в) 50 км 170 м г) 54 км 230 м.</p>	<p><i>Эталонный ответ – б</i></p> <p>Критерии оценки: 5 правильных ответов – 1 б. 4 правильных ответа – 0,8 б. 3 правильных ответа – 0,6 б. 2 правильных ответа – 0,4 б. 1 правильный ответ – 0,2 б.</p>						
<p><b>Задание 10.</b> Прочитайте текст, выберите один правильный ответ.</p> <p><b>Какого вида многоборья не существует?</b></p> <p>а) пятиборья; б) шестиборья; в) семиборья; г) десятиборья.</p>	<p><i>Эталонный ответ – б</i></p> <p>Критерии оценки: правильный ответ – 1 б.</p>						
<p><b>Задания на сопоставление</b></p>	<p><b>5</b></p>						
<p><b>Задание 11.</b> Прочитайте текст и установите соответствие.</p> <p><b>Соотнесите между собой термин и его определение:</b></p>	<p><i>Эталонный ответ – А4Б1В2Г3Д5</i></p> <p>Критерии оценки: 5 правильных ответов – 1 б. 4 правильных ответа – 0,8 б. 3 правильных ответа – 0,6 б. 2 правильных ответа – 0,4 б. 1 правильный ответ – 0,2 б.</p>						
<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th style="text-align: center;">Термин</th> <th style="text-align: center;">Определение</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td style="text-align: center;">А</td> <td style="text-align: center;">Физическое воспитание</td> </tr> </tbody> </table>	Термин	Определение	А	Физическое воспитание	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tbody> <tr> <td style="text-align: center;">1</td> <td style="text-align: center;">Систематическое, соответствующее полу, возрасту, состоянию здоровья и интересам, использование разнообразных двигательных действий, в том числе занятий физической культурой и спортом, для обеспечения жизнедеятельности человеческого организма.</td> </tr> </tbody> </table>	1	Систематическое, соответствующее полу, возрасту, состоянию здоровья и интересам, использование разнообразных двигательных действий, в том числе занятий физической культурой и спортом, для обеспечения жизнедеятельности человеческого организма.
Термин	Определение						
А	Физическое воспитание						
1	Систематическое, соответствующее полу, возрасту, состоянию здоровья и интересам, использование разнообразных двигательных действий, в том числе занятий физической культурой и спортом, для обеспечения жизнедеятельности человеческого организма.						
<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tbody> <tr> <td style="text-align: center;">Б</td> <td style="text-align: center;">Двигательная активность</td> </tr> </tbody> </table>	Б	Двигательная активность	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tbody> <tr> <td style="text-align: center;">2</td> <td style="text-align: center;">Комплекс морфологических и функциональных показателей развития организма человека, его физических качеств и двигательных способностей, обусловленных внутренними факторами и</td> </tr> </tbody> </table>	2	Комплекс морфологических и функциональных показателей развития организма человека, его физических качеств и двигательных способностей, обусловленных внутренними факторами и		
Б	Двигательная активность						
2	Комплекс морфологических и функциональных показателей развития организма человека, его физических качеств и двигательных способностей, обусловленных внутренними факторами и						

		жизненными условиями.
В	Физическое развитие	3 Результат физической подготовки, достигнутый в овладении двигательными навыками и в развитии физических качеств с одновременным увеличением физиологических резервов организма, обусловленных повышением уровня деятельности его функциональных систем.
Г	Физическая подготовленность	4 Педагогический процесс, направленный на формирование здорового, физически совершенного, социально активного, высоконравственного подрастающего поколения.
Д	Физическая культура	5 Область социальной деятельности, направленная на сохранение и укрепление здоровья человека, в процессе осознанной двигательной активности.

### Задание 12.

Прочитайте текст и установите соответствие.

**Соотнесите между собой термин и его определение:**

термин	определение
А Акробатические упражнения	1 Несложные двигательные действия служебного характера, используемые для более организованного проведения занятий, рационального размещения занимающихся во время упражнений.
Б Вольные упражнения	2 Один из видов гимнастического многоборья в спортивной гимнастике, средство общеразвивающего характера, использование которого направлено на развитие координационных способностей, повышение выносливости.
В Общеразвивающие упражнения	3 Различные движения и положения тела, в том числе и переворачивания через голову, улучшающие ориентацию в пространстве и оказывающие специфическое воздействие на внутренние органы, повышая их функциональную устойчивость.
Г Строевые упражнения	4 Упражнения, выполняемые с целью общей физической подготовки: развития различных групп мышц, совершенствования физических качеств, элементарных приобретения двигательных навыков.

*Эталонный ответ – А3Б2В4Г1*

Критерии оценки:

- 4 правильных ответа – 16.  
 3 правильных ответа – 0,86.  
 2 правильных ответа – 0,56.  
 1 правильный ответ – 0,26.

**Задание 13.**

Прочитайте текст и установите соответствие.

**Соотнесите между собой амплуа игрока в волейболе с его функцией в игре:**

амплуа игрока	функция игрока
А Диагональный	1 Является универсальным игроком: он участвует и в атаке, и в блоке, и в приеме. Его локация – 4-я и 5-я зоны.
Б Доигровщик	2 Не участвует в приеме мяча, осуществляет подачу, блок и атаку. От него требуется высокая скорость реакции, а также высокий рост для участия в блокировании.
В Либеро	3 Должен передать пас нападающему игроку, а также при возможности провести блок. Его основная локация – 1-я и 2-я зоны. Игрок не участвует в нападении, от него зависит качество передачи мяча игроку, который проводит атаку.
Г Связующий	4 Проводит атаку из 2-й зоны и блокировку. На задней линии атакует из 1-й зоны, там же проводит защиту. Игрок должен обладать мощным высоким прыжком и иметь внушительный рост.
Д Центральный блокирующий	5 Помогает в защите и приеме, играя в 5-й и 6-й зонах. Выполняет роль доводчика мяча до связующего. У игрока контрастная волейбольная форма, он не участвует в нападении и всегда находится на задней линии.

**Эталонный ответ –**  
**A4Б1В5Г3Д2**

Критерии оценки:

5 правильных ответа – 1 б.  
4 правильных ответа – 0,8 б.  
3 правильных ответа – 0,6 б.  
2 правильных ответа – 0,4 б.  
1 правильный ответ – 0,2 б.

**Задание 14.***Прочтите текст и установите соответствие.***Установите соответствие между видом лыжного спорта и его характеристикой.**

вид лыжного спорта	характеристика
А Биатлон	1 Вид лыжного спорта, сочетающий в своей программе прыжки на лыжах с трамплина и лыжные гонки.
Б Фристайл	2 Вид лыжного спорта, сочетающий навыки скоростного спуска с акробатическими элементами.
В Лыжное двоеборье	3 Дисциплина лыжного фристайла, свободный спуск по бугристому склону длиной около 250 м с обязательным исполнением прыжков со специально обустроенных двух трамплинов.
Г Лыжные гонки	4 Зимний вид лыжного спорта, сочетающий лыжные гонки со стрельбой из винтовки.
Д Могул	5 Спуск с горы на лыжах по трассе длиной 450-500 метров, размеченной воротами и с перепадом высот между стартом и финишем около 100 метров.
Е Слалом	6 Циклический зимний вид лыжного спорта, в котором соревнуются по времени прохождения дистанции по специально подготовленной снежной трассе с использованием беговых лыж и лыжных палок.

**Эталонный ответ –**  
**А4Б2В1Г6Д3Е5**

Критерии оценки:

6 правильных ответов – 1 б.  
 5 правильных ответов – 0,9 б.  
 4 правильных ответа – 0,76 б.  
 3 правильных ответа – 0,56 б.  
 2 правильных ответа – 0,36 б.  
 1 правильный ответ – 0,16 б.

**Задание 15.***Прочтите текст и установите соответствие.***Соотнесите между собой часть занятия по легкой атлетике и упражнения, входящие в него:**

часть занятия	упражнения
А Подготовительная часть	1 Игровые упражнения, направленные на развитие координационных навыков
Б Основная часть	2 Дыхательные упражнения
В Заключительная часть	3 Изучение работы рук и ног, по выражу
	4 Изучение технических приемов
	5 Медленный бег, ходьба
	6 Различные беговые упражнения
	7 Совершенствование лидерования и преследования на дистанции
	8 Упражнения на внимание
	9 Упражнения с барьерами

**Эталонный ответ –**  
**А69; Б1347; В28**

Критерии оценки:

3 правильных ответа – 1 б.  
 2 правильных ответа – 0,6 б.  
 1 правильный ответ – 0,3 б.

**Задания на установление правильной последовательности****5****Задание 16.***Прочтите текст и установите последовательность.***Эталонный ответ – 45213**

Критерии оценки:

<b>Установите последовательность этапов обучения двигательному действию.</b> 1. Формирование двигательного навыка. 2. Детализированное разучивание двигательного действия. 3. Достижение двигательного мастерства. 4. Создание общего представления о двигательном действии. 5. Обучение элементам техники двигательного действия.	верная последовательность – 16.
<b>Задание 17.</b> <i>Прочтите текст и установите последовательность.</i> <b>Установите последовательность этапов на занятии по гимнастике:</b> 1. Выполнение гимнастической связки. 2. Комплекс общеразвивающих упражнений. 3. Отработка конкретного упражнения, например, кувырка. 4. Специальная разминка.	<i>Эталонный ответ – 2413</i> Критерии оценки: верная последовательность – 16.
<b>Задание 18.</b> <i>Прочтите текст и установите последовательность.</i> <b>Установите последовательность обучения технике игры в баскетбол.</b> 1. Обучение игровым действиям в нападении и контрудействиям в защите. 2. Обучение стойкам и передвижениям. 3. Обучение технике противодействия и овладения мячом в защите. 4. Обучение технике владения мячом в нападении.	<i>Эталонный ответ – 2431</i> Критерии оценки: верная последовательность – 16.
<b>Задание 19.</b> <i>Прочтите текст и установите последовательность.</i> <b>Установите последовательность этапов обучения одновременному бесшажному ходу.</b> 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.	<i>Эталонный ответ – 7213465</i> Критерии оценки: верная последовательность – 16.
<b>Задание 20.</b> <i>Прочтите текст и установите последовательность.</i> <b>Установите последовательность действий спринтера по команде «На старт!».</b> 1. Опереться ладонями о дорожку впереди стартовой линии. 2. Опуститься на колено стоящей сзади ноги. 3. Подойти к стартовым колодкам. 4. Присесть. 5. Установить в упор стартовой колодки маховую ногу. 6. Установить в упор стартовой колодки толчковую ногу.	<i>Эталонный ответ – 341652</i> Критерии оценки: верная последовательность – 16.
<b>ВСЕГО</b>	<b>20</b>
<b>ЗАДАНИЯ ОТКРЫТОГО ТИПА</b>	
<b>Задания на дополнение</b>	<b>10</b>

<p><b>Задание 21.</b> Прочитайте текст и дополните ответ.</p> <p>Двигательно активный отдых и развлечения с использованием физических упражнений, подвижных игр, в результате которых достигается хорошее самочувствие и настроение, восстанавливается умственная и физическая работоспособность называется _____.</p>	<p>Эталонный ответ – физическая рекреация</p> <p>Критерии оценки: правильный ответ – 1 б.</p>
<p><b>Задание 22.</b> Прочитайте текст и дополните ответ.</p> <p>Соблюдение режима труда и отдыха, рациональное питание, организация целесообразного режима двигательной активности, отказ от вредных привычек выступают основными элементами _____.</p>	<p>Эталонный ответ – здорового образа жизни</p> <p>Критерии оценки: правильный ответ – 1 б.</p>
<p><b>Задание 23.</b> Прочитайте текст и дополните ответ.</p> <p>Положение занимающегося на гимнастическом снаряде, в котором его плечи находятся ниже точек хвата, называется _____.</p>	<p>Эталонный ответ – вис</p> <p>Критерии оценки: правильный ответ – 1 б.</p>
<p><b>Задание 24.</b> Прочитайте текст и дополните ответ.</p> <p>_____ представляет собой целесообразный способ (или совокупность способов) управления движениями, обеспечивающими успешное выполнение упражнения или решение конкретно поставленной двигательной задачи.</p>	<p>Эталонный ответ – техника исполнения гимнастического упражнения</p> <p>Критерии оценки: правильный ответ – 1 б.</p>
<p><b>Задание 25.</b> Прочитайте текст и дополните ответ.</p> <p>Согласно правилам баскетбола, игрок может сделать _____ шага после того, как завладел мячом.</p>	<p>Эталонный ответ – два</p> <p>Критерии оценки: правильный ответ – 1 б.</p>
<p><b>Задание 26.</b> Прочитайте текст и дополните ответ.</p> <p>В волейболе различают следующие способы _____ мяча: двумя руками в опоре, двумя руками в прыжке, одной рукой в прыжке, двумя руками в падении и перекатом на спину.</p>	<p>Эталонный ответ – передачи</p> <p>Критерии оценки: правильный ответ – 1 б.</p>
<p><b>Задание 27.</b> Прочитайте текст и дополните ответ.</p> <p>_____ лыжный ход – это способ передвижения, при котором выполняются толчки сначала одной, а затем другой палкой.</p>	<p>Эталонный ответ – попеременный</p> <p>Критерии оценки: правильный ответ – 1 б.</p>
<p><b>Задание 28.</b> Прочитайте текст и дополните ответ.</p> <p>_____ – это одна из базовых техник катания, при которой лыжник движется по прямой линии, попеременно отталкиваясь от снега ногами, при этом лыжи двигаются параллельно друг другу по подготовленному треку.</p>	<p>Эталонный ответ – классический ход</p> <p>Критерии оценки: правильный ответ – 1 б.</p>
<p><b>Задание 29.</b> Прочитайте текст и дополните ответ.</p> <p>При отработке техники бега на _____ дистанции основными средствами будут являться многократные пробежки с</p>	<p>Эталонный ответ – короткие</p> <p>Критерии оценки: правильный ответ – 1 б.</p>

<p>невысокой и средней скоростью на различных отрезках дистанции (60-100м).</p>	
<p><b>Задание 30.</b>  <i>Прочтите текст и дополните ответ.</i>  Совокупность легкоатлетических дисциплин, где спортсмены соревнуются в различных видах, которые позволяют выявить самого разностороннего атлета называются _____.</p>	<p><i>Эталонный ответ – легкоатлетическими многоборьями</i>  Критерии оценки:  правильный ответ – 1 б.</p>
<p><b>Задания с развернутым ответом</b></p>	<p><b>10</b></p>
<p><b>Задание 31.</b>  <i>Прочтите текст и запишите развернутый ответ.</i>  Физическое развитие как процесс – это изменение форм и функций организма человека в процессе естественного биологического развития или под влиянием занятий физическими упражнениями.  <b>Задание.</b> Назовите три группы показателей, которые характеризуют изменения физического развития человека.</p>	<p><i>Эталонный ответ:</i>  1. Показатели телосложения, которые характеризуют, прежде всего, морфологию человека (длина тела, масса тела, осанка, объемы и формы отдельных частей тела, величина жиросложнения и др.).  2. Показатели здоровья, отражающие морфологические и функциональные изменения физиологических систем организма человека (сердечно-сосудистая, дыхательная, нервная, пищеварительная, выделительная системы и др.).  3. Показатели развития физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации.  Допускаются иные формулировки, не искажающие смысла ответа</p> <p><i>Критерии оценки:</i>  Студент называет 3 группы показателей – 1 б.  Студент называет 2 группы показателей – 0,6 б.  Студент называет 1 группу показателей – 0,3 б.  Студент не смог выполнить задание – 0 б.</p>

**Задание 32.**

Прочтите текст и запишите развернутый ответ.

На конкретное содержание профессионально-прикладной физической подготовки оказывает влияние ряд факторов.

**Задание.** Назовите три фактора, определяющие содержание профессионально-прикладной физической подготовки.

**Эталонный ответ:**

1. *Формы (виды) труда – физический и умственный. Умственный труд связан с восприятием и переработкой большого количества информации и подразделяется на: операторский, управленческий, творческий труд, труд преподавателей и медицинских работников, труд учащихся и студентов.*

*Физический труд требует большой мышечной активности и имеет место при отсутствии механизированных средств для работы.*

2. *Условия труда – совокупность факторов производственной среды и трудового процесса, оказывающих влияние на работоспособность и здоровье работника (продолжительность рабочего времени, комфортность производственной сферы и т.д.).*

3. *Режим труда и отдыха – устанавливаемые для каждого вида работ порядок чередования периодов работы и отдыха и их продолжительность.*

Допускаются иные формулировки, не искажающие смысл ответа

**Критерии оценки:**

Студент называет 3 фактора – 1 б.

Студент называет 2 фактора – 0,6 б.

Студент называет 1 фактор – 0,3 б.

Студент не смог выполнить задание – 0 б.

**Задание 33.**

Прочтите текст и запишите развернутый ответ.

Стойки в гимнастике предназначены для того, чтобы сформировать умение принимать нужное положение тела в пространстве, развивать равновесие, укреплять мышцы спины, пресса и т.д.

**Задание.** Назовите шесть видов стоек, использующихся на занятиях гимнастикой.

**Эталонный ответ:**

1. *Основная стойка – стоя прямо, пятки вместе, носки врозь на ширину ступни, ноги в коленях выпрямлены, плечи развернуты, живот подобран, туловище несколько подается вперед, руки опущены так, что кисти, обращенные ладонями внутрь, находятся сбоку и посередине бедра, а пальцы полусогнуты и касаются бедра; голова держится прямо.*

2. *Узкая стойка ноги врозь – ноги расставлены врозь на*

	<p>расстояние, равное длине ступни.</p> <p>3. Стойка ноги врозь – ноги <i>рассставлены на ширину плеч (на шаг), носки слегка развернуты. Руки могут быть на поясе или вдоль туловища.</i></p> <p>4. Широкая стойка ноги врозь – ноги <i>широко разведены в стороны. Руки могут быть на поясе или вдоль туловища.</i></p> <p>5. Стойка скрестно (левой, правой) – <i>одна нога находится перед другой скрестно и касается колена опорной ноги, ступни параллельны на расстоянии 10-15 см.</i></p> <p>6. Стойка на коленях – <i>колени, голени и вытянутые носки ног опираются на пол, туловище перпендикулярно полу.</i></p> <p>Допускаются иные формулировки, не искажающие смысл ответа</p> <p>Критерии оценки:</p> <p>Студент называет шесть видов гимнастических стоек – 1б.</p> <p>Студент называет пять видов гимнастических стоек – 0,9б.</p> <p>Студент называет четыре вида гимнастических стоек – 0,7б.</p> <p>Студент называет три вида гимнастических стоек – 0,5б.</p> <p>Студент называет два вида гимнастических стоек – 0,3б.</p> <p>Студент называет один вид гимнастических стоек – 0,1б.</p> <p>Студент не смог выполнить задание – 0 б.</p>
<p><b>Задание 34.</b> Прочитайте текст и запишите развернутый ответ.</p> <p>Главное назначение оздоровительных видов гимнастики состоит в том, чтобы укреплять здоровье человека, поддерживать на высоком уровне его физическую и умственную работоспособность в учебе, труде, повышать активность в трудовой и общественной деятельности.</p> <p><b>Задание.</b> Назовите четыре вида оздоровительной гимнастики.</p>	<p><b>Эталонный ответ:</b></p> <p>1. Гигиеническая гимнастика – <i>тонизирует весь организм занимающихся и снимает общее утомление после трудовой и общественно полезной деятельности человека.</i></p> <p>2. Вводная гимнастика – <i>направлена на быстрое вхождение занимающихся в предстоящую учебную или трудовую деятельность.</i></p> <p>3. Физкультминутка – <i>применяется для поддержания физической и умственной работоспособности на высоком уровне в течение всего учебного или трудового дня, для предупреждения нарушения</i></p>

	<p>осанки, локального физического утомления.</p> <p>4. Лечебная гимнастика – помогает восстановлению временно утраченных отдельных функций организма после травмы, ранения, болезни, хирургической операции и другие. Допускаются иные формулировки, не искажающие смысл ответа.</p> <p>Критерии оценки:</p> <p>Студент называет три вида – 1б.</p> <p>Студент называет три вида – 0,8б.</p> <p>Студент называет 2 вида – 0,5 б.</p> <p>Студент называет 1 вид – 0,2 б.</p> <p>Студент не смог выполнить задание – 0 б.</p>
<p><b>Задание 35.</b></p> <p><i>Прочтите текст и запишите развернутый ответ.</i></p> <p>Пробежка в баскетболе – это нарушение правил, когда игрок, уже ведущий мяч, перемещается по площадке, не касаясь мячом пола. Игрок может сделать лишь два шага без удара мяча об пол.</p> <p><b>Задание.</b> Назовите три действия, которые может сделать баскетболист, чтобы не нарушить правила игры.</p>	<p><b>Эталонный ответ:</b></p> <p>1. Передать мяч другому игроку.</p> <p>2. Выполнить бросок по кольцу.</p> <p>3. Перемещаться по площадке, касаясь мячом пола по ходу своего движения (то есть вести мяч).</p> <p>Допускаются иные формулировки, не искажающие смысл ответа.</p> <p>Критерии оценки:</p> <p>Студент называет три действия – 1б.</p> <p>Студент называет два действия – 0,6б.</p> <p>Студент называет одно действие – 0,3б.</p> <p>Студент не смог выполнить задание – 0 б.</p>
<p><b>Задание 36.</b></p> <p><i>Прочтите текст и запишите развернутый ответ.</i></p> <p>Прямой атакующий удар – это основной и наиболее распространённый способ исполнения нападающего удара в волейболе. Он является основным тактическим средством ведения борьбы с противником.</p> <p><b>Задание.</b> Опишите четыре фазы выполнения этого игрового действия.</p>	<p><b>Эталонный ответ:</b></p> <p>1. <i>Разбег: делают от одного до трех шагов, в последнем шаге одна нога выставляет вперед, руки отводятся назад, затем другая нога быстро приставляется, руки одновременно совершают движение вниз-вперед.</i></p> <p>2. <i>Прыжок: ноги быстро разгибаются, руки резко поднимаются взмахом вверх, замах начинается с прогибания туловища, затем плечо, локоть, предплечье и кисть поднимаются и отводятся назад.</i></p> <p>3. <i>Удар по мячу: правая рука выпрямляется в локтевом суставе вверх-вперед, удар осуществляется резким и</i></p>

	<p>последовательным сокращением мышц живота, груди и руки.</p> <p>4. Снижение: происходит на согнутые ноги, что предохраняет опорно-двигательный аппарат от травм и позволяет сразу перейти к последующим действиям.</p> <p>Допускаются иные формулировки, не искажающие смысл ответа.</p> <p><b>Критерии оценки:</b></p> <p>Студент дает описание четырех фаз – 1б.</p> <p>Студент дает описание трех фаз – 0,7б.</p> <p>Студент дает описание двух фаз – 0,5б.</p> <p>Студент дает описание одной фазы – 0,3б.</p> <p>Студент не смог выполнить задание – 0б.</p>
<p><b>Задание 37.</b> Прочитайте текст и запишите развернутый ответ.</p> <p>В процессе формирования навыка передвижения на лыжах выделяют несколько этапов обучения.</p> <p><b>Задание.</b> Назовите три этапа обучения передвижениям на лыжах.</p>	<p><b>Эталонный ответ:</b></p> <p>1. Образование навыка – осуществляется первоначальное овладение лыжами и палками, освоение с необычной снежной средой, формируется общее представление об изучаемом движении.</p> <p>2. Закрепление навыка – происходит уточнение элементов, связок, общей координации работы рук, ног, туловища в изучаемом способе передвижения.</p> <p>3. Совершенствование навыка – доведение навыка до автоматизма, развитие устойчивого динамического стереотипа, повышение экономичности движений, проявляемые в рациональном выборе способа передвижения на лыжах, соответствующего рельефу трассы, состоянию снежного покрова, подготовленности лыжни и лыжного полотна и т.д.</p> <p>Допускаются иные формулировки, не искажающие смысл ответа</p> <p><b>Критерии оценки:</b></p> <p>Студент называет три этапа – 1б.</p> <p>Студент называет два этапа – 0,6б.</p> <p>Студент называет один этап –</p>

	<p>0,36. Студент не смог выполнить задание – 0б.</p>
<p><b>Задание 38.</b> <i>Прочитайте текст и запишите развернутый ответ.</i></p> <p>Существует несколько видов конькового хода на лыжах.</p> <p><b>Задание.</b> Назовите пять видов конькового хода.</p>	<p><b>Эталонный ответ:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Полуконочковый ход – отталкивание палками и одной ногой скользящим упором, на другой (опорной) – свободное скольжение.</li> <li>2. Коньковый ход без лыжных палок: один из видов конькового хода, при котором лыжник отталкивается только ногами.</li> <li>3. Двухшажный попеременный коньковый ход: попеременное двустороннее скользящее отталкивание лыжами, движения ног лыжника при этом напоминают движения конькобежца.</li> <li>4. Одношажный коньковый ход: самый быстрый вид скольжения, состоит из двух шагов с одновременным отталкиванием палками на каждый шаг.</li> <li>5. Двухшажный одновременный коньковый ход: в цикле выполняют два скользящих коньковых шага и одно отталкивание руками.</li> </ol> <p>Допускаются иные формулировки, не искажающие смысл ответа</p> <p><b>Критерии оценки:</b></p> <p>Студент называет пять видов конькового хода – 1б.</p> <p>Студент называет четыре вида конькового хода – 0,8б.</p> <p>Студент называет три вида конькового хода – 0,6б.</p> <p>Студент называет два вида конькового хода – 0,4б.</p> <p>Студент называет один вид конькового хода – 0,2б.</p> <p>Студент не смог выполнить задание – 0 б.</p>
<p><b>Задание 39.</b> <i>Прочитайте текст и запишите развернутый ответ.</i></p> <p>Спортивная ходьба имеет много общего с обычной ходьбой и в тоже время имеет свои характерные особенности.</p> <p><b>Задание.</b> Назовите пять отличительных черт спортивной ходьбы.</p>	<p><b>Эталонный ответ:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Высокая скорость передвижения.</li> <li>2. Высокая частота движений, достигающая 200 и более шагов в минуту.</li> <li>3. Длина шага превышает 100 см, а у ведущих скороходов 115 – 120 см.</li> <li>4. Значительные движения таза вокруг вертикальной оси.</li> </ol>

	<p>5. Активные движения рук в переднезаднем направлении. Допускаются иные формулировки, не искажающие смысл ответа.</p> <p>Критерии оценки:</p> <p>Студент называет пять отличительных черт – 1б.</p> <p>Студент называет четыре отличительные черты – 0,9б.</p> <p>Студент называет три отличительные черты – 0,7б.</p> <p>Студент называет две отличительные черты – 0,3б.</p> <p>Студент называет одну отличительную черту – 0,1б.</p> <p>Студент не смог выполнить задание – 0б.</p>
<p><b>Задание 40.</b> <i>Прочитайте текст и запишите развернутый ответ.</i></p> <p>Десятиборье – вид лёгкой атлетики для мужчин, включающий 10 разных спортивных дисциплин.</p> <p><b>Задание.</b> Перечислите десять легкоатлетических дисциплин, входящих в десятиборье.</p>	<p><i>Эталонный ответ:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Бег 100 метров.</li> <li>2. Прыжок в длину.</li> <li>3. Толкание ядра.</li> <li>4. Прыжки в высоту.</li> <li>5. Бег 400 метров.</li> <li>6. Бег 110 метров с барьерами.</li> <li>7. Метание диска.</li> <li>8. Прыжки с шестом.</li> <li>9. Метание копья.</li> <li>10. Бег 1500 метров.</li> </ol> <p>Критерии оценки:</p> <p>Студент называет десять дисциплин – 1б.</p> <p>Студент называет девять дисциплин – 0,9б.</p> <p>Студент называет восемь дисциплин – 0,8б.</p> <p>Студент называет семь дисциплин – 0,7б.</p> <p>Студент называет шесть дисциплин – 0,6б.</p> <p>Студент называет пять дисциплин – 0,5б.</p> <p>Студент называет четыре дисциплины – 0,4б.</p> <p>Студент называет три дисциплины – 0,3б.</p> <p>Студент называет две дисциплины – 0,2б.</p> <p>Студент называет одну дисциплину – 0,1б.</p> <p>Студент не смог выполнить задание – 0б.</p>
<b>ИТОГО ЗАДАНИЙ</b>	<b>40</b>

#### 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> (дата обращения: 03.06.2024). – 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. Трошин М. Ю. Физическая культура и спорт: уроки физической культуры в школе для юношей. 11 класс : учебное пособие для спо / Трошин М. Ю. – Санкт-Петербург : Лань, 2025. – 184 с. – ISBN 978-5-507-50120-5. – Текст : непосредственный.
4. Трошин М. Ю. Физическая культура и спорт: уроки физической культуры в школе для девушек. 11 класс : учебное пособие для спо / Трошин М. Ю. – Санкт-Петербург : Лань, 2025. – 198 с. – ISBN 978-5-507-50081-9. – Текст : непосредственный.
5. 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> (дата обращения: 01.12.2023). – Текст : электронный.
6. 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> (дата обращения: 01.11.2024). – Текст : электронный.
7. 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> (дата обращения: 07.10.2024). – Текст : электронный.

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

*Ф.И.О. должность, наименование кафедры*