

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Порохня Андрей Александрович  
Должность: и.о. директора Инженерного института  
Дата подписания: 25.05.2026 09:56:16  
Уникальный программный ключ:  
d94018a474b95fbf76811fe9168b8749995b3bfb

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования  
«Северо-Кавказский федеральный университет»

Колледж СКФУ в г. Ставрополе

**УТВЕРЖДАЮ**

И.о. директора  
инженерного института

Порохня А.А.

### **Фонд оценочных средств**

По учебной дисциплине **СГ.04 Физическая культура**

Специальность 08.02.14 Эксплуатация и обслуживание многоквартирного дома

Форма обучения очная

## 1. Паспорт фонда оценочных средств

### 1.1. Область применения

Фонд оценочных средств (далее – ФОС) для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации предназначен для оценивания знаний, умений, уровня сформированности компетенций студентов, обучающихся по специальности 08.02.14 Эксплуатация и обслуживание многоквартирного дома СГ.04 Физическая культура.

ФОС составлен на основе ФГОС и рабочей программы дисциплины.

Промежуточная аттестация по дисциплине предусмотрена в форме зачета с оценкой с выставлением отметки по системе «отлично, хорошо, удовлетворительно, неудовлетворительно».

### 1.2. Планируемые результаты освоения дисциплины

ФОС позволяет оценить знания, умения, сформированность общих компетенций в соответствии с требованиями ФГОС и рабочей программой

умения:

использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

знания:

о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека;

основы здорового образа жизни.

общие компетенции:

ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде.

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

### 1.3. Виды контроля и методы оценки

Предметом оценки служат умения и знания, предусмотренные ФГОС по учебной дисциплине, направленные на формирование общих компетенций

Таблица 1 Контроль и оценка освоения учебной дисциплины по темам (разделам)

Элемент учебной дисциплины	Виды контроля и методы оценки			
	Текущий контроль		Промежуточная аттестация	
	Методы оценки	Проверяемые ОК,	Методы оценки	Проверяемые ОК
<b>Раздел 1. Теоретические основы физической культуры и формирование ЗОЖ</b>			Зачет с оценкой	ОК 04 ОК 08
Тема 1.1 Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	Тестирование	ОК 04 ОК 08	(тестирование)	
Тема 1.2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями,		ОК 04 ОК 08		

самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом				
<b>Раздел 2. Практические основы формирования физической культуры личности. Легкая атлетика</b>				
Тема 2.1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции, технике спортивной ходьбы	Тестирование	ОК 04 ОК 08		
Тема 2.2. Совершенствование техники длительного бега		ОК 04 ОК 08		
Тема 2.3. Совершенствование техники прыжка в длину с места, с разбега		ОК 04 ОК 08		
Тема 2.4. Эстафетный бег 4x100. Челночный бег		ОК 04 ОК 08		
Тема 2.5. Выполнение контрольных нормативов в беге и прыжках		ОК 04 ОК 08		
<b>Раздел 3. Волейбол</b>				
Тема 3.1. Стойки игрока и перемещения. Общая физическая подготовка (ОФП)	Тестирование	ОК 04 ОК 08		
Тема 3.2. Приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками. ОФП		ОК 04 ОК 08		
Тема 3.3. Нижняя прямая и боковая подача. ОФП		ОК 04 ОК 08		

Тема 3.4. Верхняя прямая подача. ОФП		ОК 04 ОК 08		
Тема 3.5 Тактика игры в защите и нападении		ОК 04 ОК 08		
Тема 3.6 Основы методики судейства		ОК 04 ОК 08		
Тема 3.7 Контроль выполнения тестов по волейболу		ОК 04 ОК 08		
<b>Раздел 4. Баскетбол</b>				
Тема 4.1. Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты. ОФП	Тестирование	ОК 04 ОК 08		
Тема 4.2. Передачи мяча. ОФП		ОК 04 ОК 08		
Тема 4.3 Ведение мяча и броски мяча в корзину с места, в движении, прыжком. ОФП		ОК 04 ОК 08		
Тема 4.4 Техника штрафных бросков. ОФП		ОК 04 ОК 08		
Тема 4.5 Тактика игры в защите и нападении. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам		ОК 04 ОК 08		
Тема 4.6 Практика судейства в баскетболе		ОК 04 ОК 08		
<b>Раздел 5. Гимнастика</b>				
Тема 5.1 Строевые приемы	Тестирование	ОК 04 ОК 08		

Тема 5.2 Техника акробатических упражнений		ОК 04 ОК 08		
Тема 5.3. Упражнения на брусьях (юноши). Упражнения на бревне (девушки).		ОК 04 ОК 08		
Тема 5.4. Составление комплекса ОРУ и проведение их обучающимися		ОК 04 ОК 08		
<b>Раздел 6. Бадминтон</b>				
Тема 6.1. Игровая стойка, основные удары в бадминтоне	Тестирование	ОК 04 ОК 08		
Тема 6.2. Поддачи		ОК 04 ОК 08		
Тема 6.3. Нападающий удар		ОК 04 ОК 08		
Тема 6.4. Судейство соревнований по бадминтону		ОК 04 ОК 08		
<b>Раздел 7. Настольный теннис</b>				
Тема 7.1. Настольный теннис	Тестирование	ОК 04 ОК 08		
<b>Раздел 8. Лапта</b>				
Тема 8.1. Лапта	Тестирование	ОК 04 ОК 08		
<b>Раздел 9. Кроссовая подготовка</b>				
Тема 9.1. Кроссовая подготовка	Тестирование	ОК 04 ОК 08		
<b>Раздел 10. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)</b>				
Тема 10.1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов	Тестирование	ОК 04 ОК 08		

## 2.1. Комплект тестовых заданий для текущего контроля

### Раздел 1. Теоретические основы физической культуры и формирование ЗОЖ

1. Выберите один верный ответ.

Какое физическое качество развивается при длительном беге в медленном темпе?

- а) ловкость;
- б) быстрота;
- в) выносливость;
- г) гибкость.

2. Установите соответствие между понятием и его определением:

Понятие

- 1. Физическая культура
- 2. Физическое воспитание
- 3. Спорт

Определение

А. Процесс воспитания физических качеств и обучения двигательным действиям, направленный на совершенствование организма

Б. Часть общей культуры общества, отражающая способы физической активности и способствующая физическому развитию человека

В. Соревновательная деятельность и специальная подготовка к ней, направленная на достижение максимальных результатов

3. Вставьте пропущенное слово.

Регулярное \_\_\_\_\_ — это система процедур, направленных на повышение устойчивости организма к неблагоприятным факторам окружающей среды.

4. Выберите все верные ответы.

Какие из перечисленных компонентов входят в понятие здорового образа жизни?

- а) рациональное питание;
- б) регулярные физические нагрузки;
- в) курение в умеренных количествах;
- г) соблюдение режима дня;
- д) закаливание;
- е) длительное пребывание за компьютером.

5. Расположите в правильной последовательности этапы построения тренировочного занятия (от начала к концу):

- а) основная часть;
- б) заминка;
- в) разминка.

6. Дайте краткий ответ.

Что такое «режим дня»? Кратко опишите его значение для здорового образа жизни (2–3 предложения).

7. Выберите один верный ответ.

Какой тип упражнений наиболее эффективен для развития общей выносливости?

- а) силовые упражнения с большими весами;
- б) короткие спринты;
- в) циклические упражнения аэробной направленности (бег, плавание, велосипед);
- г) упражнения на гибкость.

8. Заполните таблицу, указав 2–3 примера для каждой категории:

Компонент ЗОЖ	Примеры
Физическая активность	
Правильное питание	
Гигиенические нормы	

9. Определите, верно или неверно утверждение.

Поставьте «В» (верно) или «Н» (неверно) рядом с каждым утверждением:

- а) \_\_\_ Закаливание можно начинать в любое время года без подготовки.
- б) \_\_\_ Недостаток сна негативно влияет на физическое и психическое здоровье.
- в) \_\_\_ Рациональное питание не требует соблюдения режима приёма пищи.
- г) \_\_\_ Регулярные занятия физкультурой укрепляют иммунитет.

10. Дайте развёрнутый ответ (3–5 предложений).

Объясните, как физическая культура влияет на формирование здорового образа жизни.

Приведите 2–3 конкретных примера положительного воздействия регулярных занятий физической культурой на организм человека.

**Ключ к тесту:**

1	2	3	4	5
в) выносливость	1 — Б, 2 — А, 3 — В	закаливание	а, б, г, д	в → а → б
6	7	8	9	10
Режим дня — это установленный распорядок жизни человека, включающий труд, отдых, питание и сон. Он способствует нормализации биологических ритмов, повышает работоспособность и укрепляет здоровье.	в) циклические упражнения аэробной направленности	Физическая активность: 1) утренняя зарядка; 2) плавание.  Правильное питание: 1) употребление овощей и фруктов; 2) соблюдение питьевого режима.  Гигиенические нормы: 1) регулярное мытьё рук; 2) чистка зубов дважды в день.	а) Н, б) В, в) Н, г) В	Физическая культура формирует ЗОЖ через развитие физических качеств, укрепление здоровья и воспитание дисциплины. Примеры: регулярные тренировки улучшают работу сердечно-сосудистой системы, повышают иммунитет, способствуют нормализации веса и снижают уровень стресса.

**Раздел 2. Практические основы формирования физической культуры личности. Легкая атлетика**

1. Как традиционно называют лёгкую атлетику?

- а) «царица полей»;
- б) «королева спорта»;
- в) «царица наук»;

г) «королева стадионов».

2. Вопрос с множественным выбором

Какие виды упражнений относятся к лёгкой атлетике? Выберите все верные варианты:

- а) прыжки в длину;
- б) метание диска;
- в) прыжки через гимнастического коня;
- г) бег на 100 м;
- д) подтягивания на перекладине.

3. Назовите три вида бега, которые входят в программу Олимпийских игр по лёгкой атлетике.

4. Соотнесите вид лёгкой атлетики и его описание:

Вид Описание

- 1) Спринт                                    а) Бег по пересечённой местности
- 2) Кросс                                    б) Бег на короткие дистанции (100–400 м)
- 3) Стипль-чез                            в) Бег с препятствиями, включая яму с водой
- 4) Спортивная ходьба                г) Дисциплина с особым правилом: одна нога всегда должна касаться земли

5. Вопрос с кратким ответом (число/дата)

Сколько попыток даётся каждому участнику соревнований по прыжкам в длину?

6. Вопрос на установление последовательности

Расположите фазы бега на короткие дистанции в правильном порядке:

- а) финишный рывок;
- б) разгон;
- в) старт;
- г) бег по дистанции.

7. Вопрос с выбором «верно/неверно»

Определите, верно ли утверждение: «В метании ядра спортсмен бросает снаряд рукой через плечо».

- а) Верно;
- б) Неверно (ядро толкают от плеча).

8. Спортсмен пробежал дистанцию 400 м за 50 секунд. Рассчитайте его среднюю скорость в м/с.

9. Во время соревнований по прыжкам в высоту спортсмен задел планку, но она не упала. Судья не засчитал попытку. Правильно ли поступил судья? Обоснуйте ответ.

10. Представьте, что вы тренер. Напишите три совета начинающему бегуну на средние дистанции (800–1500 м) для улучшения результатов.

**Ключ к тесту:**

1	2	3	4	5
б	абг	спринт (100 м), марафон, бег с барьерами (110 м).	1 — б, 2 — а, 3 — в, 4 — г.	3
6	7	8	9	10

в → б → г → а.	б) Неверно (ядро толкают от плеча).	8 м/с.	Да, правильно. По правилам, если планка падает после фиксации результата (даже если сразу), попытка не засчитывается.	Регулярно тренируйте выносливость (длительные кроссы 5–10 км).  Включайте интервальные тренировки (например, 400 м быстро + 200 м медленно, 5–6 повторений).  Следите за техникой дыхания: дышите ритмично (например, на 2 шага вдох, на 2 — выдох).
----------------	-------------------------------------	--------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

### Раздел 3. Волейбол

#### 1. Вопрос с выбором одного правильного ответа

Какое максимальное количество игроков может находиться на площадке в волейболе от одной команды?

- а) 5
- б) 6
- в) 7
- г) 8

#### 2. Вопрос с выбором нескольких правильных ответов

Какие действия считаются нарушением правил при подаче мяча? Выберите все верные варианты.

- а) Игрок заступил ногой на пространство площадки.
- б) Игрок выполнил прыжок перед подачей.
- в) Игрок ударил несколько раз мячом об пол перед подачей.
- г) подача выполнена за 2 метра от задней линии площадки.

#### 3. Как дословно переводится слово «волейбол» с английского языка?

#### 4. Соотнесите параметры с их значениями:

Параметр

- 1. Высота сетки для мужских соревнований
- 2. Высота сетки для женских соревнований
- 3. Размер волейбольной площадки
- 4. Количество очков для победы в партии (кроме тай-брейка)

Значение

- А) 2,24 м
- Б) 2,43 м
- В) 18×9 м
- Г) 25

#### 5. Сколько касаний мяча разрешается выполнять одной команде при розыгрыше (не считая блока)? Ответ дайте числом.

6. Расставьте зоны на волейбольной площадке по порядку перехода игроков (по часовой стрелке), начиная с зоны подачи:

- а) Зона 2
- б) Зона 1
- в) Зона 6
- г) Зона 3
- д) Зона 4
- е) Зона 5

7. Вопрос с альтернативным выбором (верно/неверно)

Определите, верно ли утверждение: «Либеро — это игрок, специализирующийся на защитных действиях и приёме мяча, который не имеет права выполнять атакующие удары из любой зоны».

- а) Верно
- б) Неверно

8. Опишите кратко, в каких случаях судья назначает спорный мяч в волейболе. Приведите 2–3 примера ситуаций.

9. Вопрос с выбором одного правильного ответа

До скольких очков ведётся счёт в решающей (пятой) партии?

- а) 15
- б) 21
- в) 25
- г) 30

10. Команда А ведёт в матче со счётом 2:1 (по партиям). В текущей партии счёт 24:24. Сколько минимум розыгрышей должна выиграть команда А, чтобы одержать победу в матче?

**Ключ к тесту:**

1	2	3	4	5
б) 6	а), в)	«Летающий мяч» (volley — удар с лёта, ball — мяч)	1-Б, 2-А, 3-В, 4-Г	3
6	7	8	9	10
б → а → г → д → е → в	а) Верно	Спорный мяч назначается, например: при одновременном касании мяча над сеткой игроками обеих команд; при неясном решении судьи о том, какая команда совершила ошибку; при остановке игры из-за	а) 15	Минимум 2 розыгрыша: команда должна набрать 2 очка подряд (26:24) или выиграть с разницей в 2 очка после счёта 25:25 и т.д., чтобы выиграть партию и матч.

		непредвиденных обстоятельств (столкновение игроков и т.д.).		
--	--	-------------------------------------------------------------	--	--

#### Раздел 4. Баскетбол

1. В каком году был изобретён баскетбол?

- а) 1890
- б) 1891
- в) 1900
- г) 1918

2. Какие из перечисленных приёмов относятся к технике владения мячом? Выберите все верные варианты.

- а) ведение мяча
- б) повороты
- в) передачи (пасы)
- г) броски в корзину
- д) остановки

3. Как называется действие, с которого начинается игра в баскетбол? Опишите кратко его суть.

4. Соотнесите элемент баскетбольной площадки с его стандартным размером/характеристикой:

Элемент	Характеристика
1. Баскетбольная площадка	а) 3,05 м
2. Высота корзины от пола	б) 6,75 м от центра корзины
3. Трёхочковая линия (ФИБА)	в) 28 × 15 м
4. Ширина лицевой линии	г) совпадает с шириной площадки (15 м)

5. Сколько игроков одной команды одновременно находятся на площадке во время матча? Ответ дайте числом.

6. Расположите этапы выполнения штрафного броска в правильном порядке:

- а) зафиксировать мяч в руках перед собой
- б) сделать лёгкий замах и выпустить мяч
- в) занять позицию за линией штрафного броска
- г) слегка согнуть колени, принять устойчивую стойку
- д) сосредоточиться на цели (переднем крае корзины или щите)

7. Какое из следующих утверждений о правилах баскетбола верно?

- а) Игрок может сделать неограниченное количество шагов с мячом в руках без владения.
- б) На вбрасывание мяча из-за боковой линии игроку даётся 10 секунд.
- в) За попадание из-за трёхочковой линии засчитывается 3 очка.
- г) Матч состоит из двух таймов по 20 минут чистого времени.

8. Во время матча мяч после броска попал в щит, отскочил и застрял между кольцом и опорой щита. Какое решение должен принять судья согласно правилам ФИБА? Кратко обоснуйте ответ.

9. Вставьте пропущенные слова в предложение:

«В баскетболе \_\_\_\_\_ фол объявляется игроку за неспортивное поведение, а \_\_\_\_\_ фол — за физический контакт с соперником во время игры».

Варианты: технический, персональный, командный, дисквалифицирующий.

10. Вопрос с развёрнутым ответом:

Объясните, что такое «правило 24 секунд» в баскетболе. Для чего оно введено? Как отсчёт времени влияет на тактику команд? Приведите пример игровой ситуации, где это правило сыграло ключевую роль.

**Ключ к тесту:**

1	2	3	4	5
б) 1891.	а), в), г).	Спорный бросок в центральном круге (два игрока от каждой команды встают в центральном круге, судья подбрасывает мяч между ними, и они пытаются отбить его партнёрам).	1–в, 2–а, 3–б, 4–г.	10 игроков (по 5 от каждой команды).
6	7	8	9	10
в → г → а → д → б.	в) За попадание из-за трёхочковой линии засчитывается 3 очка.	Судья назначает спорный мяч (вбрасывание между двумя игроками противоположных команд). По правилам ФИБА, если мяч застревает между кольцом и опорой, это считается спорной ситуацией.	Технический, персональный.	«Правило 24 секунд» обязывает команду выполнить бросок по кольцу в течение 24 секунд после получения владения мячом. Оно введено для ускорения игры и предотвращения затягивания атак. Если команда не успевает выполнить бросок, мяч переходит сопернику. Пример: в концовке матча команда, проигрывающая одно очко, может намеренно замедлить атаку,

				но правило 24 секунд вынуждает её бросить — даже если бросок будет не самым удачным.
--	--	--	--	--------------------------------------------------------------------------------------

### Раздел 5. Гимнастика

1. Расстояние по фронту между занимающимися называется:

- а) интервал;
- б) шеренга;
- в) фланг;
- г) строй.

2. Какие физические качества развивает гимнастика? Выберите все верные варианты:

- а) силу;
- б) выносливость;
- в) гибкость;
- г) скорость;
- д) координацию.

3. Соотнесите гимнастический элемент и его описание:

Элемент	Описание
1. Кувырок	А. Дугообразное, максимально прогнутое положение, спиной к опорной плоскости, с опорой руками и ногами
2. Мост	Б. Вращательное движение тела с последовательным касанием опоры и переворачиванием через голову
3. Переворот	В. Вращательное движение тела с полным переворачиванием и промежуточной опорой руками или головой

4. Как называется способ, с помощью которого занимающийся держится за снаряд в гимнастике?

5. Расположите этапы выполнения опорного прыжка в правильном порядке:

- а) приземление;
- б) отталкивание ногами от пола;
- в) наскок на мостик;
- г) отталкивание руками от снаряда;
- д) полёт после отталкивания от снаряда.

6. Вопрос с альтернативным ответом (верно/неверно)

Определите, верно ли утверждение: «При спуске с каната разрешается прыгать с высоты».

- а) верно;
- б) неверно.

7. Опишите основные правила техники безопасности при выполнении упражнений на

гимнастических снарядах. Приведите не менее трёх правил.

8. Вставьте пропущенное слово: «Положение учащихся, в котором ноги согнуты (опора на носках), руки в любом положении, называется \_\_\_\_\_.

9. Вопрос с выбором одного правильного ответа. Какое тестовое упражнение помогает определить уровень гибкости человека?

- а) подтягивание;
- б) сгибание и разгибание рук в упоре лёжа;
- в) наклон вперёд из положения сидя;
- г) прыжки через скакалку за 1 минуту.

10. Вопрос с выбором одного правильного ответа. Откуда происходит термин «гимнастика»?

- а) от латинского *gymnastica*, означающего «упражняю»;
- б) от греческого *gymnastike*, *gymnazo*, означающего «упражняю»;
- в) от немецкого *Gymnastik*, означающего «развиваю»;
- г) от французского *gymnastique*, означающего «тренирую».

**Ключ к тесту:**

1	2	3	4	5
а) интервал	а), в), д)	1 — Б, 2 — А, 3 — В.	хват	в → б → г → д → а.
6	7	8	9	10
б) неверно.	— выполнять упражнения только под наблюдением учителя или тренера; — использовать страховку при выполнении сложных элементов; — проверять исправность снарядов перед началом занятий; — соблюдать достаточный интервал и дистанцию между занимающимися.	присед	в) наклон вперёд из положения сидя.	б) от греческого <i>gymnastike</i> , <i>gymnazo</i> , означающего «упражняю».

**Раздел 6. Бадминтон**

1. До скольких очков играют партию в бадминтоне?

- а) 15

- b) 21
- c) 25
- d) 30

2. Какие физические качества особенно важны для бадминтониста? Выберите все подходящие варианты.

- a) Выносливость
- b) Сила верхней части тела
- c) Гибкость
- d) Скорость реакции
- e) Статическая сила

3. Как называется спортивный снаряд, которым играют в бадминтон?

4. Соотнесите элементы игры с их описанием:

Элемент	Описание
1. Поддача	A. Действие, когда волан перелетает через сетку после удара
2. Волан	B. Начальный удар, вводящий волан в игру
3. Удар	C. Спортивный снаряд с перьями или пластиковым оперением

5. Какова стандартная высота сетки над площадкой в бадминтоне (в см)?

6. Вопрос с выбором одного правильного ответа. Сколько партий (сетов) нужно выиграть для победы в матче?

- a) Одну
- b) Две из трёх
- c) Три из пяти
- d) Четыре из семи

7. Расположите этапы подачи в правильном порядке:

- a) Перенос веса тела с задней ноги на переднюю
- b) Замах ракеткой
- c) Контакт ракетки с воланом
- d) Исходное положение: стойка готовности

8. С какой стороны (поля) подаётся при чётном счёте подающего?

- a) С правой
- b) С левой
- c) С центра
- d) Не имеет значения

9. Определите, верно ли утверждение: «При подаче волан должен быть ниже уровня талии подающего».

- a) Верно
- b) Неверно

10. Опишите кратко правило «золотого очка» (или «решающего очка») в случае счёта 20:20. В чём его суть и как определяется победитель?

**Ключ к тесту:**

1	2	3	4	5
b) 21	a, c, d	Волан	1–В, 2–С, 3–А	155 см
6	7	8	9	10
b) Две из трёх	$d \rightarrow b \rightarrow a \rightarrow c$	a) С правой	a) Верно	При счёте 20:20 партия продолжается до тех пор, пока одна из сторон не наберёт преимущество в 2 очка (например, 22:20, 23:21 и т. д.). Если счёт достигает 29:29, то следующее очко выигрывает партию («золотое очко»)

### Раздел 7. Настольный теннис

1. Какова стандартная длина стола для настольного тенниса?

- а) 2,4 м;
- б) 2,7 м;
- в) 3,0 м;
- г) 3,5 м.

2. Какие цвета мяча разрешены в официальных соревнованиях по настольному теннису?

- а) белый;
- б) оранжевый;
- в) жёлтый;
- г) розовый.

3. До какого счёта ведётся партия в настольном теннисе при стандартных правилах?

4. Соотнесите термин с его определением:

- | Термин      | Определение                                             |
|-------------|---------------------------------------------------------|
| 1. Подрезка | А. Удар с верхним вращением, придающий мячу ускорение   |
| 2. Топспин  | Б. Удар с нижним вращением, заставляющий мяч опускаться |
| 3. Накат    | В. Плоский удар без вращения                            |

5. Какой диаметр имеет стандартный мяч для настольного тенниса (в миллиметрах)?

6. Сколько тайм-аутов может взять игрок в одной партии?

- а) один;
- б) два;
- в) три;

г) тайм-ауты не предусмотрены.

7. Расположите этапы подачи мяча в правильном порядке:

- а) подбрасывание мяча вверх не менее чем на 16 см;
- б) удар по мячу ракеткой так, чтобы он коснулся сначала своей половины стола, затем перелетел через сетку и коснулся половины соперника;
- в) мяч находится на открытой ладони свободной руки;
- г) рука с мячом поднимается на уровень стола и выносится над поверхностью стола.

8. В каком году настольный теннис впервые вошёл в программу Олимпийских игр?

- а) 1964 г.;
- б) 1988 г.;
- в) 1992 г.;
- г) 2000 г.

9. Как называется ситуация, когда счёт в партии становится 10:10 и игроки играют до преимущества в два очка?

10. Вопрос с выбором одного правильного ответа:

Какая высота сетки над столом установлена правилами настольного тенниса?

- а) 12,7 см;
- б) 15,24 см;
- в) 17,5 см;
- г) 20 см.

**Ключ к тесту:**

1	2	3	4	5
б) 2,7 м.	а) белый, б) оранжевый.	до 11 очков	1 — Б, 2 — А, 3 — В	40 мм
6	7	8	9	10
а) один	в → а → г → б	б) 1988 г.	«баланс» или «игра до преимущества в два очка»	б) 15,24 см

### Раздел 8. Лапта

1. Лапта проводится на площадке, имеющей форму:

- а) прямоугольника;
- б) квадрата;
- в) ромба;
- г) треугольника.

2. Какие зоны есть на площадке для игры в лапту? Выберите все верные варианты:

- а) «город»;
- б) «пригород»;
- в) «штрафная зона»;
- г) «зона аута»;
- д) «кон».

3. Сколько очков приносит команде игрок атаки, который совершил перебежку за линию «кона» и вернулся обратно в «город», не будучи осалённым?

4. Соотнесите термины с их определениями:

Термин	Определение
1. «Город»	А. Зона, откуда игроки совершают перебежки после удара по мячу
2. «Кон»	Б. Линия, за которую нужно добежать для получения очков
3. Штрафная зона	В. Зона, определяющая действительность удара по мячу

5. Какова допустимая длина игровой биты в лапте?

- а) 40–50 см;
- б) 55–80 см;
- в) 60–110 см;
- г) 120–140 см.

6. Может ли игрок атаки отказаться от удара по мячу? Если да, то как он должен это сделать? Кратко опишите процедуру.

7. В лапту играют мячом:

- а) теннисным;
- б) литым резиновым;
- в) бейсбольным;
- г) футбольным.

8. Расположите этапы игрового действия в лапте в правильном порядке:

- 1. Перебежка игрока атаки.
- 2. Удар битой по мячу.
- 3. Поддача мяча защитником.
- 4. Попытка осаливания игрока атаки.

9. Максимальное количество игроков в команде защиты:

- а) 4;
- б) 5;
- в) 6;
- г) 7.

10. Опишите кратко основные задачи атакующей команды после успешного удара битой по мячу. Какие действия могут предпринять игроки, чтобы принести очки своей команде? Приведите 2–3 примера возможных игровых ситуаций.

**Ключ к тесту:**

1	2	3	4	5
а) прямоугольника	а), б), в), д).	2 очка.	1 — А, 2 — Б, 3 — В.	в) 60–110 см.
6	7	8	9	10
Да, может. Для этого игрок должен зайти в зону бьющего и поднять одну руку вверх, повернувшись лицом к судье.	б) литым резиновым.	3 → 2 → 1 → 4.	в) 6	После удара игроки атаки могут: перебежать за линию «кона» и вернуться в «город» (2 очка); перебежать в «кон» и остаться там до

				следующего удара (1 очко); дождаться ошибки защиты (например, если мяч пойман после удара — защита получает очко, но атака сохраняет возможность для дальнейших действий).
--	--	--	--	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

### Раздел 9. Кроссовая подготовка

1. Что такое кроссовый бег? (выбор одного варианта ответа)

- а) Бег на короткие дистанции на стадионе.
- б) Преодоление дистанции по пересечённой местности (в лесу, парке, поле и т.д.).
- в) Вид гимнастики с элементами акробатики.
- г) Соревнования по бегу в закрытых помещениях.

2. Какие факторы нужно учитывать при планировании кроссовой тренировки? Выберите все верные варианты.

- а) Рельеф местности.
- б) Погодные условия.
- в) Цвет спортивной формы.
- г) Продолжительность и интенсивность нагрузки.
- д) Наличие препятствий на маршруте.

3. Назовите 3–4 основных правила безопасности при проведении кроссовой тренировки на пересечённой местности.

4. Соотнесите элементы техники бега с условиями их применения:

Элемент техники

- 1. Увеличение частоты шагов, наклон туловища вперёд
- 2. Уменьшение длины шагов, лёгкий наклон вперёд
- 3. Сохранение естественного темпа и постановки стопы

Условия применения

- А. Бег по ровной местности
- Б. Бег в гору
- В. Бег под гору

5. Почему не рекомендуется начинать кросс с максимальной скорости? (выбор одного варианта ответа)

- а) Чтобы не обогнать всех соперников сразу.
- б) Чтобы сохранить силы на всю дистанцию и избежать раннего утомления.
- в) Чтобы дать возможность другим участникам подготовиться.
- г) Чтобы проверить работу секундомера.

6. Опишите кратко, как правильно преодолевать небольшие водные преграды (ручьи, лужи) во время кросса

7. Какой элемент разминки особенно важен перед кроссовым бегом?

- а) Силовые упражнения на руки.
- б) Статическая растяжка без движения.
- в) Лёгкий бег и динамическая растяжка мышц ног.
- г) Упражнения на пресс.

8. Расставьте этапы кроссового бега в правильном порядке:

- а) Финиширование.
- б) Старт и стартовый разгон.
- в) Бег по дистанции с поддержанием темпа.
- г) Разминка перед стартом.

9. Какие качества развивает кроссовая подготовка? Выберите все подходящие варианты.

- а) Выносливость.
- б) Скорость реакции.
- в) Координацию и равновесие.
- г) Способность адаптироваться к меняющимся условиям трассы.
- д) Гибкость пальцев рук.

10. Какое снаряжение наиболее подходит для кроссового бега?

- а) Тяжёлые ботинки на толстой подошве.
- б) Лёгкие кроссовки с хорошим протектором и амортизацией.
- в) Шлёпанцы или сандалии.
- г) Классические туфли с жёсткой подошвой.

**Ключ к тесту:**

1	2	3	4	5
б	а, б, г, д	Провести полноценную разминку перед началом бега.  Выбирать маршрут с учётом уровня подготовки.  Избегать опасных участков (глубокие ямы, скользкие склоны, острые предметы).  Следить за самочувствием, при недомогании прекратить тренировку.	1 — Б, 2 — В, 3 — А	б
6	7	8	9	10

Нужно оценить глубину и ширину преграды. При возможности — перепрыгнуть одним прыжком или использовать камни/кочки как опору. При беге через мелкую воду — ставить стопу аккуратно, чтобы избежать скольжения, возможно — слегка поднять колени.	в	г → б → в → а	а, в, г.	б
--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---	---------------	----------	---

### Раздел 10. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)

1. Задачами ППФП являются (выбор одного правильного ответа):

- а) формирование двигательных умений и навыков, необходимых для будущей специальности;
- б) достижение высоких спортивных результатов в прикладных видах спорта;
- в) направленная подготовка к соревнованиям;
- г) сокращение сроков профессиональной адаптации.

2. ППФП — это:

- а) специально направленное и избирательное использование средств физической культуры и спорта для подготовки человека к определённой профессиональной деятельности;
- б) процесс совершенствования двигательных качеств, направленный на всестороннее и гармоничное физическое развитие человека;
- в) специализированный вид подготовки к выступлениям в профессиональном спорте.

3. Установите соответствие между профессией и наиболее важным физическим качеством, которое необходимо развивать в рамках ППФП:

Профессия

- 1. Строитель
- 2. Программист
- 3. Спасатель МЧС
- 4. Водитель дальнего следования

Физическое качество

- А. Общая выносливость
- Б. Статическая выносливость
- В. Сила и ловкость
- Г. Устойчивость к гипокинезии

4. Какие из перечисленных средств используются в ППФП? Выберите все верные варианты:

- а) тренажёры и специальные технические приспособления;
- б) оздоровительные силы природы и гигиенические факторы;
- в) альпинизм и экстремальные виды спорта (без привязки к профессии);

г) прикладные виды спорта, соответствующие профессиональным требованиям.

5. Напишите, какие основные факторы определяют содержание ППФП для конкретной профессии. Приведите 3–4 примера таких факторов.

6. Расположите этапы организации ППФП в правильной последовательности:

- а) подбор средств и методов физической подготовки;
- б) анализ профессиограммы (требований профессии);
- в) оценка эффективности ППФП и корректировка программы;
- г) разработка программы ППФП с учётом выявленных требований.

7. Какое физическое качество наиболее важно развивать работникам умственного труда?

- а) быстроту мышления;
- б) ловкость;
- в) общую выносливость;
- г) устойчивость к длительной гипокинезии.

8. Вставьте пропущенное слово:

«ППФП должна осуществляться одновременно с \_\_\_\_\_ физической подготовкой, чтобы обеспечить комплексный подход к развитию профессиональных качеств».

9. Формами занятий по ППФП могут быть:

- а) соревнования по прикладным видам спорта;
- б) занятия лечебной гимнастикой (при наличии медицинских показаний);
- в) физкультурная минутка в течение рабочего дня;
- г) самостоятельные тренировки без учёта профессиональных требований.

10. Объясните, почему ППФП особенно важна для профессий с высокой степенью стресса и монотонной работой. Приведите 2–3 аргумента и пример такой профессии.

**Ключ к тесту:**

<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
а	а	1 — В, 2 — Г, 3 — А, 4 — Б.	а, б, г.	условия труда, характер труда, специфика профессионального утомления, профессиональные заболевания, режим труда и отдыха
<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>
б → а → г → в	г	общей	а, б, в.	ППФП помогает снизить уровень стресса за счёт физической активности, улучшает кровообращение и работу нервной системы,

				предотвращает гиподинамию и профессиональные заболевания. Пример: оператор call-центра, диспетчер, офисный работник. Регулярные физические нагрузки повышают устойчивость к стрессу, улучшают концентрацию внимания и общую работоспособность.
--	--	--	--	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

### Критерии оценивания:

Оценка «отлично» выставляется студенту, если он правильно ответил на 90-100% от общего числа вопросов тестовых заданий.

Оценка «хорошо» выставляется студенту, если он правильно ответил на 70-89% от общего числа вопросов тестовых заданий.

Оценка «удовлетворительно» выставляется студенту, если он правильно ответил на 50- 69% от общего числа вопросов тестовых заданий.

Оценка «неудовлетворительно» выставляется студенту, если он правильно ответил менее чем на 50% от общего числа вопросов тестовых заданий.

### 3. Оценочные средства для промежуточной аттестации и критерии оценки Оценочные средства для проверки уровня сформированности компетенций

Номер задания	Содержание вопроса	Правильный ответ	Компетенция
1	Вставьте пропущенное слово. Регулярное _____ — это система процедур, направленных на повышение устойчивости организма к неблагоприятным факторам окружающей среды.	закаливание	ОК 04
2	Какое физическое качество наиболее важно развивать работникам умственного труда? а) быстроту мышления; б) ловкость; в) общую выносливость; г) устойчивость к длительной гипокинезии.	г	ОК 04

3	Какие качества развивает кроссовая подготовка? Выберите все подходящие варианты. а) Выносливость. б) Скорость реакции. в) Координацию и равновесие. г) Способность адаптироваться к меняющимся условиям трассы. д) Гибкость пальцев рук.	а, в, г	ОК 08
4	Соотнесите элементы техники бега с условиями их применения: Элемент техники 1. Увеличение частоты шагов, наклон туловища вперёд 2. Уменьшение длины шагов, лёгкий наклон вперёд 3. Сохранение естественного темпа и постановки стопы Условия применения А. Бег по ровной местности Б. Бег в гору В. Бег под гору	1 — Б, 2 — В, 3 — А	ОК 08
5	В каком году настольный теннис впервые вошёл в программу Олимпийских игр? а) 1964 г.; б) 1988 г.; в) 1992 г.; г) 2000 г.	б) 1988 г.	ОК 04
6	До какого счёта ведётся партия в настольном теннисе при стандартных правилах?	до 11 очков	ОК 04
7	Какие физические качества особенно важны для бадминтониста? Выберите все подходящие варианты. а) Выносливость б) Сила верхней части тела с) Гибкость д) Скорость реакции е) Статическая сила	а, с, д	ОК 08
8	2. Какие физические качества развивает гимнастика? Выберите все верные варианты: а) силу; б) выносливость; в) гибкость; г) скорость; д) координацию	а), в), д)	ОК 08
9	. Соотнесите гимнастический элемент и его описание: Элемент 1. Кувырок	1 — Б, 2 — А, 3 — В	ОК 08

	<p>2. Мост 3. Переворот</p> <p>Описание А. Дугообразное, максимально прогнутое положение, спиной к опорной плоскости, с опорой руками и ногами Б. Вращательное движение тела с последовательным касанием опоры и переворачиванием через голову В. Вращательное движение тела с полным переворачиванием и промежуточной опорой руками или головой</p>		
10	<p>Дополните</p> <p>Физическая подготовка, обеспечивающая необходимый уровень развития физических качеств для выполнения трудовой деятельности, называется</p>	Профессионально-прикладная	ОК 04
11	<p>Определите соответствие (физкультурно-оздоровительные системы)</p> <p>А. Система физических упражнений, направленная на одновременное укрепление, растягивание, тонизирование мышц, первоначально используемая для реабилитации после травм Б. Система физических упражнений, направленных на развитие силовых способностей В. Система физических упражнений высокой интенсивности, разделенных интервалами отдыха на несколько частей и выполняемая на протяжении нескольких раундов Г. Система физических упражнений, предполагающая выполнение упражнений преимущественно статического характера, направленных на физическое и духовное совершенствование Д. Система физических упражнений, направленная на растягивание мышц</p> <p>1. Йога 2. Пилатес 3. Стретчинг 4. Атлетическая гимнастика 5. Табата</p>	<p>А- 2, Б-4, В- 5, Г-1 Д- 3</p>	ОК 04

12	<p>Как осуществляется переход игроков в волейболе из зоны в зону?</p> <p>а) произвольно  б) по часовой стрелке  в) против часовой стрелки  г) по указанию тренера</p>	б	ОК 08
13	<p>Игра в баскетболе начинается....</p> <p>а) со времени, указанного в расписании игр  б) с начала разминки  в) с приветствия команд  г) спорным броском в центральном круге</p>	г	ОК 04
14	<p>Укажите количество игроков баскетбольной команды, одновременно находящихся на площадке.</p> <p>а) 5  б) 6  в) 7  г) 4</p>	а	ОК 04
15	<p>Определите соответствие (физические качества)</p> <p>А. Для развития силовых способностей рекомендуются  Б. Для развития способности к выносливости рекомендуются  В. Для развития координационных способностей  Г. Для развития гибкости</p> <p>рекомендуются</p> <p>1. Единоборства (каратэ, дзюдо, самбо), спортивные и подвижные игры  2. Стретчинг  3. Упражнения с отягощением: (гантелями, набивными мячами и т.п.), на тренажерах  4. Циклические упражнения: бег, ходьба, езда на велосипеде, ходьба на лыжах, плавание.</p>	А-3, Б-4 В-1, Г-2	ОК 08
16	<p>В волейболе партия считается выигранной, если команда первой набирает:</p> <p>а) 21 очко с разницей в 2 очка;  б) 25 очков с разницей в 2 очка;  в) 30 очков с разницей в 1 очко;  г) 15 очков с разницей в 3 очка.</p>	б	ОК 08
17	<p>В лёгкой атлетике к техническим видам относятся:</p> <p>а) бег на 100 м и 200 м;  б) марафонский бег;  в) прыжки в длину и метание диска;  г) спортивная ходьба.</p>	в	ОК 08

18	27. Какой удар по мячу считается самым точным в футболе? А. серединой подъема Б. внутренней частью подъема В. внешней частью подъема Г. внутренней стороной стопы	Г	ОК 04
19	Что нужно делать после завершения бега на длинную дистанцию? А. лечь отдохнуть Б. перейти на ходьбу до восстановления дыхания В. выпить как можно больше воды Г. плотно поесть	Б	ОК 08
20	Назовите фазы прыжка в длину с разбега: А. разбег, отталкивание, полет, приземление Б. толчок, подпрыгивание, полет, приземление В. разбег, подпрыгивание, приземление Г. разбег, толчок, приземление	А	ОК 04
21	Назовите фазы прыжка в высоту: А. разбег, отталкивание, перелет через планку, приземление Б. разбег, подготовка к отталкиванию, отталкивание, переход через планку, приземление В. пробежка, толчок, перепрыгивание через планку, падение на маты Г. разбег, апробация прыжка, отталкивание, приземление	Б	ОК 04
22	Какое из данных утверждений НЕ относится к правилам техники безопасности при занятиях легкой атлетикой и является НЕВЕРНЫМ? А. при плохом самочувствии необходимо прекратить занятия и сообщить об этом преподавателю Б. снаряд для метания необходимо передавать друг другу броском В. во избежание столкновений при беге исключить резко стопорящую остановку. Г. после занятий снять спортивный костюм и спортивную обувь, принять душ Д. тщательно вымыть лицо и руки с МЫЛОМ	Б	ОК 04

**Критерии оценивания:**

Оценка «отлично» выставляется студенту, если он правильно ответил на 90-100% от общего числа вопросов тестовых заданий.

Оценка «хорошо» выставляется студенту, если он правильно ответил на 70-89% от общего числа вопросов тестовых заданий.

Оценка «удовлетворительно» выставляется студенту, если он правильно ответил на 50- 69% от общего числа вопросов тестовых заданий.

Оценка «неудовлетворительно» выставляется студенту, если он правильно ответил менее чем на 50% от общего числа вопросов тестовых заданий.