

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Верисокин Александр Евгеньевич
Должность: И.о. директора института наук о земле
Дата подписания: 25.05.2026 19:31:49
Уникальный программный ключ:
bba78f4c385ebf765cda37e1d17d7d1e01e00a

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. декана факультета
нефтегазовой инженерии
Верисокин А.Е.

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

по (учебной) дисциплине ОД. 09 «Физическая культура»

Специальность 21.02.01 Разработка и эксплуатация нефтяных и газовых месторождений

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 21.02.01 Разработка и эксплуатация нефтяных и газовых месторождений.

ФОС составлен на основе ФГОС и рабочей программы общеобразовательной дисциплины ОД.09 Физическая культура.

Промежуточная аттестация по дисциплине предусмотрена в форме зачета с выставлением отметки по системе «зачтено, не зачтено».

1.2. Планируемые результаты освоения дисциплины

ФОС позволяет оценить общие и предметные результаты, сформированность общих компетенций в соответствии с требованиями рабочей программы общеобразовательной дисциплины ОД.09 Физическая культура.

Общие:

- готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению;
- овладение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности;

Овладение универсальными коммуникативными действиями:

б) совместная деятельность:

- понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;
- принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников обсуждать результаты совместной работы;
- координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;
- осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным;

Овладение универсальными регулятивными действиями:

г) принятие себя и других людей:

- принимать мотивы и аргументы других людей при анализе результатов деятельности;
- признавать свое право и право других людей на ошибки;
- развивать способность понимать мир с позиции другого человека;
- готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению;
- наличие мотивации к обучению и личностному развитию;

В части физического воспитания:

- сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью;
- потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью;

Овладения универсальными регулятивными действиями:

- самостоятельно составлять план решения проблемы с учётом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений;
- давать оценку новым ситуациям;
- расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений;
- делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение;
- оценивать приобретённый опыт;
- способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний;
- постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень;

Предметные:

- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
 - 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;
 - 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);
 - владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
 - владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;
 - владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
 - 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;
 - положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости).

Общие компетенции

ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам;

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 личностные, метапредметные и предметные результаты, сформированность 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
Раздел 1. Физическая культура как часть культуры общества и человека			Зачет (тестирование)	ОК 01 ОК 04 ОК 08
Тема 1.1. Современное состояние физической культуры и спорта. Здоровье и здоровый образ жизни	Тестирование	ОК 01 ОК 04 ОК 08		
Тема 1.2. Профессионально-прикладная физическая подготовка		ОК 01 ОК 04 ОК 08		
Раздел 2. Методические основы обучения различным видам физкультурно-спортивной деятельности				
Тема 2.1. Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой	Тестирование	ОК 01 ОК 04 ОК 08		
Тема 2.2. Составление и проведение самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»		ОК 01 ОК 04 ОК 08		
Тема 2.3. Методы самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности		ОК 01 ОК 04 ОК 08		
Тема 2.4. Составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой при решении профессионально-ориентированных задач		ОК 01 ОК 04 ОК 08		
Тема 2.5. Профессионально-прикладная физическая подготовка		ОК 01 ОК 04 ОК 08		

Тема 2.6. Основная гимнастика	ОК 01 ОК 04 ОК 08
Тема 2.7. Спортивная гимнастика	ОК 01 ОК 04 ОК 08
Тема 2.8. Акробатика	ОК 01 ОК 04 ОК 08
Тема 2.9 Аэробная гимнастика Атлетическая гимнастика	ОК 01 ОК 04 ОК 08
Тема 2.10. Атлетические единоборства	ОК 01 ОК 04 ОК 08
Тема 2.11. Футбол	ОК 01 ОК 04 ОК 08
Тема 2.12. Баскетбол	ОК 01 ОК 04 ОК 08
Тема 2.13. Волейбол	ОК 01 ОК 04 ОК 08
Тема 2.14. Гандбол	ОК 01 ОК 04 ОК 08
Тема 2.15. Лёгкая атлетика	ОК 01 ОК 04 ОК 08
Тема 2.16 Лапта	ОК 01 ОК 04 ОК 08
Тема 2.17 Фитнес-аэробика	ОК 01 ОК 04 ОК 08

2. Оценочные средства текущего контроля успеваемости и критерии оценки

2.1. Комплект тестовых заданий для текущего контроля

Раздел 1. Физическая культура как часть культуры общества и человека

1. Выберите один правильный вариант ответа.

Физическая культура - это

- 1) использование физических упражнений для отдыха и восстановления работоспособности после трудовой или учебной деятельности;
- 2) часть общей культуры, направленная на физическое совершенствование, сохранение и укрепление здоровья человека в процессе осознанной двигательной активности;
- 3) использование физических упражнений для восстановления после перенесенных заболеваний и травм.
- 4) образовательный урок в школе или колледже.

2. Дополните Расшифруйте аббревиатуру ВФСК ГТО _____

3. Выберите один правильный вариант ответа.

Здоровье – это (по определению ВОЗ):

- 1) полное физическое и психическое благополучие, а не только отсутствие болезней или физических дефектов.
- 2) полное физическое, психическое и социальное благополучие, а не только отсутствие болезней или физических дефектов.
- 3) отсутствие болезней или физических дефектов.

4. Выберите один правильный вариант ответа.

Применение физических упражнений в режиме трудового дня называется:

- 1) рекреативной гимнастикой;
- 2) производственной гимнастикой;
- 3) лечебной гимнастикой;
- 4) гигиенической гимнастикой;
- 5) оздоровительной гимнастикой

5. Выберите один или несколько правильных вариантов ответов.

Способы регулирования физической нагрузки при проведении самостоятельных занятий:

- 1) чередование нагрузки и отдыха;
- 2) выполнение физических упражнений до «отказа»;
- 3) изменение интенсивности выполнения упражнений;
- 4) несоблюдение техники безопасности

6. Выберите один или несколько правильных вариантов ответов.

Основными ошибками в питании современного человека являются:

- 1) высокая калорийность продуктов;
- 2) большое количество рафинированных продуктов;
- 3) соблюдение режима питания;
- 4) недостаточное потребление фруктов и овощей;
- 5) потребление продуктов с высоким содержанием веществ с индексом Е.

7. Выберите один или несколько правильных вариантов ответов.

К компонентам здорового образа жизни не относится:

- 1) ежедневная двигательная активность;
- 2) закаливание;
- 3) наличие вредных привычек
- 4) соблюдение режима труда и отдыха
- 5) рациональное питание;
- 6) гиподинамия

8. Выберите один или несколько правильных вариантов ответов.

Укажите опасные заболевания, возникающие при употреблении табачных изделий:

- 1) заболевания пищеварительной системы;
- 2) сердечно-сосудистые заболевания;
- 3) заболевания опорно-двигательного аппарата;
- 4) заболевания органов дыхания;
- 5) физическая и психическая зависимость

9. Выберите один или несколько правильных вариантов ответа.
Какие упражнения не рекомендуются студентам после экзамена:

- 1) спортивные игры, единоборства;
- 2) умеренные циклические упражнения (бег, езда на велосипеде, ходьба на лыжах);
- 3) упражнения высокой интенсивности;
- 4) все вышеперечисленное

10. Выберите один или несколько правильных вариантов ответа.
Оздоровительное воздействие физических упражнений проявляется в том, что:

- 1) повышаются адаптационные возможности организма;
- 2) наступает физическое переутомление;
- 3) снижаются функциональные возможности сердечно-сосудистой системы;
- 4) улучшается функция внешнего дыхания.

11. Дополните

Физическая подготовка, обеспечивающая необходимый уровень развития физических качеств для выполнения трудовой деятельности, называется _____:

12. Выберите один правильный вариант ответа

Оценка реакции организма на нагрузки при занятиях физической культурой определяется с помощью:

- 1) антропометрических показателей;
- 2) пульсометрии;
- 3) динамометрии;
- 4) спирометрии.

13. Определите соответствие (физические качества)

- А. Для развития силовых способностей рекомендуются
- Б. Для развития способности к выносливости рекомендуются
- В. Для развития координационных способностей
- Г. Для развития гибкости

рекомендуются

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.

14. Определите соответствие (физкультурно-оздоровительные системы)

- 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

1. Йога
2. Пилатес
3. Стретчинг
4. Атлетическая гимнастика
5. Табата

Ключ к тесту:

1	2	3	4	5	6	7
2	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»	2	2	13	1245	36
8	9	10	11	12	13	14
1245	13	14	Профессионально-прикладная	2	А-3, Б-4, В-1, Г-2	А- 2, Б-4, В- 5, Г-1, Д- 3

Раздел 2. Методические основы обучения различным видам физкультурно-спортивной деятельности

1. Строевые упражнения – это:

А. совместные действия в строю

Б. поточные комбинации;

В. сочетания движениями различными частями тела;

Г. метания, лазания и т.д.

2. Назовите средства в гимнастике:

А. упражнения

Б. фитотерапия

В. препараты

Г. процедуры

3. Команда «Вольно!» относится к:

А. строевым приемам

Б. строевым перестроениям

В. строевым передвижениям

Г. размыканиям, смыканиям

4. Разновидности ходьбы и бега относят к:

А. строевым передвижениям

Б. строевым перестроениям

В. строевым приемам

Г. смыканиям.

5. Движения «змейкой» относят к:

- А. строевым передвижениям
- Б. строевым перестроениям
- В. строевым приемам
- Г. смыканиям.

6. Упражнения художественной гимнастики – это:

- А. упражнения без предметов
- Б. упражнения на снарядах
- В. без предметов и с предметами
- Г. прикладные упражнения.

7. Перестроение уступом относится к:

- А. строевым перестроениям
- Б. строевым передвижениям
- В. строевым приемам
- Г. размыканиям

8. Движения по кругу относят к:

- А. строевым передвижениям
- Б. строевым перестроениям
- В. строевым приемам
- Г. смыканиям

9. Акробатические упражнения – это:

- А. упражнения с лентой
- Б. упражнения на перекладине
- В. прыжки и упражнения в балансировании
- Г. эстафеты

10. Методические особенности гимнастики:

- А. каждое упражнение выполняется только с одной целью
- Б. строгая регламентация действий
- В. упражнения выполняются без музыкального сопровождения
- Г. гимнастика используется только в детском возрасте

11. Повороты и полуповороты на месте относят к:

- А. строевым перестроениям
- Б. строевым передвижениям
- В. строевым приемам
- Г. размыканиям

12. Группы строевых упражнения:

- А. строевые перестроения
- Б. строевые передвижения;
- В. строевые приемы
- Г. упражнения без предметов

13. Вольные упражнения – это:

- А. упражнения по разделениям
- Б. поточные комбинации
- В. прыжки

Г. эстафеты

14. Прикладные задачи, решаемые в гимнастике:

А. поддержание работоспособности

Б. воспитание нравственных качеств

В. приобретение умений и навыков, необходимых в жизни

Г. совершенствование двигательных умений и навыков

15. Виды расчета относят к:

А. строевым перестроениям

Б. строевым передвижениям

В. строевым приемам

Г. размыканиям.

16. Команды подаются в стойке:

А. «Смирно!»

Б. «Вольно!»

В. «Равняйся!»

Г. все

17. Движение на месте и остановка группы относят к:

А. размыканиям и смыканиям

Б. строевым передвижениям

В. строевым приемам

Г. все

18. Упражнения на снарядах – это:

А. упражнения со скакалкой

Б. упражнения на перекладине

В. перестроения

Г. все.

19. Общеразвивающие упражнения - это:

А. упражнения для различных частей тела

Б. упражнения в переползании

В. упражнения на кольцах

Г. упражнения в балансировании

20. К какой группе упражнений можно отнести упражнения для рук:

А. по признаку использования упражнений

Б. по анатомическому признаку

В. по признаку методологической значимости

Г. по признаку организации группы

21. Назовите метод обучения ОРУ, при котором преподаватель показывает на каждый счет движения:

А. по рассказу

Б. по показу

В. по показу и рассказу

Г. по разделением

22. Какой командой завершается упражнение:

- А. «Отставить!»
- Б. «Вольно!»
- В. «Разойдись!»
- Г. «Стой!»

23. Укажите количество игроков футбольной команды, одновременно находящихся на площадке?

- А. 8
- Б. 10
- В. 11
- Г. 9

24. Какова ширина футбольных ворот?

- А. 7м 30см
- Б. 7м 32см
- В. 7м 35см
- Г. 7м 38см

25. С какого расстояния пробивается «пенальти» в футболе?

- А. 9 м
- Б. 10 м
- В. 11 м
- Г. 12 м

26. Что означает «желтая карточка» в футболе?

- А. замечание
- Б. предупреждение
- В. выговор
- Г. удаление

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

28. Какой из этих терминов обозначает в футболе нападающего?

- А. форвард
- Б. голкипер
- В. стоппер
- Г. хавбек

29. Какой из этих терминов обозначает в футболе вратаря?

- А. форвард
- Б. голкипер
- В. стоппер
- Г. хавбек

30. Что означает «красная карточка» в футболе?

- А. замечание
- Б. предупреждение
- В. выговор

Г. удаление

31. К индивидуальным действиям в защите не относятся:

А. передача мяча

Б. перехват

В. отбор мяча

32. Что означает слово «аут»?

А. ведение мяча ногой

Б. удар головой

В. выход мяча за пределы поля

Г. выход мяча за боковую линию за пределы поля

33. Техника владения мячом в баскетболе включает в себя следующие приемы:

А. ловлю, остановки, повороты, ведение мяча

Б. передачи мяча, броски в корзину, ловлю, остановки, повороты

В. ловлю, передачи, ведение мяча, броски в корзину

34. Технику передвижений в баскетболе составляют:

А. ходьба, бег, прыжки, остановки, повороты

Б. бег, прыжки, передачи мяча, бросок мяча

В. бег, ведение, остановки, передачи мяча, повороты

35. Сколько человек играют на площадке в баскетболе?

А. 4

Б. 5

В. 6

Г. 11

36. Размеры баскетбольной площадки?

А. 9м. х 18м.

Б. 14м. х 26м.

В. 12м. х 24м.

37. На какой высоте находится баскетбольное кольцо(корзина)?

А. 305 см.

Б. 260 см.

В. 310 см.

Г. 300 см.

38. Сколько времени может владеть команда мячом в баскетболе, до того как произвести бросок по кольцу?

А. 30 сек.

Б. 24 сек.

В. 20 сек.

39. Сколько шагов можно делать после ведения мяча в баскетболе?

А. 3 шага

Б. 2 шага

В. 1 шаг

40. Сколько времени команда в баскетболе может владеть мячом на своей стороне площадки?
А. 10 сек.
Б. 8 сек.
В. 24 сек.
41. Продолжительность игры в баскетбол?
А. 2 тайма по 20 минут
Б. 4 тайма по 10 минут
В. 4 тайма по 12 минут
42. Сколько очков даётся в баскетболе за забитый мяч со штрафной линии?
А. 2 очка
Б. 1 очко
В. 3 очка
43. С какого номера начинаются номера у игроков баскетболистов?
А. 2
Б. 3
В. 4
Г. 5
44. Сколько времени даётся игроку на выбрасывание мяча в баскетболе?
А. 3 сек.
Б. 5 сек.
В. 10 сек.
45. Площадка для игры в волейбол делится на ...
А. 4 зоны
Б. 7 зон
В. 6 зон
Г. 5 зон
46. Такие средства защиты как наколенники при игре в волейбол ...
А. необходимы
Б. желательны
В. не обязательны
47. Волейбол состоит из следующих элементов:
А. подача, прием, блок
Б. подача, пас, прием, блок
В. подача, пас, прием, нападающий удар, блок
Г. подача, прием, нападающий удар
48. Укажите верное утверждение:
А. подача в волейболе производится из-за лицевой линии
Б. Если обе команды набрали по 24 очка, игра идет до тех пор пока одна из команд не наберет преимущество в 3 очка
В. при планирующей подаче мяч идет по прямой траектории без вращения
49. В каких вариантах может выполняться верхняя прямая подача?
А. только без вращения мяча

- Б. только с вращением мяча
- В. с вращением и без вращения мяча

50. Разбег при прямом нападающем ударе...

- А. не выполняется
- Б. выполняется с 2-3 шагов
- В. выполняется с 4-5 шагов

51. Нижний прием подачи используется для:

- А. приема подачи
- Б. защитных действий в поле
- В. вынужденного паса
- Г. вынужденного направления мяча на сторону противника
- Д. все ответы верны

52. Выберите 2 верных ответа. При верхнем приеме подачи ошибкой НЕ является:

- А. прием и отработка мяча ладонями
- Б. присутствие работы ногами
- В. пас ото лба, а не от груди
- Г. локти и предплечья расположены параллельно

53. В приеме НЕ участвует:

- А. первый темп
- Б. либеро
- В. диагональный
- Г. игроки второго темпа

54. Как традиционно называют легкую атлетику?

- А. «царица полей»
- Б. «царица наук»
- В. «королева спорта»
- Г. «королева без королевства»

55. Какой из перечисленных видов не является легкоатлетическим?

- А. эстафетный бег
- Б. метание копья
- В. фристайл
- Г. марафонский бег

56. Сколько этапов эстафеты имеет право бежать каждый участник эстафетного бега?

- А. только один
- Б. не больше двух
- В. не больше трех
- Г. не имеет значения

57. Сколько попыток дается каждому участнику соревнований по прыжкам в длину?

- А. одна
- Б. две
- В. три
- Г. четыре

58. Какой вид легкой атлетики может быть «гладким», «с препятствиями»,

«эстафетным», «по пересеченной местности»?

А. бег

Б. прыжки в длину

В. прыжки в высоту

Г. метание молота

59. СПРИНТ – это...?

А. судья на старте

Б. бег на короткие дистанции

В. бег на длинные дистанции

Г. метание мяча

60. 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

61 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

62. 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

63. 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.

64. Впервые в истории человечества Олимпийские игры состоялись:

А. в V в. до н.э.;

Б. в 776 г. до н.э.;

В. в I в. н.э.;

Г. в 394 г. н.э.

65. Что такое фальстарт?

А. толчок соперника в спину

Б. резкий старт

В. преждевременный старт

Г. задержка старта

66. Сколько фальстартов без дисквалификации спортсмена допустимо в забеге?

- А. ни одного
- Б. один
- В. два
- Г. за это не дисквалифицируют

67. «Плечом», «грудью», «пробеганием» - это...

- А. способы финиширования в спринте
- Б. способы финиширования в беге на средние дистанции
- В. способы финиширования в беге на длинные дистанции
- Г. способы финиширования в беге на любые дистанции

68. Кто во время эстафетного бега должен поднять эстафетную палочку, если она упала в момент передачи?

- А. передающий
- Б. принимающий
- В. главный тренер команды
- Г. упавшую эстафетную палочку поднимать нельзя

69. Какой из перечисленных терминов не относится к разновидностям низкого старта?

- А. обычный
- Б. сближенный
- В. растянутый
- Г. отгалкивающийся

70. Какое физическое качество развивается при длительном беге в медленном темпе?

- А. сила
- Б. выносливость
- В. быстрота
- Г. ловкость

Ключ к тесту:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
А	А	А	А	А	В	А	А	В	Б
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
В	АБВ	Б	В	В	Г	Б	Б	А	Б
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
Б	Г	В	Б	В	Б	Г	А	Б	Г
31	32	33	34	35	36	37	38	39	40
А	В	В	А	Б	Б	А	Б	Б	Б
41	42	43	44	45	46	47	48	49	50
Б	Б	В	Б	В	А	В	А	Б	Б
51	52	53	54	55	56	57	58	59	50
Д	БВ	А	В	В	А	В	А	Б	Б
61	62	63	64	65	66	67	68	69	70
А	Б	Б	Б	В	Б	А	А	Г	Б

**3.1. Комплект тестовых заданий для проведения промежуточной аттестации
Оценочные средства для проверки уровня сформированности компетенций**

Номер задания	Содержание вопроса	Правильный ответ	Компетенция
1	Почему античные Олимпийские игры назывались праздниками мира? а) игры отличались миролюбивым характером б) в период проведения игр прекращались войны в) в олимпийских играх принимали участие атлеты всего мира г) олимпийские игры имели мировую известность г) гонка на 70 км	б	ОК 01
2	Какая организация руководит современным олимпийским движением? а) организация объединенных наций б) международный совет физического воспитания и спорта в) международный олимпийский комитет г) международная олимпийская академия	в	ОК 01
3	За что движением «Фэйр Плэй» вручается почетный приз Пьера де Кубертена? а) за честное судейство б) за победы на трех олимпиадах в) за честную и справедливую борьбу г) за большой вклад в развитие олимпийского движения	в	ОК 01
4	Какие из перечисленных ниже физических упражнений относятся к циклическим? а) метания б) прыжки в) кувырки г) бег	г	ОК 01
5	Какое физическое качество развивается при длительном беге в медленном темпе? а) сила б) выносливость в) быстрота г) ловкость	б	ОК 01
6	Укажите вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект в развитии гибкости:	б	ОК 01

	а) тяжелая атлетика б) гимнастика в) современное пятиборье г) легкая атлетика		
7	Назовите основные физические качества. а) координация, выносливость, гибкость, сила, быстрота б) ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость в) общая выносливость, силовая выносливость, быстрота, сила, ловкость г) общая выносливость, силовая выносливость, гибкость, быстрота, ловкость	б	ОК 01
8	Основной и обязательной формой физического воспитания в колледже является: а) соревнование б) физкультурная пауза в) урок физической культуры г) утренняя гимнастика	в	ОК 01
9	Александр Карелин – Чемпион Олимпийских игр в... а) гимнастике б) боксе в) плавании г) борьбе	г	ОК 01
10	Положение занимающегося на снаряде, при котором его плечи находятся ниже точек хвата, в гимнастике обозначается как: а) хват б) упор в) группировка г) вис	г	ОК 01
11	Положение занимающегося, при котором согнутые в коленях ноги, поднятые руками к груди и кисти захватывают колени, в гимнастике обозначается как: а) хват б) захват в) пережат г) группировка	г	ОК 01
12	Положение занимающихся на согнутых ногах в гимнастике обозначается как... а) сед б) присед	б	ОК 04

	в) упор г) стойка		
13	Какие из приведенных команд в гимнастике имеют только исполнительную часть? 1. «Равняйся!» 2. «Реже!» 3. «Кругом!» 4. «Вольно!» 5. «Смирно!» а) 1,2,3 б) 1,3,5 в) 1,4,5 г) 2,4,5	в	ОК 04
14	Волейбол как спортивная игра появился в конце 19 века в а) Канаде б) Японии в) США г) Германии	в	ОК 04
15	Как осуществляется переход игроков в волейболе из зоны в зону? а) произвольно б) по часовой стрелке в) против часовой стрелки г) по указанию тренера	б	ОК 04
16	Игра в баскетболе начинается.... а) со времени, указанного в расписании игр б) с начала разминки в) с приветствия команд г) спорным броском в центральном круге	г	ОК 04
17	Укажите количество игроков баскетбольной команды, одновременно находящихся на площадке. а) 5 б) 6 в) 7 г) 4	а	ОК 04
18	Что обозначает в баскетболе термин «пробежка»? а) выполнение с мячом в руках более одного шага б) выполнение с мячом в руках двух шагов в) выполнение с мячом в руках трех шагов г) выполнение с мячом в руках более двух шагов	г	ОК 04
19	Укажите количество игроков футбольной команды, одновременно находящихся на	в	ОК 04

	<p>площадке?</p> <p>а) 8 б) 10 в) 11 г) 9</p>		
20	<p>С какого расстояния пробивается «пенальти» в футболе?</p> <p>а) 9 м б) 10 м в) 11 м г) 12 м</p>	в	ОК 04
21	<p>Какой из этих терминов обозначает в футболе нападающего?</p> <p>а) форвард б) голкипер в) стоппер г) хавбек</p>	а	ОК 04
22	<p>Укажите аббревиатуру Международной федерации футбола?</p> <p>а) УЕФА б) ФИФА в) ФИБА г) ФИЛА</p>	б	ОК 04
23	<p>Какая страна считается Родиной игры в футбол?</p> <p>а) Бразилия б) Испания в) Германия г) Англия</p>	г	ОК 08
24	<p>Кто из наших футбольных вратарей становился лучшим игроком Европы – обладателем «Золотого мяча»?</p> <p>а) Яшин б) Дасаев в) Овчинников г) Акинфеев</p>	а	ОК 08
25	<p>Назовите способ прыжка, которым преодолевают планку спортсмены на международных соревнованиях в прыжках высоту.</p> <p>а) «нырок» б) «ножницы» в) «перешагивание» г) «фосбери-флоп»</p>	г	ОК 08
26	<p>К спринтерскому бегу в легкой атлетике относится...</p> <p>а) бег на 5000 метров б) кросс в) бег на 100 метров</p>	в	ОК 08

	г) марафонский бег		
27	Кросс – это – а) бег с ускорением б) бег по искусственной дорожке стадиона в) бег по пересеченной местности г) разбег перед прыжком	в	ОК 08
28	В беге на длинные дистанции в легкой атлетике основным физическим качеством, определяющим успех, является... а) быстрота б) сила в) выносливость г) ловкость	в	ОК 08
29	Самая большая дистанция лыжных гонок на Чемпионате мира у мужчин – а) гонка на 30 км б) гонка на 50 км в) гонка на 60 км г) гонка на 70 км	б	ОК 08
30	Главный элемент тактики лыжника а) старт б) лидирование в) распределение сил г) обгон	в	ОК 08
31	Сколько игроков-волейболистов могут одновременно находиться на волейбольной площадке во время проведения соревнований?	6 игроков от каждой команды	ОК 08
32	Дополните Расшифруйте аббревиатуру ВФСК ГТО _____	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»	ОК 08
33	Дополните Физическая подготовка, обеспечивающая необходимый уровень развития физических качеств для выполнения трудовой деятельности, называется _____:	Профессионально-прикладная	ОК 08
34	Дополните Документ, который заполняют студенты для оценки своего самочувствия, называется _____	дневником самоконтроля	ОК 08
35	Определите соответствие (физические качества)	А-3, Б-4 В-1, Г-2	ОК 08

	<p>А. Для развития силовых способностей рекомендуются</p> <p>Б. Для развития способности к выносливости рекомендуются</p> <p>В. Для развития координационных способностей</p> <p>Г. Для развития гибкости</p> <p>рекомендуются</p> <ol style="list-style-type: none"> 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. 		
36	<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</p> <p>Б. Система физических упражнений, направленных на развитие силовых способностей</p> <p>В. Система физических упражнений высокой интенсивности, разделенных интервалами отдыха на несколько частей и выполняемая на протяжении нескольких раундов</p> <p>Г. Система физических упражнений, предполагающая выполнение упражнений преимущественно статического характера, направленных на физическое и духовное совершенствование</p> <p>Д. Система физических упражнений, направленная на растягивание мышц</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Йога 2. Пилатес 3. Стретчинг 4. Атлетическая гимнастика 5. Табата 	<p>А- 2, Б-4, В- 5, Г-1 Д- 3</p>	ОК 08

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.