

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Заболотни Гелина Ивановна
Должность: Директор филиала
Дата подписания: 24.07.2025 10:56:10
Уникальный программный ключ:
476db7d4accb36ef8130172be235477473d63457266ce26b7e9e40f733b8b08

**САМАРСКИЙ
ПОЛИТЕХ**

Одобранный университет

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Самарский государственный технический университет»
(ФГБОУ ВО «СамГТУ»)
филиал федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования
«Самарский государственный технический университет» в г. Новокуйбышевске
(филиал ФГБОУ ВО «СамГТУ» в г. Новокуйбышевске)

УТВЕРЖДАЮ

Директор филиала ФГБОУ ВО
«СамГТУ» в г. Новокуйбышевске

Г.И. Заболотни
« _____ » _____ 20 ____ г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

СГ.04 Физическая культура

Профессия	09.01.03 Оператор информационных систем и ресурсов
Квалификация выпускника	Оператор информационных систем и ресурсов
Форма обучения	Очная
Год начала подготовки	2025
Разработчик рабочей программы	Колледж филиала ФГБОУ ВО «СамГТУ» в г. Новокуйбышевске
Объем дисциплины, ч.	48 академических часов
Форма контроля (промежуточная аттестация)	Зачет

Рабочая программа разработана в соответствии с ФГОС СПО по специальности 09.01.03
Оператор информационных систем и ресурсов, утвержденного приказом Министерства
просвещения Российской Федерации от 11 ноября 2022 г. № 974.

Разработчик рабочей программы Колледж филиала ФГБОУ ВО «СамГТУ» в г.
Новокуйбышевске

Рабочая программа утверждена на заседании Колледжа филиала ФГБОУ ВО «СамГТУ» в
г. Новокуйбышевске

«__» _____ 20__ г. протокол № _____

Директор колледжа
филиала ФГБОУ ВО «СамГТУ»
в г. Новокуйбышевске

«__» _____ 20__ г.

(подпись)

А.В. Волкодаева
(Ф.И.О.)

Начальник учебного отдела

«__» _____ 20__ г.

(подпись)

Н.А. Сухова
(Ф.И.О.)

Согласовано:

Начальник сектора по эксплуатации
узлов учета и весов
филиала «Макрорегион Поволжье»
ООО ИК «СИБИНТЕК»
(наименование организации, должность)

(подпись)

Ю.В. Муравлев
(Ф.И.О.)

«__» _____ 20__ г

СОДЕРЖАНИЕ

- 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Место дисциплины в структуре образовательной программы:

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки квалифицированных рабочих и служащих (образовательной программы) в соответствии с ФГОС по профессии СПО 09.01.03 Оператор информационных систем и ресурсов.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания.

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08	использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной профессии; взаимодействовать с коллегами.	роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии; средства профилактики перенапряжения сущность гражданско-патриотической позиции, общечеловеческих ценностей.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Объем образовательной программы учебной дисциплины	48
В т.ч. в форме практической подготовки	34
В т. ч.:	
теоретическое обучение	2
практические занятия	46
Самостоятельная работа	-
Промежуточная аттестация: Зачет	*1

¹ Выделяется обязательно не менее 1-2 часов на зачет и не менее 6 часов на экзамен.

2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем, акад. ч. / в том числе в форме практической подготовки, акад. ч.	Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
Раздел 1. Основы физической культуры		2	ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08
Тема 1.1. Физическая культура в профессиональной подготовке и социокультурное развитие личности	Содержание учебного материала	2	
	Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении Здоровья. Самоконтроль студентов физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств	2	
	Самостоятельная работа обучающихся²	*	
Раздел 2. Легкая атлетика		16/16	
Тема 2.1. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места	Содержание учебного материала	4	
	В том числе практических и лабораторных занятий	4	
	Практическое занятие № 1. Техника безопасности на занятиях Л/а. Техника беговых упражнений. Совершенствование техники высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования.	1	
	Практическое занятие № 2. Совершенствование техники бега на дистанции 100 м., контрольный норматив. Совершенствование техники бега на дистанции 300 м., контрольный норматив. Совершенствование техники бега на дистанции 500 м., контрольный норматив.	2	
	Практическое занятие № 3. Совершенствование техники прыжка в длину с места, контрольный норматив	1	
	Самостоятельная работа обучающихся		
Тема 2.2. Бег на длинные дистанции	Содержание учебного материала	4	
	В том числе практических и лабораторных занятий	4	
	Практическое занятие № 4. Овладение техникой старта, стартового	2	

² Если учебным планом предусмотрена самостоятельная работа по данной учебной дисциплине, должна быть указана её примерная тематика, объем нагрузки и результаты на освоение которых она ориентирована (ПК и ОК).

	разбега, финиширования. Разучивание комплексов специальных упражнений. Техника бега по дистанции (беговой цикл). Техника бега по пересеченной местности (равномерный, переменный, повторный шаг)		
	Практическое занятие № 5. Техника бега на дистанции 2000 м, контрольный норматив. Техника бега на дистанции 3000 м, без учета времени. Техника бега на дистанции 5000 м, без учета времени	2	
	Самостоятельная работа обучающихся		
Тема 2.3. Бег на средние дистанции Прыжок в длину с разбега. Метание снарядов.	Содержание учебного материала	8	
	В том числе практических и лабораторных занятий	8	
	Практическое занятие № 6. Выполнение контрольного норматива: бег 100метров на время. Выполнение К.Н.: 500 метров – девушки, 1000 метров – юноши.	2	
	Практическое занятие № 7. Выполнение контрольного норматива: прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Техника прыжка способом «Согнув ноги» с 3-х, 5-ти, 7-ми шагов.	2	
	Практическое занятие № 8. Техника прыжка «в шаге» с укороченного разбега. Целостное выполнение техники прыжка в длину с разбега, контрольный норматив.	2	
	Практическое занятие № 9. Техника метания гранаты. Техника метания гранаты, контрольный норматив.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся		
Раздел 3. Баскетбол		8/8	
Тема 3.1. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места	Содержание учебного материала	2	
	В том числе практических и лабораторных занятий	2	
	Практическое занятие № 10. Овладение техникой выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места. Овладение и закрепление техникой ведения и передачи мяча в баскетболе	2	
	Самостоятельная работа обучающихся		
Тема 3.2. Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение – 2 шага – бросок	Содержание учебного материала	2	
	В том числе практических и лабораторных занятий	2	
	Практическое занятие № 11. Техника ведения и передачи мяча в движении и броска мяча в кольцо - «ведение – 2 шага – бросок».	2	
	Самостоятельная работа обучающихся		
Тема 3.3. Техника выполнения	Содержание учебного материала	2	
	В том числе практических и лабораторных занятий	2	

штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу, правила баскетбола	Практическое занятие № 12. Совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу. Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся		
Тема 3.4. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом	Содержание учебного материала	2	
	В том числе практических и лабораторных занятий	2	
	Практическое занятие № 13. Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага – бросок», бросок мяча с места под кольцо. Совершенствовать технические элементы баскетбола в учебной игре.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся		
Раздел 4. Волейбол		8/8	
Тема 4.1. Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками	Содержание учебного материала	2	
	В том числе практических и лабораторных занятий	2	
	Практическое занятие № 14. Отработка действий: стойки в волейболе, перемещения по площадке. Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Прием мяча. Передача мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения. Отработка тактики игры: расстановка игроков, тактика игры в защите, в нападении, индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча, групповые и командные действия игроков, взаимодействие игроков.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся		
Тема 4.2. Техника нижней подачи и приёма после неё	Содержание учебного материала	2	
	В том числе практических и лабораторных занятий	2	
	Практическое занятие № 15. Отработка техники нижней подачи и приёма после неё	2	
	Самостоятельная работа обучающихся		
Тема 4.3. Техника прямого нападающего удара	Содержание учебного материала	2	
	В том числе практических и лабораторных занятий	2	
	Практическое занятие № 16. Отработка техники прямого нападающего удара	2	
	Самостоятельная работа обучающихся		
Тема 4.4 Совершенствование	Содержание учебного материала	2	
	В том числе практических и лабораторных занятий	2	

техники владения волейбольным мячом	Практическое занятие № 17. Приём контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху. Приём контрольных нормативов: подача мяча на точность по ориентирам на площадке. Учебная игра с применением изученных положений. Отработка техники владения техническими элементами в волейболе.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся		
Раздел 5. Легкоатлетическая гимнастика		8/8	
Тема 5.1. Легкоатлетическая гимнастика, работа на тренажерах	Содержание учебного материала	8	
	В том числе практических и лабораторных занятий	8	
	Практическое занятие № 17. Выполнение упражнений для развития различных групп мышц. Круговая тренировка на 5 - 6 станций.	8	
	Самостоятельная работа обучающихся		
Раздел 6. Лыжная подготовка		6/6	
Тема 6.1. Лыжная подготовка	Содержание учебного материала	6	
	В том числе практических и лабораторных занятий	6	
	Практическое занятие № 18. Одновременные бесшажный, одношажный, двухшажный классический ход и попеременные лыжные ходы. Полуконьковый и коньковый ход. Передвижение по пересечённой местности. Повороты, торможения, прохождение спусков, подъемов и неровностей в лыжном спорте. Прыжки на лыжах с малого трамплина. Прохождение дистанций до 5 км (девушки), до 10 км (юноши). В случае отсутствия снега лыжная подготовка может быть заменена кроссовой подготовкой. В случае отсутствия условий может быть заменена конькобежной подготовкой (обучением катанию на коньках). Катание на коньках. Посадка. Техника падений. Техника передвижения по прямой, техника передвижения по повороту. Разгон, торможение. Техника и тактика бега по дистанции. Пробегание дистанции до 500 метров. Подвижные игры на коньках. Кроссовая подготовка. Бег по стадиону. Бег по пересечённой местности до 5 км.	6	
	Самостоятельная работа обучающихся		
Промежуточная аттестация		*3	
Всего:		48	

³ Выделяется обязательно не менее 1-2 часов на зачет и не менее 6 часов на экзамен.

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения:

Спортивный зал

Спортивный зал для проведения занятий практического типа по физической культуре и спорту

оснащен спортивным оборудованием и инвентарем: маты спортивные, скамьи гимнастические, гимнастическая перекладина, шведские стенки, мячи для спортивных игр, столы для настольного тенниса, ракетки для настольного тенниса, мячи для тенниса, скакалки, секундомеры, оборудование для силовых упражнений.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд филиала имеет электронные образовательные и информационные ресурсы для использования в образовательном процессе.

Реализация данной дисциплины предусматривает использование презентационной техники.

3.2.1. Основные печатные и электронные издания

1. Зайцева, И. П. Физическая культура и спорт : учебник для СПО / И. П. Зайцева. — Саратов, Москва : Профобразование, Ай Пи Ар Медиа, 2023. — 427 с. — ISBN 978-5-4488-1631-4, 978-5-4497-2129-7. — Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROФобразование : [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/129198> (дата обращения: 19.02.2024). — Режим доступа: для авторизир. пользователей

2. Быченков, С. В. Физическая культура : учебное пособие для СПО / С. В. Быченков, О. В. Везеницын. — 2-е изд. — Саратов : Профобразование, Ай Пи Эр Медиа, 2018. — 122 с. — ISBN 978-5-4486-0374-7, 978-5-4488-0195-2. — Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROФобразование : [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/77006> (дата обращения: 19.02.2024). — Режим доступа: для авторизир. пользователей

3.2.2. Дополнительные источники:

1. Птушкин, А. С. Самостоятельная подготовка студентов к выполнению норм комплекса ГТО : учебно-методическое пособие / А. С. Птушкин, С. И. Григорович. — Новосибирск : Сибирский государственный университет телекоммуникаций и информатики, 2020. — 38 с. — Текст : электронный // ЭБС PROФобразование : [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/117112> (дата обращения: 20.02.2024). — Режим доступа: для авторизир. пользователей

2. Ветков, Н. Е. Спортивные и подвижные игры : учебно-методическое пособие / Н. Е. Ветков. — Орел : Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИБ), 2016. — 126 с. — ISBN 2227-8397. — Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROФобразование : [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/61049> (дата обращения: 20.02.2024). — Режим доступа: для

авторизир. пользователей

3. Евсеев, С. П. Теория и организация адаптивной физической культуры : учебник / С. П. Евсеев. — Москва : Издательство «Спорт», 2016. — 616 с. — ISBN 978-5-906839-42-8. — Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROобразование : [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/55593> (дата обращения: 20.02.2024). — Режим доступа: для авторизир. пользователей

3.2.3 Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «интернет»

1. Официальный сайт МЧС РФ. Режим доступа: <https://mchs.gov.ru/>
2. <https://resh.edu.ru/> - российская электронная школа. Видеоуроки и тренажёры по всем учебным предметам
3. <https://www.consultant.ru/edu/> - онлайн-версия КонсультантПлюс: Студент, справочно-правовая система
4. <https://edu.garant.ru/garant/study/> - специальный выпуск «ГАРАНТ-Образование», справочно-правовая система

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения ⁴	Критерии оценки	Методы оценки
Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины		
Знания: роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии; средства профилактики перенапряжения; сущность гражданско-патриотической позиции, общечеловеческих ценностей	Отражение в портфолио роли физической культуры, принципов здорового образа жизни, организации здоровье-сберегающего режима работы и рабочего места, патриотической позиции и общечеловеческих ценностей. ИЛИ Не менее 60% правильных ответов теста.	Портфолио и/или тестирование
Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины		
Умения: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной профессии; взаимодействовать с коллегами	Соответствие нормативам	экспертное наблюдение в процессе практических занятий.

⁴ Личностные результаты обучающихся учитываются в ходе оценки результатов освоения учебной дисциплины.

Типовые задания для промежуточной аттестации по дисциплине

СГ.04 Физическая культура

(шифр и наименование дисциплины)

для профессии 09.01.03 Оператор информационных систем и ресурсов

(шифр и наименование направления подготовки, специальности)

2025 ГОД ПРИЕМА

(год приема на образовательную программу)

Контролируемая (ые) компетенция(и):

ОК 04 Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде

ОК 06 Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения

ОК 07 Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, применять знания об изменении климата, принципы бережливого производства, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях

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

(шифр и наименование компетенции(й))

Количество заданий в комплекте оценочных материалов

Код компетенции	Наименование компетенции	Количество заданий
ОК 04	Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	39
ОК 06	Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения	6
ОК 07	Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, применять знания об изменении климата, принципы бережливого производства, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях	5
ОК 08	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	57

Распределение заданий по компетенциям и дисциплинам

Код компетенции	Наименование компетенции	Наименование индикаторов сформированности компетенций	Наименование дисциплины/ модуля/практики	Семестр	Номер задания
ОК 04	Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	Умения: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной профессии; взаимодействовать с коллегами.	СГ.04 Физическая культура	1	1-39
ОК 06	Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения	Знания: роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии; средства профилактики перенапряжения			40-45
ОК 07	Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, применять знания об изменении климата,				46-50

	принципы бережливого производства, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях	сущность гражданско-патриотической позиции, общечеловеческих ценностей.			51-108
ОК 08	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности				

Распределение заданий по типу и уровням сложности

Код компетенции	Индикатор сформированности компетенций	Номер задания	Тип задания	Уровень сложности задания	Время выполнения (мин)
ОК 04	Умения: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной профессии; взаимодействовать с коллегами. Знания: роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии; средства профилактики перенапряжения сущность гражданско-патриотической позиции, общечеловеческих ценностей.	17,18,19, 21,28	Задание закрытого типа с однозначным выбором варианта ответа	Простой	1
		9,16,33, 36,37	Задание закрытого типа с многозначным выбором вариантов ответа	Простой	2
		7,8,12, 13,14,24, 29,30	Задание закрытого типа на установление соответствия	Средний	4
		35	Задание закрытого типа на установление последовательности	Средний	4
		1,2,3,4,5, 10,11,15, 22,23,25, 26,27,31, 32,38,39	Задание открытого типа на дополнение	Средний	5
		6,20,34	Задание открытого типа с развернутым ответом	Средний	5
ОК 06		45	Задание закрытого типа на установление соответствия	Средний	4
		40,41,42, 43,44	Задание открытого типа на дополнение	Средний	5
ОК 07		49	Задание закрытого типа на установление соответствия	Средний	4
		47,48,	Задание открытого типа на дополнение	Средний	5
		46,50	Задание открытого типа с развернутым ответом	Средний	5
ОК 08		62,63,75, 76,81,83, 84,101, 102	Задание закрытого типа с однозначным выбором варианта ответа	Простой	1
		70,73,74, 78	Задание закрытого типа с многозначным выбором вариантов ответа	Простой	2
		72,87,89, 90,95,96, 97,99, 103	Задание закрытого типа на установление соответствия	Средний	4
		71,82,85, 86,108	Задание закрытого типа на установление последовательности	Средний	4
		51,54,55, 56,57,58,	Задание открытого типа на дополнение	Средний	5

		59,61,64, 66,67,68, 77,79,80, 91,92,93, 94,98, 100,104, 105,106, 107			
		52,60,65, 69,88	Задание открытого типа с развернутым ответом	Средний	5
		53	Задание комбинированного типа с выбором одного ответа и обоснованием выбора ответа	Сложный	6

Сценарии выполнения диагностических заданий

Тип задания	Последовательность действий при выполнении задания
Задание закрытого типа с однозначным выбором варианта ответа	1. Внимательно прочитать текст задания. 2. Выбрать единственный вариант ответа из предложенных.
Задание закрытого типа с многозначным выбором вариантов ответа	1. Внимательно прочитать текст задания. 2. Выбрать несколько вариантов ответа из предложенных.
Задание закрытого типа на установление соответствия	1. Внимательно прочитать текст задания и понять, что в качестве ответа ожидаются пары элементов. 2. Внимательно прочитать оба списка: список 1 - вопросы, утверждения, факты, понятия и т.д.; список 2 - утверждения, свойства объектов и т.д. 3. Сопоставить элементы списка 1 с элементами списка 2, сформировать пары элементов. 4. Записать буквы вариантов ответа (например, АБВГ)
Задание закрытого типа на установление последовательности	1. Внимательно прочитать текст задания и понять, что в качестве ответа ожидается последовательность элементов. 2. Внимательно прочитать предложенные варианты ответа. 3. Построить верную последовательность из предложенных элементов. 4. Записать буквы вариантов ответа в нужной последовательности без пробелов и знаков препинания (например, БВА)
Задание открытого типа на дополнение	1. Внимательно прочитать текст задания и понять, что в качестве ответа ожидается недостающее дополнение. 2. Определить какой информации не хватает. 3. Внесение пропущенного слова. 4. Записать в ответ только дополнение.
Задание открытого типа с развернутым ответом	1. Внимательно прочитать текст задания и понять суть вопроса. 2. Продумать логику и полноту ответа. 3. Записать ответ, используя четкие компактные формулировки. 4. В случае расчетной задачи записать решение и ответ.
Задание комбинированного типа: практико-ориентированные задания	1. Внимательно прочитать текст задания. 2. Выполните указанные в задания действия
Задание комбинированного типа с выбором одного ответа и обоснованием выбора ответа	1. Внимательно прочитать текст задания и понять, что в качестве ответа ожидается только один из предложенных вариантов. 2. Внимательно прочитать предложенные варианты ответа. 3. Выбрать один ответ, наиболее верный. 4. Записать только букву выбранного варианта ответа. 5. Записать аргументы, обосновывающие выбор ответа
Задание комбинированного типа с выбором нескольких ответов и обоснованием выборов ответов	1. Внимательно прочитать текст задания и понять, что в качестве ответа ожидается несколько из предложенных вариантов. 2. Внимательно прочитать предложенные варианты ответа. 3. Выбрать несколько верных вариантов ответов. 4. Записать последовательно буквы выбранных вариантов без пробелов и знаков препинания (например, АБВ). 5. Записать аргументы, обосновывающие выбор каждого из ответов

Система оценивания заданий

Номер задания	Указания по оцениванию	Результат оценивания (баллы, полученные за выполнение задания / характеристика правильности ответа)
17,18,19,21,28 62,63,75,76,81,83, 84,101,102	Задание закрытого типа с однозначным выбором варианта ответа считается верным, если правильно определен вариант ответа	За правильный вариант ответа начисляется 1 балл

9,16,33,36,37 70,73,74,78	Задание закрытого типа с многозначным выбором вариантов ответа считается верным, если правильно определены все варианты ответа	За правильный вариант ответа начисляется 1 балл
7,8,12,13,14,24, 29,30,45,49,72,87,89, 90,95,96,97,99,103	Задание закрытого типа на установление соответствия считается верным, если правильно установлены все соответствия (позиции из одного столбца верно сопоставлены с позициями другого)	Количество баллов определяется числом пар для сопоставления. За каждое правильно установленное соответствие начисляется 1 балл.
35,71,82,85, 86,108	Задание закрытого типа на установление последовательности считается верным, если правильно указана вся последовательность цифр	Максимальный балл определяется количеством элементов в последовательности. В случае ошибки в одном месте - снижение на один балл. За каждое правильно указанное место элемента в последовательности начисляется 1 балл.
1,2,3,4,5,10,11,15, 22,23,25,26,27,31, 32,38,39,40,41,42,43,44 47,48,51,54,55, 56,57,58,59,61,64, 66,67,68,77,79,80, 91,92,93,94,98, 100,104,105,106,107	Задание открытого типа на дополнение, где предоставляется предложение или фрагмент текста, в котором пропущено одно или несколько слов или фраз. Задача состоит в том, чтобы заполнить пропуски, восстановив тем самым исходный смысл предложения.	2 балла засчитывается, если студент вписал правильный ответ в соответствии с ключом. 1 балл может быть засчитан за близкий к правильному ответ, если он демонстрирует частичное понимание.
6,20,34,46,50 52,60,65,69,88	Задание открытого типа с развернутым ответом считается верным, если ответ совпадает с эталонным по содержанию и полноте	Максимальный балл - 4. Студент может получить 4 балла за полный и правильный ответ, логично изложенный и с корректной терминологией, или меньше за неполные или неточно сформулированные ответы. Полнота (1 балл), Правильность (1 балл), Логичность (1 балл), Терминология (1 балл).
53	Задание комбинированного типа с выбором одного ответа и обоснованием выбора ответа считается верным, если правильно указана цифра и приведены корректные аргументы, используемые при выборе ответа	За правильный выбор ответа начисляется 1 балл. За качественное обоснование - еще 2-3 балла. Критерии оценивания обоснования должны быть четко определены (например, логичность, полнота, использование фактов). Неправильный выбор ответа - 0 баллов, даже если обоснование частично верное.

Тестовые задания с ключами ответов

№ задания	Содержание задания	Ответ на задание	Тип задания
ОК 04 Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде			
1.	Прочитайте и дополните фразу. Суммарное количество двигательных действий, выполняемых человеком в процессе повседневной жизни, называется _____	Двигательной активностью	Задание открытого типа на дополнение
2.	Прочитайте и дополните фразу. Максимальная сила, проявляемая в каком-либо движении, независимо от массы тела человека, называется _____	Абсолютной силой	Задание открытого типа на дополнение
3.	Прочитайте и дополните фразу. Владение техникой двигательных действий при минимальном контроле со стороны сознания, называется _____	Ловкостью	Задание открытого типа на дополнение
4.	Прочитайте и дополните фразу. Мяч в баскетболе «входит» в игру, когда мяча касается игрок на площадке после вбрасывания из-за _____	Пределов площадки	Задание открытого типа на дополнение
5.	Прочитайте и дополните фразу. Прием техники владения мячом в баскетболе, с помощью которого партнеры, перемещая мяч, создают благоприятную ситуацию для завершения атаки броском называется _____	Передача мяча	Задание открытого типа на дополнение

№ задания	Содержание задания	Ответ на задание	Тип задания												

6.	Прочитайте вопрос и дайте развернутый ответ. Какие выделяют передачи мяча в баскетболе по направлению полета?	Вперед, назад, в сторону; встречные и поступательные	Задание открытого типа с развернутым ответом												
7.	Прочитайте и соотнесите фазы в структуре движения мяча в баскетболе при выполнении всех способов передач, с их характеристиками. <u>Характеристики:</u> 1) обеспечивает перевод мяча из стойки игрока, владеющего мячом; 2) обеспечивает нужное направление и скорость полета мяча; 3) обеспечивает приход игрока в стойку готовности для дальнейших действий. <u>Фазы:</u> А) завершающая; Б) подготовительная; В) основная. Запишите выбранные буквы под соответствующими цифрами: <table><tr><td>1</td><td>2</td><td>3</td></tr><tr><td></td><td></td><td></td></tr></table>	1	2	3				<table><tr><td>1</td><td>2</td><td>3</td></tr><tr><td>Б</td><td>В</td><td>А</td></tr></table>	1	2	3	Б	В	А	Задание закрытого типа на установление соответствия
1	2	3													
1	2	3													
Б	В	А													
8.	Прочитайте и соотнесите фазы передачи баскетбольного мяча в движении с их характеристиками <u>Характеристики:</u> 1) начинается в момент ловли мяча, которая производится на удлиненном шаге встречным движением выпрямленных рук в сторону мяча; 2) игрок вносит изменения в положение туловища, рук, кистей с мячом в соответствии с техникой избранной передачи и характером сопротивления соперника; 3) после выпуска мяча руки расслабленно опускаются вниз, сгибаются в локтях и продолжают движение в переднезаднем направлении в такт с работой ног; игрок восстанавливает почти прямое положение туловища и без остановки продолжает бег за мячом или совершает маневр, продиктованный изменением игровой ситуации. <u>Фазы:</u> А) завершающая; Б) подготовительная; В) основная. Запишите выбранные буквы под соответствующими цифрами: <table><tr><td>1</td><td>2</td><td>3</td></tr><tr><td></td><td></td><td></td></tr></table>	1	2	3				<table><tr><td>1</td><td>2</td><td>3</td></tr><tr><td>Б</td><td>В</td><td>А</td></tr></table>	1	2	3	Б	В	А	Задание закрытого типа на установление соответствия
1	2	3													
1	2	3													
Б	В	А													
9.	Прочитайте вопрос и выберите несколько верных ответов. Какие ошибки возникают при ловле баскетбольного мяча в движении? А) встреча мяча согнутыми руками у туловища или наблюдается попытка обхвата мяча ладонями; Б) ловля мяча на шаге разноименной ноги при передаче одной рукой; В) отсутствует уступающее движение после обхвата мяча пальцами; Г) медленное, несвоевременное подготовительное движение.	А, В	Задание закрытого типа с многозначным выбором вариантов ответа												
10.	Прочитайте и дополните фразу. На каком шаге, при выполнении приема двумя шагами в баскетболе необходимо ногу ставить почти выпрямленной, на всю стопу, с акцентированным разворотом носком внутрь? _____	На втором шаге	Задание открытого типа на дополнение												
11.	Прочитайте и дополните фразу. Бросок в баскетболе, выполняемый одним игроком команды, против которой нарушили правила называется _____	Штрафной	Задание открытого типа на дополнение												
12.	Прочитайте и соотнесите количество штрафных бросков в баскетболе с нарушениями правил (где и как был совершен фол) <u>Нарушения правил:</u> 1) когда фолят над игроком, который выполнял бросок в кольцо и не попал; 2) когда на спортсмене, собирающемся выполнить бросок,	<table><tr><td>1</td><td>2</td><td>3</td></tr><tr><td>Б</td><td>В</td><td>А</td></tr></table>	1	2	3	Б	В	А	Задание закрытого типа на установление соответствия						
1	2	3													
Б	В	А													

№ задания	Содержание задания	Ответ на задание	Тип задания												
	нарушили правила за пределами 3-х очковой зоны; 3) над игроком сфолили, который успел бросить мяч в корзину и попал в неё. <u>Количество штрафных бросков:</u> А) 1 бросок; Б) 2 броска; В) 3 броска. Запишите выбранные буквы под соответствующими цифрами: <table><tr><td>1</td><td>2</td><td>3</td></tr><tr><td></td><td></td><td></td></tr></table>	1	2	3											
1	2	3													
13.	Прочитайте и соотнесите количество набранных очков в баскетболе с показателями их начисления. <u>Показатели:</u> 1) если мяч заброшен в пределах дуги; 2) если мяч попадает в кольцо из-за пределов дуги; 3) каждый успешный штрафной бросок. <u>Количество очков:</u> А) 1 очко; Б) 2 очко; В) 3 очко. Запишите выбранные буквы под соответствующими цифрами: <table><tr><td>1</td><td>2</td><td>3</td></tr><tr><td></td><td></td><td></td></tr></table>	1	2	3				<table><tr><td>1</td><td>2</td><td>3</td></tr><tr><td>Б</td><td>В</td><td>А</td></tr></table>	1	2	3	Б	В	А	Задание закрытого типа на установление соответствия
1	2	3													
1	2	3													
Б	В	А													
14.	Прочитайте и соотнесите правила в баскетболе с их содержанием. <u>Содержание правил:</u> 1) столько времени даётся баскетболисту на введение мяча в игру, выполнение штрафного или свободного броска; 2) как только атакующая сторона завладеет мячом на собственной половине поля, ей даётся ... секунд на то, чтобы продвинуть мяч на половину площадки противника; 3) атакующему игроку, запрещается находиться в штрафной зоне противника более ... секунд без мяча. <u>Правила:</u> А) правило 3-х секунд; Б) правило 5-ти секунд; В) правило 8-ми секунд. Запишите выбранные буквы под соответствующими цифрами: <table><tr><td>1</td><td>2</td><td>3</td></tr><tr><td></td><td></td><td></td></tr></table>	1	2	3				<table><tr><td>1</td><td>2</td><td>3</td></tr><tr><td>Б</td><td>В</td><td>А</td></tr></table>	1	2	3	Б	В	А	Задание закрытого типа на установление соответствия
1	2	3													
1	2	3													
Б	В	А													
15.	Прочитайте и дополните фразу. Игра баскетбол состоит из 4 периодов по _____	10 минут каждый	Задание открытого типа на дополнение												
16.	Прочитайте вопрос и выберите несколько верных ответов. Какие ошибки совершаются при ловле летящего сбоку баскетбольного мяча двумя руками на месте? А) при приближении мяча поворачивается всем туловищем к мячу; Б) игрок не сопровождает полет мяча взглядом до момента овладения им; В) кисти располагаются на разных уровнях; Г) игрок поворачивается грудью к направлению полета мяча.	В, Г	Задание закрытого типа с многозначным выбором вариантов ответа												
17.	Прочитайте вопрос и выберите верный ответ. Какая из подвижных игр, как средство обучения игровой деятельности в баскетболе, направлена на комплексное совершенствование ловли-передачи мяча и развитие быстроты, скоростно-силовых качеств? А) «Пятнашки мячом»; Б) «Коршун и наседка»; В) «Командная перестрелка»; Г) «Пробей вратаря».	А	Задание закрытого типа с однозначным выбором варианта ответа												
18.	Прочитайте вопрос и выберите верный ответ. Какая из подвижных игр, как средство обучения игровой деятельности в баскетболе, направлена на комплексное совершенствование разновидностей передвижений и развитие быстроты? А) «Не давай мяч водящему»; Б) «Коршун и наседка»; В) «Командная перестрелка»; Г) «Пробей вратаря».	Б	Задание закрытого типа с однозначным выбором варианта ответа												
19.	Прочитайте вопрос и выберите верный ответ.	В	Задание закрытого												

№ задания	Содержание задания	Ответ на задание	Тип задания																
	Какая стойка применяется при приемах и передачах волейбольного мяча, летящего с небольшой скоростью, а также при выполнении удара и блокирования? А) низкая; Б) средняя; В) высокая; Г) все варианты верны.		типа с однозначным выбором варианта ответа																
20.	Прочитайте вопрос и дайте развернутый ответ. Каким образом осуществляется перемещения по волейбольной площадке?	Ходьбой, бегом, скачком	Задание открытого типа с развернутым ответом																
21.	Прочитайте вопрос и выберите верный ответ. Какое перемещение характеризуется стартовыми ускорениями, незначительными расстояниями перемещения, резкими изменениями направления и остановками? А) бег; Б) скачок; В) ходьба; Г) все варианты верны.	А	Задание закрытого типа с однозначным выбором варианта ответа																
22.	Прочитайте и дополните фразу. При игре в защите (прием мячей, летящих с большой скоростью) игрок находится в _____	Низкой стойке	Задание открытого типа на дополнение																
23.	Прочитайте и дополните фразу. технический прием, с помощью которого волейбольный мяч вводят в игру называется _____	Подача	Задание открытого типа на дополнение																
24.	Прочитайте и соотнесите фазы подачи мяча в волейболе с их характеристиками. <u>Характеристики фаз:</u> 1) разбег; 2) прыжок; 3) подбрасывание мяча; 4) удар по мячу. <u>Фазы:</u> А) первая фаза; Б) вторая фаза; В) третья фаза; Г) заключительная Запишите выбранные буквы под соответствующими цифрами: <table><tr><td>1</td><td>2</td></tr><tr><td></td><td></td></tr><tr><td>3</td><td>4</td></tr><tr><td></td><td></td></tr></table>	1	2			3	4			<table><tr><td>1</td><td>2</td></tr><tr><td>Б</td><td>В</td></tr><tr><td>3</td><td>4</td></tr><tr><td>А</td><td>Г</td></tr></table>	1	2	Б	В	3	4	А	Г	Задание закрытого типа на установление соответствия
1	2																		
3	4																		
1	2																		
Б	В																		
3	4																		
А	Г																		
25.	Прочитайте и дополните фразу. волейболист выполняет встречное ударное движение по мячу, которое начинается с поворота тела вокруг вертикальной оси и выведения вперед правого плеча в _____	Основной фазе	Задание открытого типа на дополнение																
26.	Прочитайте и дополните фразу. удар по мячу наносят ниже оси плечевого сустава, когда игрок стоит лицом (прямо) к сетке при _____	Нижней прямой подаче	Задание открытого типа на дополнение																
27.	Прочитайте и дополните фразу. Удар по мячу наносят ниже оси плечевого сустава, стоя боком к сетке при _____	Нижней боковой подаче	Задание открытого типа на дополнение																
28.	Прочитайте вопрос и выберите верный ответ. При какой подаче удар по мячу наносят выше оси плечевого сустава, стоя лицом к сетке (прямо)? А) верхняя прямая подача; Б) верхняя боковая подача; В) нижняя боковая подача; Г) нижняя прямая подача.	А	Задание закрытого типа с однозначным выбором варианта ответа																
29.	Прочитайте и соотнесите передачи в волейболе с их характеристиками. <u>Содержание передач:</u> 1) направленные в соседнюю зону 19 (например, из зоны 3 в зону 4);	<table><tr><td>1</td><td>2</td><td>3</td></tr><tr><td>Б</td><td>В</td><td>А</td></tr></table>	1	2	3	Б	В	А	Задание закрытого типа на установление соответствия										
1	2	3																	
Б	В	А																	

№ задания	Содержание задания	Ответ на задание	Тип задания												
	2) направленные в свою зону (например, из зоны 2 в зону 2); 3) передачи, направленные через зону (например, из зоны 2 в зону 4). <u>Передачи:</u> А) длинные; Б) короткие; В) укороченные. Запишите выбранные буквы под соответствующими цифрами: <table><tr><td>1</td><td>2</td><td>3</td></tr><tr><td></td><td></td><td></td></tr></table>	1	2	3											
1	2	3													
30.	Прочитайте и соотнесите типы передачи по высоте в волейболе с траекторией полета мяча над сеткой. <u>Траектории:</u> 1) до 2 м; 2) до 1 м; 3) выше 2 м. <u>Передачи:</u> А) высокие; Б) средние; В) низкие. Запишите выбранные буквы под соответствующими цифрами: <table><tr><td>1</td><td>2</td><td>3</td></tr><tr><td></td><td></td><td></td></tr></table>	1	2	3				<table><tr><td>1</td><td>2</td><td>3</td></tr><tr><td>Б</td><td>В</td><td>А</td></tr></table>	1	2	3	Б	В	А	Задание закрытого типа на установление соответствия
1	2	3													
1	2	3													
Б	В	А													
31.	Прочитайте и дополните фразу. технический прием атаки в волейболе, заключающийся в перебивании мяча одной рукой на сторону соперника выше верхнего края сетки называется _____	Нападающий удар	Задание открытого типа на дополнение												
32.	Прочитайте и дополните фразу. При прямом нападающем ударе в волейболе, ударное движение выполняют _____	В сагиттальной плоскости	Задание открытого типа на дополнение												
33.	Прочитайте вопрос и выберите несколько верных ответов. Какие в волейболе существуют особенности при выполнении нападающего удара с отдаленной от сетки (более 1 м) передачи? А) место удара определяется вытянутой рукой, угол наклона 80 - 85°; Б) руку в ударном движении ведут в направлении верхнего края сетки; В) меньшая амплитуда замаха и меньшее сгибание руки в локте при отведении назад; Г) меньшее сопровождающее движение руки после удара.	А, Б	Задание закрытого типа с многозначным выбором вариантов ответа												
34.	Прочитайте вопрос и дайте развернутый ответ. Какие варианты нападающих ударов используют в волейболе для увеличения скорости полета мяча?	Прямые, скоростные по ходу, боковые	Задание открытого типа с развернутым ответом												
35.	Укажите последовательность этапов нападающего удара с поворотом туловища в волейболе: 1) выполнение нападающего удара по ходу в новом направлении, не совпадающем с продолжением направления разбега; 2) подготовительные действия (разбег, прыжок, замах); 3) поворот тела в воздухе вправо или влево. Ответ запишите в виде последовательности цифр через запятую	2, 3, 1	Задание закрытого типа на установление последовательности												
36.	Прочитайте вопрос и выберите несколько верных ответов. Какие используются упражнения при совершенствовании приема волейбольного мяча двумя руками снизу? А) имитация приёма мяча снизу двумя руками перед собой, слева, справа; Б) выполнение передачи мяча двумя руками снизу с высокой траекторией с поворотом на 360 градусов; В) имитация приёма мяча снизу двумя руками перед собой, слева, справа, но после перемещения, можно по свистку; Г) выполнение передачи мяча двумя руками снизу с высокой траекторией, с последующим наклоном вперед.	А, В	Задание закрытого типа с многозначным выбором вариантов ответа												
37.	Прочитайте вопрос и выберите несколько верных ответов. Какие встречаются ошибки в процессе обучения передаче мяча двумя руками сверху в волейболе? А) большие пальцы направлены вперед; Б) пальцы не образуют ковш; В) отсутствие фазы амортизации; Г) отсутствие согласованности в движении рук, туловища и ног.	А, Б	Задание закрытого типа с многозначным выбором вариантов ответа												

№ задания	Содержание задания	Ответ на задание	Тип задания												
38.	Прочитайте и дополните фразу. Упражнения у стены с близкого расстояния 30-50 см: отработка пружинистых движений пальцев при неподвижных кистях используется для совершенствования передачи баскетбольного мяча _____	Двумя руками сверху	Задание открытого типа на дополнение												
39.	Прочитайте и дополните фразу. Упражнение «Широкий шаг вперед на пятку – руки отвести назад и приставить другую ногу» используется при обучении и совершенствовании _____	Разбега и прыжка техники прямого нападающего удара в волейболе	Задание открытого типа на дополнение												
ОК 06 Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения															
40.	Прочитайте и дополните фразу. На флаге Олимпийских игр изображен символ в виде _____	Пяти колец разного цвета	Задание открытого типа на дополнение												
41.	Прочитайте и дополните фразу. Кольцо зеленого цвета на флаге Олимпийских игр символизирует континент _____	Австралию	Задание открытого типа на дополнение												
42.	Прочитайте и дополните фразу. Двигательная деятельность, снимающая утомление и способствующая восстановлению работоспособности, называется _____	Активный отдых	Задание открытого типа на дополнение												
43.	Прочитайте и дополните фразу. Систематическое употребление веществ, изменяющих психологическое состояние человека (табака, алкоголя, ингаляторов) называется _____	Вредные привычки	Задание открытого типа на дополнение												
44.	Прочитайте и дополните фразу. Стены спортивных и тренажерных залов согласно правилам их эксплуатации _____	Не должны иметь выступов	Задание открытого типа на дополнение												
45.	Прочитайте и соотнесите группы спорта с их видами. Группы спорта: 1) циклические виды спорта; 2) скоростно-силовые виды спорта; 3) спортивные игры и единоборства. Виды спорта: А) баскетбол, футбол, волейбол, гандбол, регби, борьба, бокс и др.; Б) бег, коньки, лыжи, плавание, гребля, велоспорт и др.; В) прыжки, метания, тяжелая атлетика и др. Запишите выбранные буквы под соответствующими цифрами: <table><tr><td>1</td><td>2</td><td>3</td></tr><tr><td></td><td></td><td></td></tr></table>	1	2	3				<table><tr><td>1</td><td>2</td><td>3</td></tr><tr><td>Б</td><td>В</td><td>А</td></tr></table>	1	2	3	Б	В	А	Задание закрытого типа на установление соответствия
1	2	3													
1	2	3													
Б	В	А													
ОК 07 Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, применять знания об изменении климата, принципы бережливого производства, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях															
46.	Прочитайте вопрос и дайте развернутый ответ. Какие существуют виды закаливания?	Обтирание, обливание, контрастный душ, купание на открытом воздухе, хождение по воде, полоскание рта, посещение бассейна	Задание открытого типа с развернутым ответом												
47.	Прочитайте и дополните фразу. Средствами закаливания являются _____	Солнце, воздух и вода	Задание открытого типа на дополнение												
48.	Прочитайте и дополните фразу. Временное снижение работоспособности при мышечной деятельности с физиологической точки зрения называется _____	Утомление	Задание открытого типа на дополнение												
49.	Прочитайте и соотнесите виды утомления с их характеристиками.	<table><tr><td>1</td><td>2</td><td>3</td></tr></table>	1	2	3	Задание закрытого типа на									
1	2	3													

№ задания	Содержание задания	Ответ на задание	Тип задания									
	<u>Характеристики:</u> 1) возникает при работе значительной интенсивности, не соответствующей уровню непосредственной готовности организма к выполнению данной физической нагрузки; 2) является результатом коммуляции сдвигов в нервно-мышечной и вегетативных системах, возникающих при многократной утомительной работе; 3) при длительной и достаточно напряженной работе деятельность внешних органов чувств или чрезмерно повышается, или до крайности ослабляется. <u>Виды утомления:</u> А) умственное утомление; Б) острое утомление; В) хроническое утомление. Запишите выбранные буквы под соответствующими цифрами: <table><tr><td>1</td><td>2</td><td>3</td></tr><tr><td></td><td></td><td></td></tr></table>	1	2	3				<table><tr><td>Б</td><td>В</td><td>А</td></tr></table>	Б	В	А	установление соответствия
1	2	3										
Б	В	А										
50.	Прочитайте и дайте развернутый ответ. При беге на длинные дистанции уменьшается длина шага вследствие снижения силы мышечных сокращений, но зато указанный процесс восполняется увеличением темпа движений, что характерно для _____	Компенсированной фазы утомления	Задание открытого типа с развернутым ответом									
ОК 08 <i>Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.</i>												
51.	Прочитайте и дополните фразу. Спринтом считаются дистанции _____	До 400 метров включительно	Задание открытого типа на дополнение									
52.	Прочитайте вопрос и дайте развернутый ответ. Какие запрещающие действия существуют в баскетболе во время игры?	Пробежка, аут, ведение мяча двумя руками, игра ногой, правило восьми секунд, нарушение спортивного поведения	Задание открытого типа с развернутым ответом									
53.	Прочитайте вопрос, выберите правильный ответ и дайте обоснование. С какого номера начинается присвоение номеров игрокам в баскетболе? А) 2; Б) 3; В) 4; Г) 5.	В, За персональное замечание игроку судья показывает его номер, а так как в судействе соревнований есть показ судей единицы, двойки и тройки, поэтому номера у игроков начинаются с четверки.	Задание комбинированного типа с выбором одного ответа и обоснованием выбора ответа									
54.	Прочитайте и дополните фразу. Часть общей культуры, совокупность достижений общества в области физического совершенствования человека, накопленных в процессе общественно исторической практики называется _____	Физическая культура	Задание открытого типа на дополнение									
55.	Прочитайте и дополните фразу. Педагогический процесс, специфика которого заключается в обучении движениям и воспитании физических качеств человека называется _____	Физическое воспитание	Задание открытого типа на дополнение									
56.	Прочитайте и дополните фразу. Процесс изменения морфофункциональных свойств организма на протяжении жизни называется _____	Физическое развитие	Задание открытого типа на дополнение									
57.	Прочитайте и дополните фразу: Возможность человека преодолевать внешнее сопротивление либо противодействовать называется _____	Сила	Задание открытого типа на дополнение									
58.	Прочитайте и дополните фразу.	Двигательные	Задание открытого									

№ задания	Содержание задания	Ответ на задание	Тип задания
	Способ целесообразного решения двигательной задачи называется _____	действия	типа на дополнение
59.	Прочитайте и дополните фразу. Комплекс физических свойств человека, определяющих способность организма противостоять утомлению, называется _____	Выносливость	Задание открытого типа на дополнение
60.	Прочитайте вопрос и дайте развернутый ответ. Какие существуют способы прыжка в высоту?	Перешагивание, перекидной, перекат, волна, фосбери-флоп	Задание открытого типа с развернутым ответом
61.	Прочитайте и дополните фразу. Повышение устойчивости организма к воздействию неблагоприятных условий окружающей среды называется _____	Закаливание	Задание открытого типа на дополнение
62.	Прочитайте и выберите верный ответ. Способность осваивать и выполнять сложные двигательные действия, быстро их перестраивать в соответствии с изменяющимися условиями это: А) ловкость; Б) быстрота; В) гибкость; Г) выносливость.	А	Задание закрытого типа с однозначным выбором варианта ответа
63.	Прочитайте и выберите верный ответ. Способность человека совершать двигательные действия в минимальный отрезок времени это: А) ловкость; Б) быстрота; В) гибкость; Г) выносливость.	Б	Задание закрытого типа с однозначным выбором варианта ответа
64.	Прочитайте и дополните фразу. комплекс физических свойств двигательного аппарата, определяющих подвижность его звеньев называется _____	Гибкостью	Задание открытого типа на дополнение
65.	Прочитайте вопрос и дайте развернутый ответ. Чем характеризуется нагрузка физических упражнений?	Величиной их воздействия на организм	Задание открытого типа с развернутым ответом
66.	Прочитайте и дополните фразу. Физические упражнения – это двигательные действия, направленные на формирование двигательных _____	Умений и навыков	Задание открытого типа на дополнение
67.	Прочитайте и дополните фразу. Максимальная сила, проявляемая в каком-либо движении, независимо от массы тела человека называется _____	Абсолютная сила	Задание открытого типа на дополнение
68.	Прочитайте и дополните фразу. Измерение уровня основных физических качеств называется _____	Тестированием физической подготовленности	Задание открытого типа на дополнение
69.	Прочитайте вопрос и дайте развернутый ответ. Из чего состоит современное олимпийское пятиборье?	Стрельба, плавание, фехтование, конный спорт, кросс	Задание открытого типа с развернутым ответом
70.	Прочитайте и выберите несколько верных ответов. Основными дистанциями в спринтерском беге являются: А) 50 м; Б) 200 м; В) 400 м; Г) 500 м.	Б, В	Задание закрытого типа с многозначным выбором вариантов ответа
71.	Укажите последовательность этапов бега спринтера: 1) финиширование; 2) стартовое ускорение; 3) бег по дистанции; 4) старт. Ответ запишите в виде последовательности цифр через запятую	4 ,2, 3, 1	Задание закрытого типа на установление последовательности
72.	Прочитайте и соотнесите команды бегу на старте с использованием колодок при беге на короткие дистанции, с	1 2 3	Задание закрытого типа на

№ задания	Содержание задания	Ответ на задание	Тип задания									
	их определениями. <u>Определения:</u> 1) бегун плавно подает туловище вперед-вверх, отделяя колено сзади стоящей ноги от земли, и поднимает таз несколько выше плеч; 2) бегун, отрывая руки от земли, одновременно отталкивается от колодок; 3) бегун становится впереди колодок; присев и поставив руки на грунт перед стартовой линией. <u>Команды:</u> А) «На старт»; Б) «Внимание»; В) Выстрел. Запишите выбранные буквы под соответствующими цифрами: <table><tr><td>1</td><td>2</td><td>3</td></tr><tr><td></td><td></td><td></td></tr></table>	1	2	3				<table><tr><td>Б</td><td>В</td><td>А</td></tr></table>	Б	В	А	установление соответствия
1	2	3										
Б	В	А										
73.	Прочитайте и выберите несколько верных ответов. Соревнования по бегу на средние дистанции проводятся на: А) 500 м; Б) 800 м; В) 1500 м; Г) 10000 м.	Б, В	Задание закрытого типа с многозначным выбором вариантов ответа									
74.	Прочитайте и выберите несколько верных ответов. Соревнования по бегу на длинные дистанции проводятся на: А) 1000 м; Б) 5000 м; В) 10000 м; Г) 20000 м.	Б, В	Задание закрытого типа с многозначным выбором вариантов ответа									
75.	Прочитайте и выберите верный ответ. Финишное ускорение при беге на 800 и 1500 м. обычно начинается за: А) 200-300 м; Б) 300-400 м; В) 400-500 м; Г) 600 м.	А	Задание закрытого типа с однозначным выбором варианта ответа									
76.	Прочитайте и выберите верный ответ. Угол отталкивания в беге на средние дистанции составляет: А) не более 45-50°; Б) не более 50-55°; В) более 50-55°; Г) более 60-65°.	Б	Задание закрытого типа с однозначным выбором варианта ответа									
77.	Прочитайте и дополните фразу. Командный вид легкоатлетических соревнований, который может проводиться как на дорожке стадиона, так и по улицам городов, по шоссе и на местности называется _____	Эстафетный бег	Задание открытого типа на дополнение									
78.	Прочитайте и выберите несколько верных ответов. Бегуны на средние дистанции соревнуются в эстафетах: А) 4*200 м; Б) 4*400 м; В) 3-4*800 м; Г) 10*1000 м.	В, Г	Задание закрытого типа с многозначным выбором вариантов ответа									
79.	Прочитайте и дополните фраз. Эстафетная палочка передается из _____	Левой руки в правую	Задание открытого типа на дополнение									
80.	Прочитайте и дополните фраз. Метание мяча и гранаты в коридор шириной 10 м производится _____	С места и с разбега	Задание открытого типа на дополнение									
81.	Прочитайте вопрос и выберите верный ответ. Вес гранаты (для метания) предусмотрен для мужчин, юношей 17-18 и 15-16 лет: А) 800 г.; Б) 700 г.; В) 500 г.; Г) 58 г.	А	Задание закрытого типа с однозначным выбором варианта ответа									
82.	Укажите последовательность фаз в технике метания копья: 1) сохранение равновесия. 2) разбег (предварительный и заключительный); 3) финальное усилие;	4, 2, 3, 1	Задание закрытого типа на установление последовательности									

№ задания	Содержание задания	Ответ на задание	Тип задания												
	4) держание копья (хват). Ответ запишите в виде последовательности цифр через запятую														
83.	Прочитайте вопрос и выберите верный ответ. В каких пределах у мужчин колеблется длина разбега при метании копья? А) 15-25 м; Б) 25-35 м; В) 35-45 м; Г) 45-55 м.	Б	Задание закрытого типа с однозначным выбором варианта ответа												
84.	Прочитайте вопрос и выберите верный ответ. В каких пределах у женщин колеблется длина разбега при метании копья? А) до 10 м; Б) 10-18 м; В) 20-28 м; Г) 30-38 м.	В	Задание закрытого типа с однозначным выбором варианта ответа												
85.	Укажите последовательность фаз в технике прыжка в длину с места: 1) приземление; 2) отталкивание; 3) подготовку к отталкиванию; 4) полет. Ответ запишите в виде последовательности цифр через запятую	3, 2, 4, 1	Задание закрытого типа на установление последовательности												
86.	Укажите последовательность фаз в технике прыжка в длину с разбега: 1) приземление; 2) отталкивание; 3) разбег; 4) полет. Ответ запишите в виде последовательности цифр через запятую	3, 2, 4, 1	Задание закрытого типа на установление последовательности												
87.	Прочитайте и соотнесите виды соревнований по легкой атлетике с их описанием. <u>Описание:</u> 1) соревнования по видам легкой атлетики проводятся с целью отбора на основные соревнования; 2) соревнования проводятся обычно в конце сезона, с целью определения спортивного уровня спортсменов; 3) соревнования спортсменов определенных разрядов, где младшие разряды могут участвовать, а высшие разряды не участвуют. <u>Виды соревнований:</u> А) разрядные; Б) квалификационные; В) классификационные. Запишите выбранные буквы под соответствующими цифрами: <table><tr><td>1</td><td>2</td><td>3</td></tr><tr><td></td><td></td><td></td></tr></table>	1	2	3				<table><tr><td>1</td><td>2</td><td>3</td></tr><tr><td>Б</td><td>В</td><td>А</td></tr></table>	1	2	3	Б	В	А	Задание закрытого типа на установление соответствия
1	2	3													
1	2	3													
Б	В	А													
88.	Прочитайте вопрос и дайте развернутый ответ. Какие создаются судейские бригады для проведения соревнований по бегу?	Стартовая; судей на дистанции, препятствиях и этапах эстафет; судей на финише; судей хронометристов; секретарей	Задание открытого типа с развернутым ответом												
89.	Прочитайте и соотнесите категории индивидуально анатомической изменчивости формы тела человека с их характеристиками. <u>Характеристики:</u> 1) это индивидуальные, математически выраженные размеры и соответствия частей тела; 2) генетически детерминированная характеристика внешнего вида тела; 3) анатомо-физиологическая характеристика, сложившаяся на основе наследственных и приобретенных свойств. <u>Категории:</u> А) Тип телосложения; Б) Пропорции тела; В) Форма телосложения. Запишите выбранные буквы под соответствующими цифрами: <table><tr><td>1</td><td>2</td><td>3</td></tr><tr><td></td><td></td><td></td></tr></table>	1	2	3				<table><tr><td>1</td><td>2</td><td>3</td></tr><tr><td>Б</td><td>В</td><td>А</td></tr></table>	1	2	3	Б	В	А	Задание закрытого типа на установление соответствия
1	2	3													
1	2	3													
Б	В	А													

№ задания	Содержание задания	Ответ на задание	Тип задания												
90.	Прочитайте и соотнесите виды выносливости с их характеристиками. <u>Характеристики:</u> 1) наивысшие возможности, которые человек способен проявлять при максимальном произвольном мышечном сокращении; 2) способность человека к мобилизации функционального потенциала для достижения высоких показателей силы в максимально короткое время; 3) способность длительное время поддерживать силовые показатели. <u>Виды выносливости:</u> А) силовая; Б) максимальная; В) скоростная. Запишите выбранные буквы под соответствующими цифрами: <table><tr><td>1</td><td>2</td><td>3</td></tr><tr><td></td><td></td><td></td></tr></table>	1	2	3				<table><tr><td>1</td><td>2</td><td>3</td></tr><tr><td>Б</td><td>В</td><td>А</td></tr></table>	1	2	3	Б	В	А	Задание закрытого типа на установление соответствия
1	2	3													
1	2	3													
Б	В	А													
91.	Прочитайте и дополните фразу. Силовая тренировка оказывает на кости человека воздействие, при котором уваливается _____	Плотность костной ткани	Задание открытого типа на дополнение												
92.	Прочитайте и дополните фразу. Силовая тренировка оказывает на связочный аппарат человека воздействие, при котором улучшается _____	Эластичность связок	Задание открытого типа на дополнение												
93.	Прочитайте и дополните фразу. способность мышечных групп развивать субмаксимальную силу в течение продолжительного периода как в статическом, так и динамическом режимах называется _____	Мышечная выносливость	Задание открытого типа на дополнение												
94.	Прочитайте и дополните фразу. способность к достижению полного объема движений в различных суставах, которая, в свою очередь, определяется эластичностью окружающих их тканей называется _____	Гибкость	Задание открытого типа на дополнение												
95.	Прочитайте и соотнесите области стороны тренировки спортсмена с их характеристиками. <u>Характеристики:</u> 1) общеразвивающие и специальные упражнения для развития физических качеств, необходимых для избранных видов спорта; 2) овладение знаниями, раскрывающими закономерности движений спортсменов и тактики выступления на соревнованиях, приобретение, углубление и совершенствование соответствующих навыков и умений; 3) нравственное воспитание, в том числе воспитание волевых и психологических качеств, необходимых для успехов в спорте. <u>Стороны:</u> А) морально-волевая и психологическая подготовка; Б) физическая подготовка; В) спортивно-техническая и тактическая подготовка. Запишите выбранные буквы под соответствующими цифрами: <table><tr><td>1</td><td>2</td><td>3</td></tr><tr><td></td><td></td><td></td></tr></table>	1	2	3				<table><tr><td>1</td><td>2</td><td>3</td></tr><tr><td>Б</td><td>В</td><td>А</td></tr></table>	1	2	3	Б	В	А	Задание закрытого типа на установление соответствия
1	2	3													
1	2	3													
Б	В	А													
96.	Прочитайте и соотнесите методы воспитания физических качеств с их характеристиками. <u>Характеристики:</u> 1) тренировки характеризуется относительно постоянной интенсивностью тренировочной работы; 2) характеризуется непрерывной работой с меняющейся интенсивностью; 3) характеризуется повторением высокоинтенсивных упражнений с интервалами отдыха, достаточными для полного восстановления организма. <u>Качества:</u> А) повторный метод; Б) равномерный метод; В) переменный метод. Запишите выбранные буквы под соответствующими цифрами: <table><tr><td>1</td><td>2</td><td>3</td></tr><tr><td></td><td></td><td></td></tr></table>	1	2	3				<table><tr><td>1</td><td>2</td><td>3</td></tr><tr><td>Б</td><td>В</td><td>А</td></tr></table>	1	2	3	Б	В	А	Задание закрытого типа на установление соответствия
1	2	3													
1	2	3													
Б	В	А													

№ задания	Содержание задания	Ответ на задание	Тип задания												
97.	Прочитайте и соотнесите методы воспитания физических качеств с их характеристиками. <u>Характеристики:</u> 1) позволяет воспитать такие качества и способности, как ловкость, быстрота, находчивость, самостоятельность, инициативность и др.; 2) выполнение упражнений в условиях, близких к соревнованиям; 3) серийное выполнение упражнений, объединенных в комплекс по определенной схеме. <u>Качества:</u> А) круговой метод; Б) игровой метод; В) соревновательный метод. Запишите выбранные буквы под соответствующими цифрами: <table><tr><td>1</td><td>2</td><td>3</td></tr><tr><td></td><td></td><td></td></tr></table>	1	2	3				<table><tr><td>1</td><td>2</td><td>3</td></tr><tr><td>Б</td><td>В</td><td>А</td></tr></table>	1	2	3	Б	В	А	Задание закрытого типа на установление соответствия
1	2	3													
1	2	3													
Б	В	А													
98.	Прочитайте и дополните фразу. Традиционный вид гимнастики оздоровительно-развивающей направленности, сочетающий силовую тренировку с разносторонней физической подготовкой, гармоническим развитием и укреплением здоровья в целом называется _____	Атлетическая гимнастика	Задание открытого типа на дополнение												
99.	Прочитайте и соотнесите принципы атлетической тренировки с их содержанием. <u>Содержание принципов:</u> 1) Для развития определенных мышечных групп выполняется по несколько подходов в каждом упражнении; 2) принцип состоит в применении разнообразных упражнений для одних и тех же мышечных групп, варьировании объема и интенсивности нагрузки; 3) принцип состоит в постепенном увеличении объема и интенсивности работы за счет повышения числа подходов, повторений и тренировочных занятий, а также сокращения времени отдыха между подходами. <u>Принципы:</u> А) принцип прогрессивной сверхнагрузки; Б) принцип подходов; В) принцип «шокирования» мышц. Запишите выбранные буквы под соответствующими цифрами: <table><tr><td>1</td><td>2</td><td>3</td></tr><tr><td></td><td></td><td></td></tr></table>	1	2	3				<table><tr><td>1</td><td>2</td><td>3</td></tr><tr><td>Б</td><td>В</td><td>А</td></tr></table>	1	2	3	Б	В	А	Задание закрытого типа на установление соответствия
1	2	3													
1	2	3													
Б	В	А													
100.	Прочитайте и дополните фраз. При выполнении упражнений с максимальным отягощением, а для отдыха применяются фиксированные интервалы продолжительностью от 45 до 60 с., характерно для принципа атлетической тренировки _____	«Отдых-пауза»	Задание открытого типа на дополнение												
101.	Прочитайте и выберите верный ответ. К субъективным показателям самоконтроля относится: А) рост, вес; Б) показатель артериального давления; В) самочувствие, сон, аппетит; Г) жизненная емкость легких.	В	Задание закрытого типа с однозначным выбором варианта ответа												
102.	Прочитайте и выберите верный ответ. Состояние сердечно-сосудистой системы определяется пробой: А) Генчи; Б) Ромберга; В) теппинг-тест; Г) Руфье.	Г	Задание закрытого типа с однозначным выбором варианта ответа												
103.	Прочитайте и соотнесите типы выносливости в лыжном спорте с их характеристиками. <u>Характеристика:</u> 1) характеризуется взаимосвязью силы и выносливости в основных упражнениях и проявляется в высоких показателях в беге и в передвижении на лыжах по сильно пересеченной местности; 2) характеризуется взаимосвязью силы и скорости с выносливостью и проявляется в высоких результатах в беге и в передвижении на лыжах по различному рельефу; 3) характеризуется взаимосвязью скорости и выносливости,	<table><tr><td>1</td><td>2</td><td>3</td></tr><tr><td>Б</td><td>В</td><td>А</td></tr></table>	1	2	3	Б	В	А	Задание закрытого типа на установление соответствия						
1	2	3													
Б	В	А													

№ задания	Содержание задания	Ответ на задание	Тип задания						
	проявляется в высоких показателях в беге и передвижении на лыжах по равнинной местности. Типы: А) скоростная выносливость; Б) силовая выносливость; В) скоростно-силовая выносливость. Запишите выбранные буквы под соответствующими цифрами: <table><tr><td>1</td><td>2</td><td>3</td></tr><tr><td></td><td></td><td></td></tr></table>	1	2	3					
1	2	3							
104.	Прочитайте и дополните фразу. основное подготовительное упражнение для ощущения сцепления лыж со снегом, овладения перекрестной координацией движений рук и ног, специфичным равновесием называется _____	Ступающий шаг	Задание открытого типа на дополнение						
105.	Прочитайте и дополните фразу. При передвижении на лыжах на равнине при плохих и средних условиях скольжения эффективен _____	Попеременный двухшажный ход	Задание открытого типа на дополнение						
106.	Прочитайте и дополните фразу. При передвижении на лыжах применим преимущественно на равнинной местности и под уклон используется _____	Одновременный ход	Задание открытого типа на дополнение						
107.	Прочитайте и дополните фразу. на спусках различной крутизны, а также на выкатах со спуска на жесткой лыжне применяется торможение _____	Одновременный полуконьковый ход	Задание открытого типа на дополнение						
108.	Укажите последовательность фаз техники полуконькового хода в лыжном спорте: 1) скольжение на двух лыжах с отталкиванием, отведением и разгибанием левой ноги; 2) скольжение на правой лыже с отталкиванием двумя руками. 3) свободное одноопорное скольжение (на правой лыже); 4) скольжение на двух лыжах с отталкиванием левой ногой и руками. Ответ запишите в виде последовательности цифр через запятую.	3, 2, 4, 1	Задание закрытого типа на установление последовательности						