

АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ
ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ
«ПЕРВЫЙ АКАДЕМИЧЕСКИЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ КОЛЛЕДЖ»

**ФОНД
ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ**

СГ.04 Физическая культура

индекс наименование учебной дисциплины

35.02.12 Садово-парковое и ландшафтное строительство

наименование цикла: Социально-гуманитарный цикл
(согласно учебному плану)

3й курс на базе СОО

4й курс на базе ООО

Жуковский, 2026 г.

Фонд оценочных средств разработан на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 35.02.12 Садово-парковое и ландшафтное строительство

Организация разработчик: Автономная некоммерческая организация профессиональная образовательная организация «Первый академический профессиональный колледж» (АНО ПОО ПАПК)

Разработчик: Романовская Ирина Валерьевна – преподаватель по физической культуре в АНО ПОО ПАПК

«Рассмотрено» на заседании ПЦК Специальностей социально-экономического и гуманитарного профилей АНО ПОО ПАПК «24» февраля 2026 г. протокол № 7

Председатель ПЦК _____ / Ермаков С.А. /

«Согласовано»

Методист _____ / Филатова Л.С. /

1. Паспорт комплекта оценочных средств

Область применения комплекта оценочных средств

Фонд оценочные средства (ФОС) предназначены для контроля и оценки образовательных достижений обучающихся, освоивших программу учебной дисциплины ОГСЭ 05. Физическая культура.

ФОС включают контрольные материалы для проведения текущей и промежуточной аттестации в форме дифференцированного зачета

ФОС разработан на основании рабочей программы учебной дисциплины СГ. 04 Физическая культура

Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 08	использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;	роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности;
	Пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для специальности.	Средства профилактики перенапряжения.

Перечень знаний, умений, навыков в соответствии со спецификацией стандарта компетенции Профессионал, которые актуализируются при изучении учебной дисциплины:

- 1) Уметь подбирать содержание и материалы для оформления презентации в соответствии с восприятием человека
- 2) знать и понимать: компьютерные средства обучения; возможности программы Microsoft Office? SMART notebook; SMART table;
- 3) уметь применять компьютерные средства обучения
- 4) знать и понимать профессиональную терминологию;
- 5) владеть профессиональной терминологией; коммуницировать с разными субъектами образовательного процесса

Планируемые личностные результаты освоения рабочей программы

ЛР 1. Осознающий себя гражданином и защитником великой страны.

ЛР 2. Проявляющий активную гражданскую позицию, демонстрирующий приверженность принципам честности, порядочности, открытости, экономически активный и участвующий в студенческом и территориальном самоуправлении, в том числе на условиях добровольчества, продуктивно взаимодействующий и участвующий в деятельности общественных организаций.

ЛР 3. Соблюдающий нормы правопорядка, следующий идеалам гражданского общества, обеспечения безопасности, прав и свобод граждан России. Лояльный к установкам и проявлениям представителей субкультур, отличающий их от групп с

деструктивным и девиантным поведением.

Демонстрирующий неприятие и предупреждающий социально-опасное поведение окружающих.

ЛР 4. Проявляющий и демонстрирующий уважение к людям труда, осознающий ценность собственного труда. Стремящийся к формированию в сетевой среде личностной профессионального конструктивного «цифрового следа».

ЛР 5. Демонстрирующий приверженность к родной культуре, исторической памяти на основе любви к Родине, родному народу, малой родине, принятию традиционных ценностей многонационального народа России.

ЛР 6. Проявляющий уважение к людям старшего поколения и готовность к участию в социальной поддержке и волонтерских движениях.

ЛР 7. Осознающий приоритетную ценность личности человека; уважающий собственную и чужую уникальность в различных ситуациях, во всех формах и видах деятельности.

ЛР 8. Проявляющий и демонстрирующий уважение к представителям различных этнокультурных, социальных, конфессиональных и иных групп. Сопричастный к сохранению, преумножению и трансляции культурных традиций и ценностей многонационального российского государства.

ЛР 9. Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях.

ЛР 10. Заботящийся о защите окружающей среды, собственной и чужой безопасности, в том числе цифровой.

ЛР 11. Проявляющий уважение к эстетическим ценностям, обладающий основами эстетической культуры.

ЛР12.Принимающий семейные ценности, готовый к созданию семьи и воспитанию детей; демонстрирующий неприятие насилия в семье, ухода от родительской ответственности, отказа от отношений со своими детьми и их финансового содержания.

Результаты освоения учебной дисциплины, подлежащие проверке

Наименование тем	Коды умений(У), знаний(З), личностных результатов (ЛР), формированию которых способствует элемент программы	Средства контроля и оценки результатов обучения в рамках текущей аттестации (номер задания)	Средства контроля и оценки результатов обучения в рамках промежуточной аттестации (номер задания/контрольного вопроса/ экзаменационного билета)
Раздел 1. Практический Учебно-методические занятия Тема 1.1. Методика проведения производственной	ОК08,ЛР1	С №1 ФО №1 КУ №1 С №2 КУ №2 ФО №2	ТЗ №1

гимнастики. Тема 1.2. Методы самостоятельного освоения отдельных элементов ППФП			
Тема 1.3. Методы регулирования психоэмоционального состояния Тема 1.4 Методы релаксации в процессе занятий физическими упражнениями	ОК08, ЛР2 ЛР5 ЛР9	ФОН№3 С№3 С№4 ФОН№4	ТЗ № 1
Учебно-тренировочные занятия Раздел 1. Легкая атлетика			
Тема 1.1. Бег	ОК08, ЛР2, ЛР5, ЛР9	ПЗ №1 КУ №3 КН	КН №1 ТЗ
Тема 1.2. Кроссовая подготовка	ОК 08, ЛР 2, ЛР5, ЛР9	ПЗ №2 КУ №4 КН	КН №1 ТЗ
Тема 1.3. Прыжок в высоту способом «ножницы»	ОК08, ЛР2, ЛР 9	ПЗ №3 КУ №5 КН	КН №1 ТЗ
Тема 1.4. Прыжок в длину с места и с разбега способом «согнув ноги	ОК08,ЛР2, ЛР7, ЛР9	КУ №6. КН	КН №1 ТЗ
Тема 1.5. Метание Гранаты и мяча	ОК 08, ЛР 1, ЛР2, ЛР9	КУ №7 КН	КН №1 ТЗ
Раздел3.Гимнастика. ППФП			
Тема3.1.Строевые упражнения	ОК08, ЛР1, ЛР2,9		
Тема 3.2. Общеразвивающие упражнения ППФП	ОК 08, ЛР2, ЛР, ЛР9	КУ № 8	
Тема 3.3. Акробатические упражнения	ОК 08, ЛР 2, ЛР 7, ЛР 9,	КУ №9 КН	КН №2
Тема 3.4. Атлетическая ритмическая гимнастика	ОК 08, ЛР 2, ЛР7, ЛР9	КУ №10 КН	КУ №11 КН №2

Тема 3.5. Дыхательная гимнастика	ОК08, ЛР2, ЛР9	ПЗ №4	ПЗ№3
Раздел 4. Лыжная подготовка.			
Тема 4.1.Техника передвижений на лыжах	ОК 08, ЛР2, ЛР7, ЛР9	КУ №11 ПЗКН	ТЗ
Тема 4.2. Способы подъемов и спусков	ОК08,ЛР2, ЛР9	КУ №12 КН	ТЗ
Тема 4.3.Способы торможения	ОК08, ЛР2, ЛР 9	КУ №14	ТЗ
Тема 4.4. Способы поворотов в движении	ОК 08, ЛР2 ЛР7, ЛР9	КУ №8	ТЗ
Раздел5. Волейбол			
Тема 5.1. Техника игры. Нападение	ОК 08, ЛР2,ЛР7,ЛР9	КУ №13 ПЗ №5 КН №3	КН№3 ТЗ
Тема 5.2. Техника игры. Защита	ОК 08, ЛР2,ЛР7,ЛР9	КУ №14 КН №3	КН№3 ТЗ
Тема 5.3. Элементы тактики	ОК 08, ЛР1,ЛР2, ЛР9	КУ №13	КН№3 ТЗ
Тема 5.4. Тактика защиты	ОК 08, ЛР1, ЛР 2, ЛР 9	КУ №14	КН№3 ТЗ
Тема 5.5. Учебная игра	ОК 08, ЛР1, ЛР2, ЛР9	КН №3	КН№3 ТЗ

2. Комплект оценочных средств для текущей аттестации

2.1. Сообщения

С № 1. Методика проведения производственной гимнастики.

С № 2. Методы самостоятельного освоения отдельных элементов ППФП

С № 3. Методы регулирования психоэмоционального состояния

С № 4. Методы релаксации в процессе занятий физическими упражнениями

2.2. Фронтальный опрос

ФО № 1.

- 1.Что такое производственная гимнастика?
2. Формы производственной гимнастики
3. Задачи производственной гимнастики
4. Что такое вводная гимнастика и ее задачи?

5. Что такое физкультурная пауза и ее задачи?
6. Физкультминутка и микропаузы их задачи
7. Восстановительная гимнастика и ее задачи
8. Изометрические упражнения

ФО № 2.

1. Что такое ППФП?
2. Виды ППФП.
3. Средства физической культуры для ППФП.

ФО № 3.

1. Что такое рекреация?
2. Понятие психологической способности
3. Методы, повышающие психоэмоциональное состояние
4. Методы, нормализующие психоэмоциональное состояние
5. Методы регулирования психоэмоционального состояния

ФО № 4.

1. Понятие релаксации
2. Специальные приемы, позволяющие освоить технику релаксации.
3. Динамические упражнения для снятия напряжения мышц и их расслабления.

2.3. Практические задания (ПЗ)

- ПЗ №1. Пробежать кросс 800м – 1200 м
- ПЗ № 2. Отработать технику низкого и высокого старта
- ПЗ № 3. Пробежать кросс в сочетании с ходьбой до 30 мин.....
- ПЗ № 4. Выполнять дыхательную гимнастику А.Н.Стрельниковой
- ПЗ № 5. Повторить правила соревнований по волейболу

2.4. Комплексы упражнений

- КУ №1. Подготовить комплекс изометрических упражнений
- КУ № 2. Подобрать упражнения для развития любого физического качества
- КУ № 3. Подготовить комплекс ритмической гимнастики для разминки
- КУ № 4. Подготовить комплекс ОРУ без предметов для разминки
- КУ № 5. Подготовить комплекс ОРУ с палками для разминки
- КУ № 6. Подобрать упражнения для развития силы
- КУ № 7. Подобрать упражнения для развития гибкости
- КУ № 8. Отработать упражнения комплекса ритмической гимнастики
- КУ № 9. Подобрать упражнения для развития профессиональных качеств
- КУ № 10. Подобрать ОРУ с мячами
- КУ № 11. Подготовить упражнения атлетической гимнастики с гантелями
- КУ № 12. Комплекс ОРУ для разминки на лыжах
- КУ № 13. Подобрать упражнения для круговой тренировки
- КУ № 14. Подобрать упражнения на скамейках

**2.5. Контрольные нормативы
ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА КН № 1**

Примерные контрольные нормативы по легкой атлетике

Девушки

тесты	оценка		
	5	4	3
Бег 100 м (сек.)	15,5	16,0	17,0
Бег 2000 м (мин., сек.)	9,30	11,00	12,00
Метание гранаты	28,00	24,00	20,00

Прыжки в длину с места	190	180	165
Прыжки в длину с разбега (см)	360	345	320
Прыжки в высоту с разбега (см)	115	110	105

Примерные контрольные нормативы по легкой атлетике

Юноши

тесты	оценка		
	5	4	3
Бег 100м (сек.)	14,0	14,4	14,8
Бег 3000 (мин., сек.)	12,40	14,40	16,0
Метание гранаты	35,00	30,00	25,00
Прыжки в длину с места	245	225	200
Прыжки в длину с разбега (см)	450	440	430
Прыжки в высоту с разбега (см)	140	135	130

Система оценки: согласно таблицам результатов. Основной критерий - повышение начального результата к окончанию изучения.

Раздел «Гимнастика» КН № 2

Выполнение зачетной акробатической комбинации

1. Акробатика (девушки): равновесие на правой; кувырок вперед; наклон вперед, стойка на лопатках; переход в упор на колено; лечь на спину; мост из положения лежа на спине; переход в упор на колено; прыжком в упор присев; встать; мост опусканием назад; переход в упор на колено, прыжком встать; шаг в сторону, руки в стороны.

Акробатика (юноши): равновесие на правой; кувырок вперед; наклон вперед, стойка на лопатках; переход в упор на колено; лечь на спину; мост из положения лежа на спине; переход в упор на колено; прыжком в упор присев; встать; стойка на голове; кувырок вперед; встать прыжком.

2. Составление и выполнение комплекса ритмической гимнастики, состоящей из 26- 30 упражнений

Система оценки:

«отлично» - выполнение упражнения без ошибок;

«хорошо» - выполнение упражнения с одной грубой ошибкой или двумя мелкими;

«удовлетворительно» - выполнение упражнения с двумя грубыми ошибками или тремя мелкими;

«неудовлетворительно» - выполнение упражнения с тремя и более ошибками.

Тестовый контроль физической подготовленности

Тесты	оценка		
	5	4	3
Вращение обруча за мин. (раз)	140	120	110
Поднимание туловища за мин. (раз)	40	35	30
Прыжки через скакалку за 1мин. (раз)	160	130	100
Подтягивание в вися на низкой перекладине (девушки) (раз)	20	15	10
Подтягивание в вися на высокой перекладине (юноши) (раз)	18	15	11

Тест на гибкость стоя на скамейке (см)	22	18	13
--	----	----	----

Раздел «Волейбол» КН№3

Выполнение учебных нормативов по технике владения мячом.

Техника владения мячом	Оценка		
	5	4	3
Верхняя передача мяча над собой	12	15	20
Нижняя передача мяча над собой	12	15	20
Передачи мяча через сетку	20	25	35
Подача мяча	5	4	3
Прием мяча	5	4	3

Система оценки: согласно таблицам результатов

3. Комплект оценочных средств для промежуточной аттестации

3.1. Контрольные нормативы

КН № 1 Легкая атлетика

КН № 2 Гимнастика

КН № 3 Волейбол

3.2. Тестовое задание (ТЗ)

Тест №1 «Волейбол»

Вопрос 1. Кто был первым автором игры «волейбол»?

1. Д.Нейсмит
2. В.Морган
3. В.Карполь
4. американский бизнесмен

Вопрос 2. Какого было первое название волейбола?

1. пентатлон
2. лапта
3. минтолет
4. летающий мяч

Вопрос 3. Что такое волейбол?

1. "летающий мяч"
2. "удар по мячу"
3. "мяч в площадке"
4. "игра с мячом"

Вопрос 4. Год появления игры в волейбол.

1. 1995
2. 1895
3. 1897
4. 1900

Вопрос 5. Страна - родоначальник игры в волейбол.

1. Аргентина

2. Канада
3. США
4. Россия

Тест № 2 "Волейбол"

Вопрос 1. Сколько стран мира объединяет Международная федерация волейбола?

1. 160
2. 170
3. 180
4. 190

Вопрос 2. Кто имеет право подавать протест?

1. тренер, капитан команды
2. любой игрок из команды
3. представитель команды
4. врач команды

Вопрос 3. Чем пользуются игроки во время замены?

1. карточками
2. жестами
3. руками
4. табличкой

Вопрос 4. Где происходит замена либеро?

1. в площади нападения
2. по всей площадке
3. от линии нападения до лицевой линии
4. из-за лицевой линии

Вопрос 5. Какова высота женской сетки?

1. 2,20 м
2. 2,24 м
3. 2,30 м
4. 2,43 м

Тест № 3 "Волейбол"

Вопрос 1. Какова высота мужской сетки?

1. 2,30 м
2. 2,40 м
3. 2,43 м
4. 2,53 м

Вопрос 2. Сколько времени дается на замену игрока?

1. 30 сек
2. 1 мин
3. 2 мин
4. столько, сколько необходимо секретарю для записи в протоколе

Вопрос 3. Либеро имеет право:

1. подавать
2. быть капитаном
3. блокировать
4. играть только как игрок задней линии

Вопрос 4. До какого счета играют 1 - 4 партии?

1. до 15 очков
2. до 20 очков
3. до 25 очков
4. до 25 очков с преимуществом в 2 очка

Вопрос 5. Сколько длится обычный тайм-аут?

1. 1 мин
2. 2 мин
3. 30 сек
4. 3 мин

Тест № 4. "Волейбол"

Вопрос 1. Что такое исключительная замена?

1. когда игрок плохо играет
2. при удалении игрока
3. при дисквалификации игрока
4. при травме игрока

Вопрос 2. Где находится во время игры тренер команды?

1. сидит на скамейке
2. сидит на скамейке, но может временно покинуть ее
3. за столиком секретаря
4. там, где ему больше нравится

Вопрос 3. кто не входит в судейскую бригаду на матч?

1. 1-й судья
2. 2-й судья
3. главный судья
4. секретарь

Вопрос 4. Чем пользуется 1-й судья во время игры?

1. жестами, карточками, свистком
2. флажками
3. руками
4. ногами

Вопрос 5. Максимальное количество членов команды.

1. 12 чел.
2. 14 чел.
3. 16 чел.
4. 18 чел.

Тест № 5. "Волейбол"

Вопрос 1. Можно ли играть в очках?

1. да, так как это разрешено
2. нет, так как это запрещено
3. да, под свою ответственность
4. да, с разрешения тренера

Вопрос 2. продолжительность перерыва между партиями?

1. 3 мин
2. 2,5 мин
3. 5 мин
4. 1 мин

Вопрос 3. Какой размер (минимальный) игрового поля?

1. 18x9 м
2. 36x21 м
3. 24x15 м
4. 24x9 м

Вопрос 4. Какова длина сетки?

1. 10,5 м
2. 10 м
3. 9 м
4. 9,5 м

Вопрос 5. Где находятся запасные игроки во время игры?

1. сидят на скамейке для запасных
2. сидят на трибунах
3. могут находиться в любом месте за пределами игровой площадки
4. стоят за лицевой линией

Тест № 6 "Волейбол"

Вопрос 1. Какие применяются в волейболе перемещения?

1. шагом, бегом, вперед-назад
2. приставными, двойными шагами
3. прыжком, скачком
4. шагом, бегом, приставными, двойными шагами

Вопрос 2. До какого счета играется 5-я партия?

1. до 12 очков
2. до 15 очков
3. до 15 очков с преимуществом в 2 очка
4. до 25 очков

Вопрос 3. Сколько передач во время игры команда имеет право выполнить при розыгрыше с подачи?

1. 1
2. 2
3. 3

4. 4

Вопрос 4. Чем пользуются судьи на линии?

1. жестами
2. флажками
3. руками
4. карточками

Вопрос 5. Что такое блокирование?

1. это действие игроков вблизи сетки для перехвата мяча
2. это действие введения мяча в игру
3. все действия, в результате которых мяч отправляется на сторону соперника
4. любое касание мяча

Ответы к тестам "Волейбол"

№ теста	Ответы				
1.	2	4	1	2	3
2.	2	3	2	3	2
3.	3	1	4	4	3
4.	4	1	3	1	1
5.	3	1	1	2	1
6.	4	3	3	2	1

Гимнастика

Правильный вариант ответа отмечен знаком +

1. Что называют атлетической гимнастикой?

- а – один из методов развития умственной активности;
б – основное средство развития ловкости;
в – метод развития скорости;
г – комплекс упражнений, направленных на развитие силовых качеств, а также гибкости и ловкости (+).

2. Что означает слово «гимнастика»?

- а – совокупность упражнений, методических приемов, которые используют для укрепления здоровья и развития физических данных (+);
б – популярный вид спорта;
в – набор специальных снарядов для тренировочного процесса;
г – способ поддержания эмоционального здоровья.

3. Утренняя гимнастика это –

- а – ряд физических упражнений, выполняемых в утреннее время, направленных на повышение тонуса организма (+);
б – элемент двигательной активности;
в – совокупность упражнений, которые выполняются в кровати после пробуждения;
г – разминка для мышц и суставов.

4. Лечебная гимнастика при переломах назначается:

- а – для улучшения общего состояния;
б – укрепление гипотрофичных мышц, восстановления движений (+);
в – для тренировки вестибулярного аппарата;
г – для снижения болевого синдрома.

5. К формам проведения лечебной гимнастики относят:

а – экстремальные виды туризма;

б – велоспорт;

в – плавание, ближний туризм, упражнения, активные игры на свежем воздухе (+);

г – легкая и тяжелая атлетика.

6. К спортивным видам гимнастики относят:

а – акробатическая (+);

б – цирковая;

в – атлетическая;

г – уличная.

7. Основная цель утренней гимнастики:

а – расслабление мышц и связок;

б – укрепление нервной системы;

в – поддержка нормального физического состояния, повышение жизненного тонуса, приобретение заряда бодрости (+);

г – развитие силы воли.

8. Физическое качество, которое развивает гимнастика:

а – сила (+);

б – скорость;

в – красота;

г – стройность;

9. Что подразумевают под понятием ритмическая гимнастика:

а – современный вид танца;

б – акробатические упражнения;

в – музыкально-ритмическое воспитание;

г – комплекс специальных ритмических упражнений, направленных на укрепление и развитие организма в любом возрасте (+).

10. Чему способствует гигиеническая утренняя гимнастика:

а – концентрации памяти;

б – укрепление мышечной памяти;

в – комплекс упражнений после сна для повышения общего тонуса (+);

г – восстановление дыхания.

11. Лечебная гимнастика имеет следующие разделы:

а – вводный, основной, заключительный (+);

б – первый, второй, третий;

в – начальный, основной, финишный;

г – разминочный, главный, заключительный.

12. Страна, в которой зародилась гимнастика:

а – Польша;

б – Германия;

в – Древняя Греция (+);

г – Россия.

13. Что называют стретчингом?

- а – специальная система упражнений, направленная на повышение гибкости, растяжение связок и мышц (+);
- б – виды упражнений на брусьях;
- в – комплекс упражнений на развитие ловкости и силы;
- г – ряд акробатических упражнений;

14. Какие виды упражнений относятся к акробатике:

- а – циклические;
- б – динамические и статические (+);
- в – упражнения на снарядах;
- г – силовые.

15. Определение слова «акробатика»:

- а – разновидность гимнастики, специальные упражнения на ловкость, балансировку, силу, гибкость (+);
- б – метод развития и укрепления мышечной ткани;
- в – раздел гимнастики для детей;
- г – направление в цирковом искусстве.

16. Вид бега, развивающий общую выносливость организма:

- а – бег по пересеченной местности;
- б – бег на тренажере;
- в – марафонский бег;
- г – равномерный непрерывный бег (+).

17. Какую систему организма тренирует бег:

- а – дыхательная система (+);
- б – мышечная система;
- в – все системы организма;
- г – сердечно-сосудистая система.

18. Какие физические качества проверяют с помощью теста челночный бег:

- а – скоростные качества (+);
- б – сила;
- в – ловкость;
- г – гибкость.

19. Какой тест позволяет определить силу человека:

- а – сгибание и разгибание рук в локтевом суставе в упоре лежа (+);
- б – приседания;
- в – бег на скорость;
- г – прыжки на скакалке.

20. Что называют акробатической комбинацией:

- а – выполнение акробатических элементов в разной последовательности;
- б – выполнение акробатических элементов в строго определенной последовательности;
- в – последовательное выполнение акробатических упражнений (+);
- г – выполнение упражнений на брусьях.

21. Какой тест позволяет точно определить уровень гибкости человека:

- а – наклоны в положении сидя (+);

- б – наклоны в положении лежа;
- в – наклоны в положении стоя;
- г – сгибание рук и ног в положении лежа.

22. Способность организма запоминать, а затем воспроизводить движения, усвоенные давно:

- а – условный рефлекс;
- б – мышечная память (+);
- в – моторика;
- г – кинестетика.

23. К упражнениям на равновесие относят:

- а – выполнение стоек (+);
- б – повороты и наклоны;
- в – челночный бег;
- г – все виды гимнастических упражнений.

24. В первую очередь акробатические упражнения влияют на функцию:

- а – сердечно-сосудистой системы;
- б – вестибулярный аппарат (+);
- в – дыхательную систему;
- г – опорно-двигательный аппарат.

25. Что такое челночный бег?

- а – разновидность беговых видов легкой атлетики;
- б – бег на короткие дистанции с постоянной сменой направления (+);
- в – бег на короткие дистанции;
- г – спортивная ходьба.

26. Атлетическая гимнастика это –

- а – один из способов усовершенствования физической формы;
- б – разные виды беговых нагрузок;
- в – комплекс упражнений с отягощением, направленный на создание красивого тела, укрепления здоровья (+);
- г – упражнение для снижения массы тела.

27. Основная задача стретчинга:

- а – развитие выносливости;
- б – укрепление мышечной ткани;
- в – расслабление и растягивание мышц до и после основной тренировки (+);
- г – повышение эстетики тела.

28. Что является средствами гимнастики?

- а – все формы контроля со стороны педагога;
- б – ежедневный тренировочный процесс;
- в – упражнения, музыка, наставления педагога, силы природы (+);
- г – возможности организма.

29. Основные требования к гимнастическим терминам:

- а – доступность, четкость, краткость (+);

б – подробное раскрытие всех деталей;
в – сформированность;
г – точность.

30. Что принято называть состояние устойчивого положения тела в пространстве?

а – исходная позиция;
б – основная стойка;
в – равновесие (+);
г – балансирование.

31. Классификация видов гимнастики:

а – тренировочные;
б – развивающие;
в – основные;
г – оздоровительные, развивающие, спортивные (+);

32. Положение тела, при котором плечи расположены выше точки опоры:

а – упор;
б – вис;
в – опора (+);
г – приседание.

33. К какому виду гимнастики относят кувырки:

а – легкая атлетика;
б – стретчинг;
в – акробатика (+);
г – аэробика.

34. Вис это –

а – положение тела на снаряде, при котором точка опоры находится выше уровня плеч (+);
б – положение тела на снаряде, при котором точка опоры расположена ниже уровня плеч;
в – способ удерживания на снаряде;
г – хват сверху на ширине плеч.

35. Сочетание нескольких видов акробатических элементов:

а – комплекс;
б – комбинация (+);
в – каскад;
г – упражнения.

36. Что является грубой ошибкой при кувырке вперед?

а – округлая спина;
б – резкий толчок;
в – группировка;
г – опора о мат (+).

37. Что относят к спортивным видам гимнастики?

а – ритмическая, танцевальная;

- б – спортивная, акробатическая;
- в – художественная;
- г – спортивная, атлетическая, художественная (+).

Легкая атлетика

- 1.** Какой вид спорта называют «королевой спорта»?
 - а) Гимнастику
 - б) легкую атлетику
 - в) тяжелую атлетику
- 2.** Кросс - это:
 - а) бег по искусственной дорожке стадиона
 - б) бег с ускорением
 - в) бег по пересеченной местности
 - г) бег с барьерами
- 3.** К видам легкой атлетики не относятся:
 - а) прыжки в длину
 - б) спортивная ходьба
 - в) прыжки с шестом
 - г) прыжки через гимнастического коня
- 4.** Какие беговые дистанции не входят в программу Олимпийских игр?
 - а) 200м, 100м
 - б) 400м, 800м
 - в) 1,500м, 3000м
 - г) 500м, 1000м
- 5.** Какая из дистанций является спринтерской?
 - а) 800 м
 - б) 1500 м
 - в) 100 м
 - г) 500 м
- 6.** Чем измеряется длина разбега?
 - а) рулеткой
 - б) "на глазок"
 - в) беговым шагом
 - г) ступнями
- 7.** Стипель-чез - это вид бега, который проводится:
 - а) в естественных условиях
 - б) на беговой дорожке стадиона с однотипными барьерами
 - в) на беговой дорожке стадиона с барьерами и ямой с водой
 - г) по улицам города
- 8.** В каком году возникла легкая атлетика в России?
 - а) в 1912 году
 - б) в 1888 году
 - в) в 1896 году
 - г) в 1900 году
- 9.** Какова ширина беговой дорожки на стадионе?
 - а) 125 см
 - б) 100 см
 - в) 90 см
 - г) 105 см
- 10.** Результат в прыжках в длину на 80-90% зависит от ...
 - а) максимальной скорости разбега и отталкивания
 - б) способа прыжка
 - в) быстрого выноса маховой ноги
- 11.** Результат в прыжках в высоту на 70-80% зависит от ...
 - а) способа прыжка

- б) направления движения маховой ноги и вертикальной скорости прыгуна
- в) координации движений прыгуна

12. Наиболее эффективным упражнением для развития выносливости служит ...

- а) бег на короткие дистанции
- б) бег на средние дистанции
- в) бег на длинные дистанции

13. При самостоятельных занятиях легкой атлетикой наиболее эффективным является контроль за физической нагрузкой ...

- а) по частоте дыхания
- б) по частоте сердечных сокращений
- в) по снижению скорости бега
- г) по самочувствию

14. Отсутствие разминки перед соревнованиями (или перед основной нагрузкой в тренировке) чаще всего приводит к ...

- а) экономии сил
- б) улучшению спортивного результата
- в) травмам

15. Сопоставить:

- | | |
|-------------------|--|
| 1) стипль-чез | а) бег на короткую дистанцию |
| 2) стайерский бег | б) бег на длинные дистанции |
| 3) спринт | в) бег по беговой дорожке с барьерами и ямой с водой |
| 4) фосбери-флоп | г) способ прыжка в высоту |

Ответы к тесту «Легкая Атлетика»

- 1. б
- 2. в
- 3. г
- 4. г
- 5. в
- 6. г
- 7. в
- 8. б
- 9. а
- 10. а
- 11. в
- 12. в
- 13. б
- 14. в
- 15. 1-в
- 2-б
- 3-а
- 4-г

Критерии оценивания

- оценка «отлично» выставляется обучающемуся; если правильно даны ответы на 60 – 55 вопросов теста.
- оценка «хорошо» выставляется обучающемуся, если студент ответил правильно на 54- 45 вопросов.
- оценка «удовлетворительно» выставляется обучающемуся, если студент ответил от 44 до 30 правильных ответов теста. Низкий уровень сформированности .
- оценка «неудовлетворительно» выставляется обучающемуся, если студент ответил 29 и менее вопросов.

3. Информационное обеспечение

Перечень учебных изданий, электронных изданий, электронных и Интернет-ресурсов, образовательных платформ, электронно-библиотечных систем, веб-систем для организации дистанционного обучения и управления им, используемые в образовательном процессе как основные и дополнительные источники.

Информационно-образовательная среда «Российская электронная школа» -
<https://resh.edu.ru/>

Урок 06. Организация самостоятельных занятий физической культурой -

<https://resh.edu.ru/subject/lesson/3241/start/>

Урок 11. Метание гранаты с места и с 4 – 5 шагов разбега на дальность -

<https://resh.edu.ru/subject/lesson/5455/start/225924/>

Урок 12. Физическое совершенствование. Гимнастика -

<https://resh.edu.ru/subject/lesson/3239/start/>

Урок 14. Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Легкая атлетика -

<https://resh.edu.ru/subject/lesson/3421/start/>

Урок 15. Прыжок в высоту с 9-11 шагов разбега способом «перешагивание» -

<https://resh.edu.ru/subject/lesson/3944/start/95760/>

Урок 17. Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Лыжная подготовка -

<https://resh.edu.ru/subject/lesson/3461/start/>

Урок 18. Прыжок в длину с места - <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3690/start/77549/> /

Урок 19. Челночный бег 3x10 м - <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4770/start/77603/>

Урок 21. Физическое совершенствование. Спортивные игры -

<https://resh.edu.ru/subject/lesson/3235/start/>

Урок 33. Физическое совершенствование. Лепта -

<https://resh.edu.ru/subject/lesson/3225/start/>

Урок 38. Мост из положения лежа и стоя – техника выполнения -

<https://resh.edu.ru/subject/lesson/3725/start/95469/>

Урок 4. Бег на 100 метров - техника выполнения -

<https://resh.edu.ru/subject/lesson/4039/start/170229/>

Урок 41. Строевые упражнения: «Направо!», «Налево!», «Кругом!», перестроения в две, три, четыре шеренги на месте – техника выполнения -

<https://resh.edu.ru/subject/lesson/5582/start/226051/>

Урок 42. Совершенствование общеразвивающих упражнений без предметов -

<https://resh.edu.ru/subject/lesson/4018/start/196977/>

Урок 49. О.Ф.П. Круговая тренировка - <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4783/start/226103/>

Урок 50. Техника безопасности на занятиях волейболом. Передача мяча сверху двумя руками, приём снизу - <https://resh.edu.ru/subject/lesson/5580/start/197163/>

Урок 51. Волейбол. Совершенствование техники нападающего удара -

<https://resh.edu.ru/subject/lesson/5648/start/226130/>

Урок 53. Волейбол. Защитные действия игроков, блокирование – техника выполнения -

<https://resh.edu.ru/subject/lesson/6060/start/197243/>

Электронно-библиотечная система:

IPRBOOKS-

<http://www.iprbookshop.ru/88477.html><http://www.iprbookshop.ru/95635.html>

<http://www.iprbookshop.ru/87872.html><http://www.iprbookshop.ru/85501.html>

<http://www.iprbookshop.ru/94698.html>