

МИНИСТЕРСТВО ЦИФРОВОГО РАЗВИТИЯ,
СВЯЗИ И МАССОВЫХ КОММУНИКАЦИЙ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ТЕЛЕКОММУНИКАЦИЙ
ИМ. ПРОФ. М. А. БОНЧ-БРУЕВИЧА»
(СПбГУТ)
Санкт-Петербургский колледж телекоммуникаций им. Э.Т. Кренкеля

УТВЕРЖДАЮ
Заместитель директора по
учебной работе
 Н.В. Калинина
19 сентября 2025 г.

КОМПЛЕКТ КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

СГ.04. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

(наименование учебной дисциплины)

по специальности

09.02.13 Интеграция решений с применением технологий искусственного интеллекта
(код и наименование специальности)

квалификация
специалист по работе с искусственным интеллектом

Санкт-Петербург
2025

Комплект контрольно-оценочных средств составлен в соответствии с ППССЗ по специальности 09.02.13 Интеграция решений с применением технологий искусственного интеллекта и рабочей программой по учебной дисциплине СГ.04. Физическая культура.

Составитель:

Преподаватель



(подпись) О.М. Алексеева

ОБСУЖДЕНО

на заседании предметной (цикловой) комиссии № 8 (гуманитарных дисциплин)
03 сентября 2025 г., протокол №1

Председатель предметной (цикловой) комиссии:



(подпись) О.М. Алексеева

ОДОБРЕНО

Методическим советом Санкт-Петербургского колледжа телекоммуникаций им. Э.Т. Кренкеля
10 сентября 2025 г., протокол №1

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА КОМПЛЕКТА КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5

ПАСПОРТ КОМПЛЕКТА КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА КОМПЛЕКТА КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1 Место дисциплины в структуре образовательной программы:

Учебная дисциплина СГ.04. Физическая культура является обязательной частью социально- гуманитарного цикла образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 09.02.13 Интеграция решений с применением технологий искусственного интеллекта.

1.2 Планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания:

Код ОК, ПК, ЛР	Умения		Знания	
ОК 08	У-1	использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	З-1	роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека
	У-2	применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности	З-2	основы здорового образа жизни
	У-3	пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной профессии / специальности	З-3	условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной профессии
			З-4	правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности

1.3. Матрица компетенций

3 семестр

№	Наименования практических занятий	Код компетенции
1	Занятие 1. Техника безопасности на занятиях по л/а. Техника беговых упражнений. Техника бега на короткие дистанции с низкого и высокого старта. Совершенствование техники стартового разгона и финиширования.	ОК 08
2	Занятие 2. Совершенствование техники бега на дистанции 100 м., контрольный норматив	ОК 08

3	Занятие 3. Совершенствование техники бега на дистанции 400 м., контрольный норматив	ОК 08
4	Занятие 4. Техника высокого старта, бега по дистанции и финиширования	ОК 08
5	Занятие 5. Совершенствование техники специальных беговых и прыжковых упражнений	ОК 08
6	Занятие 6. Техника бега по дистанции, кросс 5км	ОК 08
7	Занятие 7. Техника безопасности на занятиях по баскетболу. Техника ведения мяча, и броска в движении	ОК 08
8	Занятие 8. Совершенствование техники ведения мяча, передачи и броска мяча: ведение мяча шагом/бегом – бросок в движении/после обводки препятствия/ при обыгрывании пассивного и активного защитника. Выполнение передач и бросков в условиях, приближенных к игровым действиям.	ОК 08
9	Занятие 9. Техника владения мячом. Ловля мяча двумя руками у груди на месте, ловля мяча одной рукой у плеча Ловля высоко летящих мячей.	ОК 08
10	Занятие 10. Техника владения мячом. Передача мяча двумя руками от головы, передача двумя руками от груди в движении.	ОК 08
11	Занятие 11. Совершенствование техники ловли и передач мяча в движении (перечисленными выше способами). Выполнение контрольного норматива – броски мяча с «точек»	ОК 08
12	Занятие 12. Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Условные обозначения гимнастического зала, строевые приемы на месте, перестроения из одной шеренги в две, три и обратно. Перестроения из колонны по одному в колонну по два, по три и обратно. Движения в обход, остановка группы в движении.	ОК 08
13	Занятие 13. Перестроение из одной шеренги в 3, 4 «Уступом» и обратно. Движение в обход, остановка группы в движении. Перестроение из колонны по 1 в колонну по 3, 4 поворотом в движении. Размыкание приставными шагами и по распоряжению. Выполнение контрольного норматива - прыжки через скакалку за 1 минуту	ОК 08
14	Занятие 14. Техника раздельного и поточного способов проведения ОРУ. Основные и промежуточные положения рук, основные стойки ногами. Наклоны, выпады, приседы. Упражнения сидя и лежа	ОК 08
15	Занятие 15. Совершенствование акробатических элементов: кувырок вперед, кувырок назад	ОК 08

4 семестр

№	Наименования практических занятий	Код компетенции
1	Занятие 1. Совершенствование акробатических элементов: длинный кувырок (юн), стойка на лопатках (дев), равновесие «ласточка» (дев), стойка на голове(юн), мост (дев)	ОК 08
2	Занятие 2. Совершенствование акробатических элементов. Выполнение контрольного норматива – наклон из положения стоя на гимнастической скамье	ОК 08

3	Занятие 3. Изучение и совершенствование акробатической комбинации.	ОК 08
4	Занятие 4. Выполнение норматива - акробатическая комбинация; упражнения на развитие гибкости	ОК 08
5	Занятие 5. 1. Лазание по канату в два и три приема. Упражнения на высокой и низкой перекладинах	ОК 08
6	Занятие 6. Упражнения в равновесии на гимнастических скамейках. Освоение висов и упоров на гимнастической стенке. Выполнение контрольного норматива – сгибание и разгибание рук в упоре лежа	ОК 08
7	Занятие 7. Преодоление препятствий различными способами: прыжками, перелезанием, подлезанием и пролезанием. Метание мяча в цель и по движущемуся предмету. Упражнения в поднимании и переноске груза: набивных мячей, матов, гимнастических снарядов, партнеров	ОК 08
8	Занятие 8. Техника безопасности на занятиях по волейболу. Техника перемещений, стоек, техника верхней и нижней передач двумя руками	ОК 08
9	Занятие 9. Отработка действий: стойки в волейболе, перемещения по площадке	ОК 08
10	Занятие 10. Передача мяча сверху двумя руками в стенку. Передача мяча сверху двумя руками вверх - вперед.	ОК 08
11	Занятие 11. Многократная передача мяча сверху двумя руками над собой.	ОК 08
12	Занятие 12. Отбивание мяча через сетку в непосредственной близости от неё, стоя на площадке и в прыжке.	ОК 08
13	Занятие 13. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи у сетки.	ОК 08
14	Занятие 14. Приём мяча сверху и снизу двумя руками.	ОК 08
15	Занятие 15. Передача двумя руками в прыжке. Игра у сетки. Выполнение контрольного норматива – верхняя передача мяча в парах	ОК 08
16	Занятие 16. Передача мяча двумя руками сверху для нападающего удара.	ОК 08
17	Занятие 17. Приём мяча снизу одной рукой (правой, левой), ногой (в сложных условиях).	ОК 08
18	Занятие 18. Перемещение приставными шагами: лицом вперед, правым, левым боком вперед, спиной вперед. Двойной шаг вперед, назад, скачок.	ОК 08
19	Занятие 19. Остановка шагом, прыжком (в нападении, защите). Прыжки (в нападении, защите). Падения и перекаты после падения.	ОК 08
20	Занятие 20. Сочетание способов перемещений с техническими приёмами. Игра с применением судейства	ОК 08
21	Занятие 21. Упражнения на блочных тренажерах и статические упражнения (уголок, планка, мост, вис на согнутых руках)	ОК 08
22	Занятие 22. Упражнения для развития силы с отягощением (гири гантели, бодибары, штанга)	ОК 08
23	Занятие 23. Упражнения на снарядах (брусья, перекладина, канат, шведская стенка), для укрепления мышц рук и плечевого пояса	ОК 08
24	Занятие 24. Упражнения с предметами (набивные мячи, эспандеры, пружины, амортизаторы)	ОК 08

5 семестр

№	Наименования практических занятий	Код компетенции
1	Занятие 1. Техника безопасности на уроках по л/а. Техника бега на средние дистанции	ОК 08
2	Занятие 2. Смешанное передвижение 2 км, СБУ, бег по отрезкам 4х200	ОК 08
3	Занятие 3. Выполнение контрольного норматива: бег 800 метров.	ОК 08
4	Занятие 4. Техника прыжка в длину	ОК 08
5	Занятие 5. Техника прыжка способом «Согнув ноги» с 3-х, 5-ти, 7-ми шагов	ОК 08
6	Занятие 6. Выполнение контрольного норматива: прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	ОК 08
7	Занятие 7. Техника безопасности на занятиях по баскетболу. Техника выполнения штрафного броска.	ОК 08
8	Занятие 8. Ведение, ловля и передача мяча в парах и тройках	ОК 08
9	Занятие 9. Техника выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста	ОК 08
10	Занятие 10. Учебная игра с применением судейства, ОФП	ОК 08
11	Занятие 11. Совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведение мяча и бросок после ведения	ОК 08
12	Занятие 12. Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста, выполнение контрольного норматива – штрафной бросок	ОК 08
13	Занятие 13. Круговая тренировка комплексной направленности (40–60 с на каждой станции, интервал отдыха – 15 с, выполняются 2 круга)	ОК 08
14	Занятие 14. Круговая тренировка как функциональный тренинг (40–60 с на каждой станции, интервал отдыха – 30 с, выполняется 1 круг)	ОК 08
15	Занятие 15. Жим штанги/бодибара лежа на горизонтальной скамье, разведение рук с гантелями на наклонной скамье	ОК 08
16	Занятие 16. Становая тяга, тяга грифа (бодибара) в наклоне	ОК 08
17	Занятие 17. Гиперэкстензия (разгибание спины), сгибание и разгибание рук на брусьях.	ОК 08
18	Занятие 18. Разведение гантелей в стороны лежа на горизонтальной скамье, подтягивания на перекладине	ОК 08
19	Занятие 19. Приседания со штангой/бодибаром на плечах. Отжимания от скамьи в упоре сзади.	ОК 08
20	Занятие 20. Французский жим лежа. Подъем ног в висе на перекладине	ОК 08
21	Занятие 21. Выпад вперед со штангой/бодибаром на плечах. Тяга гантелей в наклоне.	ОК 08

6 семестр

№	Наименования практических занятий	Код компетенции
1	Занятие 1. Нижняя прямая подача. Выбор места для выполнения подачи. Приём нижней прямой подачи снизу двумя руками.	ОК 08
2	Занятие 2. Верхняя прямая подача. Приём подачи и направление мяча в заданную зону	ОК 08
3	Занятие 3. Чередование способов подач. Двухсторонняя игра с применением судейства	ОК 08
4	Занятие 4. Техника прямого нападающего удара, выбор места для выполнения нападающего удара	ОК 08
5	Занятие 5. Прямой нападающий удар по ходу сильной рукой из заданной зоны. Нападающий удар с задней линии.	ОК 08
6	Занятие 6. Совершенствование прямого нападающего удара в игре.	ОК 08
7	Занятие 7. Техника блокирования мяча. Выбор места при блокировании.	ОК 08
8	Занятие 8. Групповое и одиночное блокирование	ОК 08
9	Занятие 9. Одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу (в зонах 4, 3,2).	ОК 08
10	Занятие 10. Определение времени для отталкивания при блокировании и своевременного выноса рук над сеткой. Совершенствование блокирования мяча в учебной игре	ОК 08
11	Занятие 11. Совершенствовать технику ведения, передач и бросков баскетбольного мяча;	ОК 08
12	Занятие 12. Развитие двигательных качеств (ловкость, скорость, выносливость), ОФП, выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага – бросок»	ОК 08
13	Занятие 13. Совершенствовать навыки владения баскетбольным мячом со зрительным и без зрительного контроля; передачу и ловлю мяча на месте и при встречном движении со сменой мест; совершенствовать навыки в учебной игре. Выполнение контрольных нормативов: бросок мяча с точек	ОК 08
14	Занятие 14. Развитие скоростно-силовых качеств посредством специальных упражнений, учебная игра с судейством, выполнение контрольных нормативов: бросок мяча со средней дистанции	ОК 08
15	Занятие 15. Совершенствование технических элементов баскетбола в учебной игре	ОК 08
16	Занятие 16. Техника безопасности на занятиях по баскетболу. Индивидуальные действия в защите и нападении	ОК 08
17	Занятие 17. Командные действия в защите и нападении	ОК 08
18	Занятие 18. Тактические комбинации: передача в парах/в тройках/треугольником, комбинации с применением заслона	ОК 08
19	Занятие 19. Совершенствование ТТД в учебной игре с применением изученных положений	ОК 08
20	Занятие 20. Техника безопасности на уроках по лёгкой атлетике, ОРУ, СПУ (специальные прыжковые упражнения)	ОК 08
21	Занятие 21. Совершенствование в техники прыжка в длину, ознакомление с техникой тройного прыжка	ОК 08
22	Занятие 22. Изучение техники тройного прыжка	ОК 08
23	Занятие 23. Техника тройного прыжка с разбега	ОК 08

2. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Формы и методы оценивания

Основной целью оценки теоретического курса дисциплины является оценка умений и знаний.

Оценка осуществляется с использованием следующих форм и методов контроля согласно п.2.6 и п.2.10 Положения о текущем контроле успеваемости обучающихся Санкт-Петербургского колледжа телекоммуникаций им. Э.Т. Кренкеля:

текущий контроль – выполнение нормативов на практических занятиях, прием индивидуальных домашних заданий, рефератов.

рубежный контроль - тестирование (письменное или компьютерное); прием индивидуальных заданий.

2.2. Текущий контроль обеспечивается выполнением практических нормативов*:

№ п/п	Контрольное упражнение (тест)	Год обучения	оценка					
			юноши			девушки		
			«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1	Бег 60м, с	2	8,4	8,8	9,2	9,7	10,0	10,5
		3	8,5	9,0	9,5	9,9	10,5	10,9
		4	8,7	9,2	9,7	10,0	10,7	11,2
2	Челночный бег 3х10м, с	2	6,9	7,6	7,9	8,1	8,4	8,9
		3	7,2	7,8	8,2	8,3	8,7	9,5
		4	7,5	8,0	8,5	8,4	8,8	9,6
3	Челночный бег 10х10м, с	2	27	28	30	-		
		3	27	29	33			
		4	28	31	34			
4	Бег 100м, с	2	13,6	14,2	14,8	16,5	17,0	17,5
		3	13,8	14,3	14,9	16,8	17,3	17,9
		4	14,1	14,4	15,0	17,1	17,6	18,2
5	Бег 400м, с	2	1,10	1,20	1,30	1,30	1,40	1,50
		3	-			-		
		4						
6	Бег 2000м, мин	2	-			11,15	11,45	12,15
		3				12,10	13,30	14,45
		4				12,30	13,50	15,00
7	Бег 3000м, мин	2	14,40	15,30	16,20	Без учета времени		
		3	15,00	16,10	17,20			
		4	15,30	16,35	17,50			
8	Бег 5000м, мин	2	Без учета времени			-		
		3						
		4						
9	Прыжок в длину с места, см	2	230	220	195	185	175	165
		3	240	225	200	190	180	170
		4	230	225	190	185	170	160
10	Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)	2	12	9	6	6	4	3
		3	11	8	5	5	4	3
		4	10	6	4	5	3	2

11	подтягивания на высокой перекладине (юн.) / на низкой (дев.) (количество раз)	2	13	11	8	16	14	9
		3	13	9	7	15	13	8
		4	12	8	6	14	12	7
12	Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз)	2	10	8	5	-		
		3	9	7	5			
		4	8	6	4			
13	Поднимание ног в висе на гимнастической стенке до угла 90°(количество раз)	2	-			15	13	10
		3				14	12	9
		4				12	10	8
14	Прыжки через скакалку (количество раз за 1 мин)	2	125	110	100	130	110	100
		3	130	115	110	130	115	110
		4	125	110	90	135	120	115
15	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (юн.) /в упоре на скамейке (дев.)	2	38	34	30	16	14	12
		3	35	32	28	15	11	9
		4	30	28	25	12	8	7
16	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	2	48	45	42	45	40	34
		3	45	42	39	40	35	30
		4	43	40	38	35	30	25
17	Обратные отжимания от скамьи	2	50	44	38	25	20	15
		3	45	40	35	20	18	13
		4	40	35	30	17	13	10
18	Упражнение «Планка»	2	3,00	2,45	2,30	1,40	1,20	1,00
		3	2,30	2,15	1,50	1,30	1,10	55с
		4	2,10	1,50	1,30	1,20	1,00	45с
19	Наклон вперед из положения стоя на скамье, см	2	12	7	5	16	14	12
		3	11	6	4	14	13	11
		4	10	5	3	13	12	10
20	Вис на согнутых руках, сек	2	50	46	40	42	38	32
		3	55	47	42	40	36	30
		4	60	50	45	35	30	25
21	Акробатические элементы (кувырок вперед/назад, длинный кувырок вперед, стойка		«5» – ставится за упражнение, оцененное от 9 до 10 баллов «4» – ставится за упражнение, оцененное от 7 до 8 баллов; «3» – ставится за упражнение, оцененное от 5 до 6 баллов; «2» – неверное выполнение, нарушение					

	на голове, комбинация) - юн		последовательности отдельных звеньев в технике упражнения. мелкие ошибки (сбавка 0,1 балла), средние ошибки (сбавка 0,3 балла), грубые ошибки (сбавка 0,5 балла), невыполнение элемента.					
	Акробатические элементы (кувырок вперед/назад, ласточка, мостик, стойка на лопатках, комбинация) - дев		«5» – ставится за упражнение, оцененное от 9 до 10 баллов «4» – ставится за упражнение, оцененное от 7 до 8 баллов; «3» – ставится за упражнение, оцененное от 5 до 6 баллов; «2» – неверное выполнение, нарушение последовательности отдельных звеньев в технике упражнения. мелкие ошибки (сбавка 0,1 балла), средние ошибки (сбавка 0,3 балла), грубые ошибки (сбавка 0,5 балла), невыполнение элемента.					
22	6-ти минутный бег, м	2	1500	1450	1350	1250	1200	1100
		3	1550	1500	1400	1300	1250	1150
		4	1500	1400	1300	1250	1150	1050
23	Волейбол: верхняя передача в парах	2	16	14	10	16	14	10
		3,4	20	16	10	20	16	10
24	Волейбол: нижняя передача в парах	2	12	10	5	12	10	5
		3,4	16	14	10	16	14	10
25	Баскетбол: штрафной бросок (из 10-ти)	2	6	5	4	6	5	4
		3,4	7	6	5	7	6	5
26	Баскетбол: броски с «точек» (из 9-ти)	2	6	5	4	6	5	4
		3,4	7	6	5	7	6	5

* Студенты выполняют те контрольные нормативы, которые доступны им по состоянию здоровья и к выполнению которых у них нет противопоказаний.

Контрольные задания для оценки физической подготовленности студентов специальной медицинской группы:

1. Бег 100 м (юноши и девушки - без учёта времени).
2. Бег 500 м (девушки), 1000 м (юноши) – без учета времени.
3. Прыжки в длину с места (юноши и девушки).
4. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (юноши и девушки).
5. Подтягивание на перекладине (юноши).
6. Поднимание туловища из положения лежа на спине (юноши и девушки).
7. Бросок мяча в баскетбольную корзину (юноши и девушки).
8. Метание гранаты (юноши).

2.3. Фонды оценочных средств для промежуточной аттестации

Промежуточная аттестация по учебной дисциплине СГ.04 Физическая культура проводится в форме дифференцированного зачета.

2.3.1. Перечень вопросов к дифференцированному зачету

1. Техника безопасности на занятиях по физической культуре.
2. Разновидности ходьбы и бега, используемые на занятиях.
3. Специальные беговые легкоатлетические упражнения.
4. Техника выполнения низкого и высокого старта в легкой атлетике. Короткие, средние и длинные дистанции в легкой атлетике.
5. Оздоровительный бег, необходимые правила при самостоятельных пробежках.
6. Правила проведения самостоятельных тренировочных занятий.
7. Основы техники прыжка в длину с места.
8. Упражнения, развивающие физические качества (силу, гибкость).
9. Упражнения, развивающие физические качества (ловкость, быстроту).
10. Упражнения, развивающие физические качества (выносливость).
11. Основные принципы формирования здорового образа жизни.
12. Определение понятия круговой тренировки, ее цели и задачи.
13. Размер баскетбольной площадки, на какой высоте расположены баскетбольные кольца, правило трех секунд, максимальный состав игроков на площадке, сколько таймов и игровое время. Из каких фаз состоит верхняя подача.
14. Техника выполнения штрафного броска в баскетболе. Техника броска мяча в корзину с 2-х шагов.
15. Размер волейбольной площадки, высота сетки для мужчин и женщин, максимальный состав игроков на площадке, кем является игрок «Либеро».
16. Комплекс утренней гигиенической гимнастики.
17. К основным действиям в передвижении на лыжах относятся:
18. На какие основные группы подразделяются лыжные ходы.
19. Какие лыжные ходы относятся к попеременным, одновременным
20. Повороты в лыжной подготовке подразделяются на -?
21. Какие повороты в лыжной подготовке относятся к поворотам на месте/в движении.
22. Способы подъема на лыжах. Способы спусков на лыжах. Способы торможения.
23. Физические упражнения, использующиеся в режиме учебного труда студентов.
24. Качества, которые развивают подвижные игры и эстафеты.
25. Определение понятия ОФП (общая физическая подготовка), ее цели и задачи.
26. Гигиенические основы сохранения здоровья.
27. Основные правила правильного питания.
28. Сила как физическое качество (определение, сущность, разновидности силовых способностей).
29. Быстрота как физическое качество (определение, формы ее проявления).
30. Ловкость и двигательно-координационные способности (определение, сущность, разновидности).
31. Выносливость как физическое качество (определение, сущность, виды).
32. Гибкость (определение, сущность, виды)
33. Физическая подготовленность человека (определение, значение в жизни человека).
34. Методы оценки физической подготовленности человека (назвать методы оценивания и охарактеризовать один из них).
35. Функциональная подготовленность человека (сущность, влияние физических упражнений на функциональные системы организма).

36. Методы оценки функционального состояния человека на занятиях физической культурой и спортом (назвать функциональные пробы и охарактеризовать одну из них).
37. Контроль и самоконтроль (понятия, значение в физической культуре и спорте).
38. Методы самоконтроля (классификация, сущность).
39. Дневник самоконтроля (значение, составляющие).
40. Современные системы физических упражнений оздоровительной направленности (назвать их многообразие, охарактеризовать отличительные особенности одной из них).
41. Методические особенности проведения самостоятельного занятия физическими упражнениями оздоровительной направленности (структура, содержание занятия).
42. Профессионально-прикладная физическая подготовка (сущность, средства, формы занятий).
43. Физические упражнения при заболеваниях сердечно-сосудистой системы.
44. Физические упражнения при заболеваниях опорно-двигательного аппарата.
45. Физические упражнения при заболеваниях дыхательной системы.
46. Физические упражнения при заболеваниях центральной нервной системы.
47. Физические упражнения при заболеваниях органов зрения.
48. Противопоказания к выполнению физических упражнений при заболеваниях сердечно-сосудистой системы.
49. Противопоказания к выполнению физических упражнений при заболеваниях опорно-двигательного аппарата.
50. Противопоказания к выполнению физических упражнений при заболеваниях центральной нервной системы.
51. Противопоказания к выполнению физических упражнений при заболеваниях органов зрения.
52. Комплекс лечебной гимнастики при заболеваниях сердечно-сосудистой системы.
53. Комплекс лечебной гимнастики при заболеваниях дыхательной системы.
54. Комплекс лечебной гимнастики при заболеваниях органов зрения.
55. Комплекс лечебной гимнастики при заболеваниях опорно-двигательного аппарата.
56. Комплекс лечебной гимнастики при заболеваниях центральной нервной системы.

2.3.2. Критерии оценки ответа

Оценка «5» выставляется, если:

- полностью раскрыл содержание материала в объеме, предусмотренном программой;
- изложил материал грамотным языком в определенной логической последовательности, точно используя специализированную терминологию и символику;

Оценка «4» выставляется, если:

- ответ удовлетворяет в основном требованиям на оценку «5», но при этом имеет один из недостатков:
- в изложении допущены небольшие пробелы, не исказившие логического и информационного содержания ответа;

Оценка «3» выставляется, если:

- неполно или непоследовательно раскрыто содержание материала, но показано общее понимание вопроса и продемонстрированы умения, достаточные для дальнейшего усвоения программного материала, имелись затруднения или допущены ошибки в определении понятий, использовании терминологии, письменных заданий.

Оценка «2» выставляется, если:

- не раскрыто основное содержание материала;

- обнаружено незнание или непонимание обучающимся большей или наиболее важной части учебного материала,
- допущены ошибки в определении понятий, при использовании терминологии

2.4. Итоговый тест

Итоговый тест включает в себя задания закрытого типа (с указанием правильных ответов) и задания открытого типа (предусматривающее развернутый ответ обучающегося).

2.4.1. Задания открытого типа

№	Вопрос	Код ОК	время
1.	Строй, в котором занимающиеся стоят в затылок один за другим называется?	ОК 08	1 минута
2.	Как называется строй занимающихся, стоящих плечом к плечу?	ОК 08	1 минута
3	Как называется боковая оконечность строя?	ОК 08	1 минута
4	При выполнении стойки на голове, расположение рук(кистей) и головы должны представлять собой фигуру?	ОК 08	1 минута
5	Как называется положение, при котором подбородок прижат к груди, ноги согнуты и так же плотно прижаты к груди, руки обхватывают одноименные голени, а колени разведены врозь на ширину плеч?	ОК 08	1 минута
6	Как называется вращение тела с последовательным касанием опоры и переворотом через голову?	ОК 08	1 минута
7	Как называется комплекс мер, направленных на обеспечение безопасности гимнастов, выполняющих упражнение?	ОК 08	1 минута
8	Как называются самостоятельные регулярные наблюдения занимающихся с помощью простых, доступных приемов за состоянием своего здоровья, физическим развитием, влиянием на организм занятий физическими упражнениями?	ОК 08	1 минута
9	Приспособление организма к изменению условий внешней и внутренней среды называется?	ОК 08	1 минута
10	Мощная неспецифическая приспособительная реакция организма, которая развивается в ответ на действие любого сильного и непривычного раздражителя (включая интенсивную и непривычную нагрузку) и изменяет деятельность всех систем организма называется?	ОК 08	1 минута
11	Состояние организма, вызванное умственной или физической нагрузкой, при котором нарушается функционирование органов и систем и временно снижается работоспособность называется?	ОК 08	1 минута
12	Как называется положение на перекладине, при котором плечевой пояс находится ниже точки хвата?	ОК 08	1 минута
13	Как расшифровывается ЧСС?	ОК 08	1 минута
14	Сколько очков дается за забитый мяч со штрафной линии в баскетболе?	ОК 08	1 минута
15	Какое количество времени дается на атаку по кольцу противника одной команде в баскетболе?	ОК 08	1 минута
16	Область физической культуры, в основе которой лежит соревновательный аспект, выявляющая	ОК 08	1 минута

	победителей и определяющая спортивные достижения, называется?		
17	Как расшифровывается ППФП?	ОК 08	1 минута
18	Как называется физическое качество, которое позволяет человеку выполнять действия длительное время, без снижения эффективности, характеризующаяся противостоянием организма человека к утомлению?	ОК 08	1 минута
19	Как называется физическое качество, в котором наиболее выраженно проявляются наши координационные способности?	ОК 08	1 минута
20	Как расшифровывается ИП в физической культуре?	ОК 08	1 минута
21	Как называется положение на перекладине, при котором плечевой пояс находится выше точки хвата?	ОК 08	1 минута
22	На сколько зон условно разделена площадка при игре в волейбол?	ОК 08	1 минута
23	Игрок какого амплуа в волейболе преимущественно отвечает за прием мяча после подачи и нападающего удара?	ОК 08	1 минута
24	Сколько времени отводится игроку для выполнения подачи в волейболе?	ОК 08	1 минута
25	Какие основные игровые действия выполняет на площадке центральный блокирующий в волейболе?	ОК 08	1 минута
26	Какое количество максимальное количество касаний мяча в волейболе разрешается команде при розыгрыше мяча?	ОК 08	1 минута
27	Как называется несоблюдение правил в баскетболе вследствие неправильного персонального контакта с соперником и/или неспортивного поведения?	ОК 08	1 минута
28	Сколько игроков одной команды в баскетболе могут находиться на поле во время игры?	ОК 08	1 минута
29	Сколько игроков одной команды в волейболе могут находиться на поле во время игры?	ОК 08	1 минута
30	Как называется физическое качество, которое позволяет человеку преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий?	ОК 08	1 минута
31	Какой снаряд толкают в легкой атлетике?	ОК 08	1 минута
32	Из скольких человек состоит эстафетная команда в легкой атлетике?	ОК 08	1 минута
33	Какая спринтерская дистанция в олимпийской программе является самой короткой?	ОК 08	1 минута
34	Что наполняет (чем заполнена) яму для прыжков в длину с разбега по легкой атлетике?	ОК 08	1 минута
35	Как называется спортивный бег на дистанцию 42 км 195 м?	ОК 08	1 минута

2.4.2. Задания закрытого типа

№	Вопрос	Ответ	Код ОК	время
1.	Что такое физическая культура?	А. Физическая культура — это составная часть культуры, используемая в целях физического развития человека, укрепление его здоровья и	ОК 08	1 минута

		совершенствование его физической активности. Б. Физическая культура — это культура спортивного мастерства. В. Физическая культура — это культура движений. Г. Физическая культура — это культура владения собой в сложной ситуации		
2	Деятельность человека, в основе которой лежит соревновательный аспект, выявляющая победителей и определяющая спортивные достижения, называется	А. Физическая культура Б. Физическое воспитание В. Соревнования Г. Спорт	ОК 08	30 секунд
3	Гипокинезия — это	А. Укрепление мышц человека Б. Нарушение функций организма при ограничении двигательной активности В. Динамика движений Г. Медленная ходьба	ОК 08	30 секунд
4	Пульс в покое у здорового человека приблизительно равняется	А. 50-70 ударов в минуту Б. 60-80 ударов в минуту В. 80-100 ударов в минуту Г. Свыше 100 ударов	ОК 08	30 секунд
5	Тахикардия — это	А. Увеличение массы тела Б. учащение пульса более 100 ударов в минуту В. повышенное давление Г. пониженное давление	ОК 08	30 секунд
6	Врачебный контроль — это	А. Система контроля за состоянием здоровья занимающихся Б. Ведение дневника самоконтроля В. Чтение литературы о здоровье человека Г. Занятия под руководством врача	ОК 08	30 секунд
7	Основоположником отечественной системы физического воспитания является:	А. М.В. Ломоносов Б. К.Д. Ушинский В. П.Ф. Лесгафт Г. Н.А. Семашко	ОК 08	30 секунд
8	ППФП — это	А. физическая нагрузка Б. физические упражнения В. профессионально-прикладная физическая подготовка Г. физическое состояние человека	ОК 08	30 секунд
9	Основным средством физического воспитания являются:	А. физические упражнения; Б. оздоровительные силы природы; В. гигиенические факторы; Г. спортивный инвентарь и оборудование	ОК 08	30 секунд

10	Физические упражнения — это:	А. двигательные действия, выполняемые человеком в повседневной деятельности; Б. двигательные действия, направленные на формирование двигательных умений и навыков, и развитие физических качеств; В. двигательные действия, направленные на развитие физических качеств. Г. двигательные действия, которые направлены на реализацию задач физического воспитания, сформированы и организованы по его закономерностям;	ОК 08	2 минуты
11	Под спортивной техникой понимают:	А. наиболее эффективный способ выполнения упражнения, способствующий достижению высокого спортивного результата на основе учета индивидуальных способностей спортсмена и условий выполнения упражнения; Б. любой способ выполнения двигательного действия; В. способ выполнения упражнения, характеризующийся определенным соотношением количественных и качественных характеристик техники.	ОК 08	2 минуты
12	Пространственные характеристики техники движений включают в себя:	А. скорость, темп, ритм; Б. ускорение, длительность, силы трения; В. положение тела и его частей, траекторию движений; Г. траекторию движений, темп, скорость.	ОК 08	2 минуты
13	К критериям эффективности техники физического упражнения относятся:	А. освоенность техники, объем, красота исполнения, похвала тренера; Б. биомеханический эталон или модель, параметры стандартной техники, результативность физического упражнения, разница между реальным и возможным результатом; В. стабильность выполнения упражнения, рациональность, легкость выполнения, скованность	ОК 08	2 минуты
14	Способность человека выполнять действия длительное время, без	А. Гибкость Б. Выносливость В. Ловкость	ОК 08	30 секунд

	снижения эффективности, характеризующаяся противостоянием организма человека к утомлению это:	Г. Сила		
15	Какое из этих упражнений подходит для развития быстроты?	А. Кросс 10км Б. Отжимания В. Упражнения на гибкость Г. Ускорение 30м	ОК 08	30 секунд
Раздел 2. Лёгкая атлетика.				
16	Легкая атлетика – это вид спорта, который объединяет упражнения:	А. ходьба, бег, прыжки, метания и составленные из этих видов многоборья Б. ходьба, бег, прыжки и метания В. бег, прыжки, кросс Г. ходьба, метания	ОК 08	1 минута
17	Какой из перечисленных ниже видов не является легкоатлетическим?	А. прыжок в длину Б. прыжок в высоту В. прыжок с шестом Г. опорный прыжок	ОК 08	1 минута
18	Длина дистанции марафонского бега равна?	А. 32 км 180 м Б. 40 км 190 м В. 42 км 195 м Г. 41 км 195 м	ОК 08	30 секунд
19	Какой из этих видов является бегом с препятствиями в легкой атлетике?	А. фартлек Б. трейл раннинг В. джоггинг Г. стипль чез	ОК 08	1 минута
20	При проведении соревнований по спортивной ходьбе участнику делается предупреждение (белый флаг или карточка) в случае, если	А. В его технике присутствует «фаза полета» Б. Спортсмен медленно движется В. Во время ходьбы ведет беседу с болельщиками Г. Участник занимает последнюю позицию	ОК 08	1 минута
21	Назовите вид, которого не существует в Олимпийской программе по легкой атлетике?	А. Метание копья Б. Метание молота В. Метание диска Г. Метание гранаты	ОК 08	1 минута
22	В спринте применяется старт:	А. средний Б. низкий В. высокий Г. любой из перечисленных	ОК 08	30 секунд
23	Белый поднятый вверх флажок, в соревнованиях по прыжкам в длину сигнализирует о том, что:	А. Попытка выполнена неправильно Б. Попытка выполнения с незначительной ошибкой и решение выносится после видео-просмотра В. Спортсмен дисквалифицируется Г. Попытка выполнена правильно и результат засчитывается	ОК 08	1 минута
24	Составляющими движениями тройного прыжка, которые обязан выполнить спортсмен,	А. Скачок, шаг, прыжок Б. Первый шаг, второй шаг, прыжок В. Первый шаг, скачок, прыжок	ОК 08	1 минута

	являются:	Г. Подскок, шаг, отталкивание		
25	Самый эффективный способ прыжка в высоту с разбега:	А. Перешагивание Б. Фосбери Флоп В. Рыбкой Г. Перекидной	ОК 08	30 секунд
26	Какая специальная обувь используется на соревнованиях и тренировках по легкой атлетике?	А. Бутсы Б. Чешки В. Шиповки Г. Балетки	ОК 08	1 минута
27	Как определяется победитель в метаниях и прыжках в длину, если спортсмены показывают одинаковый результат?	А. места распределяются по лучшему результату из всех остальных попыток. Б. Побеждает более молодой спортсмен В. Бросается жребий Г. Побеждает спортсмен, который по сумме всех попыток набирает больший результат	ОК 08	1 минута
28	В метательных видах попытка не засчитывается, если:	А. Спортсмен после выполнения попытки остался в секторе Б. До приземления снаряда спортсмен вышел из сектора В. Снаряд не попал в сектор приземления или спортсмен вышел из сектора вперед Г. Спортсмен не дождался объявления результата и вышел из сектора назад	ОК 08	2 минуты
29	Выберите правильное описание фаз бега на 100м:	А. Старт, бег по дистанции. Б. Старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. В. Бег по дистанции, финиширование Г. Стартовый разбег, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование.	ОК 08	2 минуты
30	В беге на 100м, 200м, 400м, во время старта спортсменам даются следующие команды:	А. «Марш!» Б. «На старт!», выстрел из стартового пистолета. В. «Готовься!», выстрел из стартового пистолета. Г. «На старт!», «Внимание!», выстрел из стартового пистолета.	ОК 08	30 секунд
Раздел 3. Баскетбол				
31	Размеры игровой площадки для официальных соревнований ФИБА должны быть?	А. 28×15 Б. 26x14 В. 30x16 Г. 15x20	ОК 08	30 секунд
32	Сколько очков дается за забитый мяч со штрафной линии?	А. 2 Б. 1 В. 3 Г. 4	ОК 08	30 секунд
33	Какое количество времени	А. 3сек	ОК 08	30 секунд

	отводится на штрафной бросок?	Б. 5 сек В. 8 сек Г. 10 сек		
34	Какое количество времени дается на атаку по кольцу противника одной команде?	А. 30 сек Б. 25 сек В. 14 сек Г. 24 сек	ОК 08	30 секунд
35	Сколько тайм-аутов можно брать за всю игру по правилам ФИБА без овертайма?	А. 4 Б. 6 В. 8 Г. 5	ОК 08	1 минута
36	Какое количество фолов по правилам ФИБА должен получить спортсмен в течение матча, чтобы его удалили с поля?	А. 8 Б. 4 В. 5 Г. 6	ОК 08	1 минута
37	Во время игры на площадке с одной стороны может находиться (игроков):	А. 4 Б. 5 В. 6 Г. 3	ОК 08	30 секунд
38	Кто придумал баскетбол как игру:	А. Д. Формен Б. Д. Фрейзер В. Д. Нейсмит Г. В. Варфлай	ОК 08	1 минута
39	Разрешается ли игрокам играть в очках?	А. Разрешается, если они не представляют опасности для других игроков Б. не разрешается В. разрешается под собственную ответственность Г. строго запрещается	ОК 08	1 минута
40	Запрашивать тайм-ауты и замены имеет право:	А. только тренер команды Б. только тренер и первый помощник тренера В. любой игрок команды Г. игроки не имеют на это права	ОК 08	1 минута
41	Встреча в баскетболе состоит из:	А. двух таймов по 20 мин Б. четырех четвертей по 10 мин В. трех таймов по 15 мин Г. четырех таймов по 12 мин	ОК 08	1 минута
42	Может ли игра закончиться ничейным счетом?	А. может Б. не может В. назначается переигровка Г. играется дополнительный тайм	ОК 08	1 минута
43	Победителем встречи является команда:	А. выигравшая три четверти Б. выигравшая вторую половину встречи В. набравшая хотя бы на одно очко больше противника Г. выигравшая первую половину встречи	ОК 08	1 минута
44	Как начинается игра?	А. жеребьевкой Б. вводом мяча из-за боковой линии В. во время розыгрыша спорного броска в центральном круге	ОК 08	1 минута

		Г. вводом мяча с середины площадки		
45	Запасными игроками считаются те, которые:	А. не находятся на игровой площадке, но имеют право играть Б. дисквалифицированы В. не включены в начальную расстановку на данную игру Г. сидят на скамейке запасных другой команды	ОК 08	1 минута
46	Какое количество замен разрешается делать во время игры?	А. максимум 3 Б. максимум 5 В. максимум 10 Г. неограниченное количество	ОК 08	1 минута
47	Сколько времени дается на ввод мяча в игру?	А. 3 секунды Б. 5 секунд В. 8 секунд Г. 10 секунд	ОК 08	1 минута
48	Каждый тайм-аут должен продолжаться?	А. 2 мин Б. 3 мин В. 1 мин Г. 30 сек	ОК 08	1 минута
Раздел 4. Волейбол				
49	Из скольких партий состоит игра в волейбол?	А. Из 3 партий Б. Из 4 партий В. Из 5 партий Г. Из 6 партий	ОК 08	1 минута
50	До сколько очков ведется игра в пятой партии?	А. До 15 очков Б. До 20 очков В. До 18 очков Г. До 25 очков	ОК 08	1 минута
51	До сколько очков ведётся счёт в партии, если счет становится 24:24?	А. До 27 очков Б. До 30 очков В. Объявляется ничья. Г. До тех пор, пока преимущество одной из команд составит 2 очка.	ОК 08	1 минута
52	Высота сетки у мужчин?	А. 243см Б. 240см В. 238см Г. 300см	ОК 08	1 минута
53	Для чего на площадке нанесена линия нападения?	А. Делит половину площадки на линию защиты и линию нападения. Б. Для красоты. В. Делит площадку пополам. Г. Для придания игре зрелищности	ОК 08	30 секунд
54	Какое количество касаний разрешается команде при розыгрыше мяча?	А. Не ограничено Б. Не более 2 В. Не более 3 Г. Не более 4	ОК 08	30 секунд
55	Разрешается ли блокировать подачу?	А. Нет Б. Разрешается только игрокам передней линии. В. Разрешается только игрокам задней линии.	ОК 08	30 секунд

		Г. да		
56	После выполнения подачи мяч задевает сетку и падает на сторону принимающей команды. Очко присуждается?	А. Принимающей команде. Б. Назначается переподача В. Подающей команде Г. Подающей команде при условии, если игрок, выполняющий подачу, не зашел поле.	ОК 08	1 минута
57	Что является главной задачей связующего игрока?	А. Постановка блока. Б. Выполнение нападающего удара. В. Игра в защите. Г. Выполнение передач для нападающего удара	ОК 08	1 минута
58	В каком случае выполняется переход?	А. После тайм-аута. Б. После каждого выигранного очка. В. После потери подачи соперника. Г. После удачно выполненного нападающего удара.	ОК 08	1 минута
59	С какого места лицевой линии разрешается выполнять подачу?	А. Только с середины Б. Только с левого угла. В. Только с правого угла Г. С любой точки	ОК 08	1 минута
60	Размер волейбольной площадки?	А. 8м x 20м Б. 10м x 15м В. 9м x 18м Г. 100м x 1000м	ОК 08	1 минута
61	Разрешается ли касаться сетки во время игры?	А. Да Б. На усмотрение судей. В. Да если это касание было не умышленным. Г. Нет	ОК 08	1 минута
62	Сколько игроков находится на площадке во время игры?	А. 5 человек Б. 6 человек В. 7 человек Г. Не имеет значения	ОК 08	30 секунд
63	До сколько очков ведется игра в 1,2,3,4 партиях в волейболе?	А. До 15 очков Б. До 20 очков В. До 25 очков Г. До 23 очков	ОК 08	1 минута
64	Высота сетки у женщин?	А. 230см Б. 200см В. 224см Г. 238см	ОК 08	1 минута
65	Выберете правильный вариант постановки блока?	А. Выпрыгнуть вверх и поднять руки над собой. Б. Сделать шаг назад от сетки, подпрыгнуть вверх и поднять руки над собой. В. Выпрыгнуть вверх как можно ближе к сетке, вытянуть руки перед собой и, не касаясь её перенести их на половину соперника. Г. Выпрыгнуть вверх и ударить по	ОК 08	2 минуты

		мячу.		
66	За выигрыш каждого розыгрыша мяча в волейболе, команде присуждается ...?	А. 1 очко Б. 2 очка В. Если мяч забил игрок передней линии 1 очко, если игрок задней линии 2 очка. Г. После нападающего удара и блока 2 очка, в остальных случаях 1 очко.	ОК 08	30 секунд
67	В каком случае волейболист, играющий у сетки, нарушает правила?	А. Наступает на центральную линию. Б. Задевает рукой центральную линию В. Нога игрока полностью переступает центральную линию. Г. Смешит болельщиков	ОК 08	1 минута
68	В какую сторону выполняется переход?	А. Против часовой стрелки Б. Не имеет значения В. По часовой стрелке Г. По диагонали	ОК 08	30 секунд
69	Если после разрешения судьи на подачу, подающий игрок подбросил мяч и не произвел по нему удар, то ...	А. подача считается проигранной Б. подача повторяется этим же игроком В. подача повторяется другим игроком команды Г. игрок уходит в другую команду	ОК 08	1 минута
70	Допускается ли команда волейболистов до участия в соревнованиях, если в ее составе 5 человек?	А. допускается Б. не допускается В. допускается с согласия команды соперника Г. команде засчитывается автоматическое поражение	ОК 08	1 минута
71	На сколько зон условно разделена площадка при игре в волейбол?	А. 8 Б. 6 В. 5 Г. 7	ОК 08	30 секунд
72	Какие действия при розыгрыше мяча <u>не</u> являются ошибочными?	А. касание сетки игроком, выполняющим активное игровое действие Б. заступ игрока задней линии трёхметровой линии при атаке В. двойное касание или задержка мяча Г. касание сетки мячом	ОК 08	1 минута
73	Какой способ приёма мяча следует применить, если подача сильная и мяч не долетает до игрока?	А. Сверху двумя руками Б. Снизу двумя руками В. Правой рукой снизу Г. Головой	ОК 08	30 секунд
74	Если при подаче мяч коснулся сетки и перелетел на сторону соперника, то ...	А. подача повторяется Б. игра продолжается В. подача считается проигранной Г. игра заканчивается	ОК 08	30 секунд
75	Игрок какого амплуа в волейболе преимущественно	А. диагональный Б. либеро В. связующий	ОК 08	1 минута

	отвечает за прием мяча после подачи и нападающего удара?	Г. доигровщик		
76	Сколько времени отводится игроку для выполнения подачи?	А. 3 секунды Б. 5 секунд В. 8 секунд Г. 10 секунд	ОК 08	1 минута
77	Какие основные игровые действия выполняет на площадке центральный блокирующий?	А. Постановка блока Б. Выполнение подачи В. Выполнение нападающего удара Г. выполняет 2 передачу (замещает связующего)	ОК 08	1 минута
78	Что означает термин "расстановка" в волейболе?	А. Расположение игроков команды на площадке Б. Тактическое игровое действие В. Способ организации тренировочного процесса Г. Способ проведения жеребьевки	ОК 08	1 минута