


Федеральное государственное образовательное бюджетное
учреждение высшего образования
**«Финансовый университет при Правительстве
Российской Федерации»**
(Финансовый университет)

Уфимский филиал Финуниверситета

УТВЕРЖДАЮ
Заместитель директора


(подпись) И.Р. Батталова
«23» 03 2025 г.

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

по дисциплине

СГ.04 «Физическая культура»
(наименование учебного предмета/дисциплины)

38.02.03 Операционная деятельность в логистике
(код, наименование специальности)

Уфа – 2025 г.

Фонд оценочных средств по учебной дисциплине разработан на основе федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 38.02.03 Операционная деятельность в логистике.

Составитель:

Мурсалимова И.В., преподаватель ВКК Уфимского филиала Финуниверситета

Фонд оценочных средств по учебной дисциплине «Физическая культура» рассмотрен и рекомендован к утверждению на заседании предметной (цикловой) комиссии «общеобразовательных дисциплин».

Протокол от « 27 » 02 2025 г. № 7

Председатель предметной
(цикловой) комиссии


(подпись)

О.Д. Рыцева
(инициалы, фамилия)

ПАСПОРТ
 ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
 по учебной дисциплине
 по дисциплине «Физическая культура»
 для специальности:
 38.02.03 Операционная деятельность в логистике
 (по программе базовой подготовки)

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания) (5)	ПК. ОК	Наименование Темы(6)	Наименование оценочного средства (7)	
			Текущий контроль	Промежуточная аттестация
1	2	3	5	6
<p>Уметь-использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</p> <p>Знать: -о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; -основы здорового образа жизни.</p>	ОК-8 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.	<p>- Легкая атлетика</p> <p>Бег на короткие дистанции (100 м.)</p> <p>Техника бега: старт, стартовый разбег, бег на дистанции, финиширование.</p> <p>Специальные упражнения бегуна.</p> <p>Переменный бег.</p> <p>Повторный бег.</p> <p>Эстафетный бег, приём и передача эстафетной палочки.</p> <p>Кроссовый бег. Бег на равнинных участках, в гору, под гору, по мягкому и скользкому грунту, финиширование.</p> <p>Бег на средние дистанции (500 м. и 1000 м.). Бег на длинные дистанции (3000 м. и 5000м.)</p> <p>Прыжок в длину с места.</p>	Сдача контрольных нормативов по видам спорта. Тест по учебной дисциплине Реферат.	Зачет

		<p>Метание гранаты. Техника метания: держание гранаты, разбег, скрестные шаги, финальное усилие.</p>		
		<p>-Баскетбол Техника игры в нападении: перемещения, бег с изменением скорости, прыжки, остановки, повороты. Владение мячом: ловля и передача на месте и в движении, ведение правой и левой руками на месте и в движении, броски в корзину. Техника игры в защите: перемещения в защитной стойке, лицом вперёд, правым и левым боком, спиной вперёд. Подбор мяча отскочившего от щита, выбивание, вырывание, перехваты. Учебно- тренировочная игра.</p>	<p>Сдача контрольных нормативов по видам спорта. Тест по учебной дисциплине. Реферат</p>	Зачет
		<p>- Лыжная подготовка Одежда, обувь, инвентарь и место занятий. Подбор лыж и их смазка. Строевые приёмы на лыжах. Техника способов передвижения на лыжах: попеременный 2х шажный,</p>	<p>Сдача контрольных нормативов по видам спорта. Тест по учебной дисциплине. Реферат</p>	Зачет

		<p>одновременные - бесшажный, одношажный и двухшажный, комбинированный. Спуски - в низкой, средней, высокой стойках. Подъём - скользящим, ступающим шагом, «ёлочкой», «лесенкой». Торможения - «плугом», «упором». Повороты на месте и в движении - махом, переступанием, упором, «плугом» и др. Выполнение контрольных тестов - прохождение дистанции: юноши - 5 км. девушки - 3 км.</p>		
		<p>- Волейбол Техника игры в нападении: стойка и перемещения, подачи, передачи, нападающие удары. Техника игры в защите: стойка и перемещения, приём мяча, блокирование, выбор места для приёма мяча. Групповые упражнения в защите и нападении. Учебно-тренировочная игра.</p>	<p>Сдача контрольных нормативов по видам спорта. Тест по учебной дисциплине. Реферат</p>	Зачет
		<p>- ОФП Сгибание и</p>	<p>Сдача контрольных</p>	Зачет

		<p>разгибание рук (от гимнастической скамейки). Поднимание туловища из положения лежа (раз в мин. девушки), поднимание ног из положения виса (юноши). Подтягивания из положения лежа (девушки). Подтягивания в висе (юноши). Прыжки через скакалку (кол-во за 1 мин.). Наклон в перед от гимнастической скамейки. Приседание (кол-во раз 30 с). Челночный бег (5*10). Подготовка к сдаче норм комплекса ВФСК ГТО.</p>	<p>нормативов по видам спорта. Тест по учебной дисциплине. Реферат</p>	
		<p>- Коньки Техника скольжения по прямой и по дуге. Техника торможения остановкой, ребром конька, «плугом», «полуплугом». Техника поворотов. Техника скольжения «спиной вперед».</p>	<p>Сдача контрольных нормативов по видам спорта. Тест по учебной дисциплине. Реферат</p>	Зачет
		<p>-Настольный теннис Овладение правильной хваткой ракетки. Жонглирование мячом. Овладение техникой работой</p>	<p>Сдача контрольных нормативов по видам спорта. Тест по учебной дисциплине. Реферат</p>	Зачет

		ног. Овладение техникой ударов по мячу на столе.		
		- Дартс Ознакомление с оборудованием для игры в дартс Обучение технике хвата дротикиков. Обучение технике броска в дартс. Совершенствовани е техники игры в дартс. Тактическая подготовка игры в дартс.	Сдача контрольных нормативов по видам спорта. Тест по учебной дисциплине. Реферат	Зачет
		- Плавание Техника безопасности при занятиях в бассейне. Правила поведения на воде. Техника скольжения на воде, работа рук и ног. Техника скольжения на воде, работа рук и ног. Обучение технике плавания способом «кроль на груди». Работа рук и ног. Поплавок. Обучение технике плавания способом «кроль на спине». Техника старта. Прохождение дистанции 25 м.	Сдача контрольных нормативов по видам спорта. Тест по учебной дисциплине. Реферат	Зачет
		- Футбол Техника игры полевого игрока: передвижения, обманные движения (финты), ведение, остановка, передача мяча,	Сдача контрольных нормативов по видам спорта. Тест по учебной дисциплине. Реферат	Зачет

		отбор мяча, удары по мячу, индивидуальная работа с мячом. Учебно-тренировочная игра		
--	--	---	--	--

1. Контрольные нормативы
Для оценки физической подготовленности обучающихся основной медицинской группы
Уфимского филиала Финуниверситета

Виды упражнений	ОЦЕНКИ																	
	ЮНОШИ									ДЕВУШКИ								
	1 КУРС			2 КУРС			3 и 4 КУРС			1 КУРС			2 КУРС			3 и 4 КУРС		
	5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3
Бег 100м (сек)	13,7	14,2	15,0	13,5	14,0	14,8	13,2	14,0	14,5	17,0	17,5	18,5	16,2	17,0	18,0	16,0	16,8	17,5
Бег 500м (мин.сек)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2,00	2,10	2,20	1,55	2,05	2,15	1,50	2,05	2,10
Бег 1000м (мин.сек)	3,40	3,50	4,00	3,35	3,45	4,00	3,30	3,40	4,00	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Бег 2000м (мин.сек)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	11,30	12,30	13,00	11,00	11,40	12,30	11,00	11,40	12,30
Бег 3000м (мин.сек)	13,00	13,30	15,00	12,30	13,00	14,30	12,20	13,00	15,00	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Метание гранат: 500г (м)										20	18	14	22	20	15	23	20	15
700 г (м)	36	32	30	38	35	32	40	38	35	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Прыжок в длину с места (м.см)	2,35	2,25	2,05	2,40	2,30	2,10	2,45	2,30	2,15	1,80	1,65	1,50	1,85	1,70	1,55	1,85	1,75	1,60
Поднимание туловища из положения лежа на спине (раз в мин)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	40	35	30	45	40	35	50	45	40
Сгибание и разгибание рук (юн.)	40	30	25	50	40	30	55	45	35	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Сгибание и разгибание рук на гимнастической скамейке (дев)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	10	8	6	12	10	8	12	10	8
Бег на лыжах: 3 км (мин)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	19,00	20,0	22,00	18,3	19,30	21,3	18,0	19,0	21,00
5 км (мин)	25,30	26,30	30,00	25,0	26,0	30,0	24,3	26,30	29,00	-	-	-	-	-	-	-	-	-

Тесты по ППФП Выполнение технических элементов по игровым видам спорта (баскетбол, волейбол, футбол)																		
Челночный бег (5*10м, сек)	13,8	14,2	14,5	12,9	13,2	13,5	12,7	13,0	13,3	14,5	14,9	15,2	13,6	14,1	14,3	13,5	14, 0	14,2
Скакалка (раз в 1 мин)	125	120	115	130	120	115	135	125	120	130	125	120	140	130	125	145	135	130
Приседания (раз за 30 сек)	30	28	26	32	31	30	34	33	32	25	23	22	28	26	25	30	28	26
Подтягивания (кол-во раз)	10	9	8	11	10	9	12	10	11	15	12	10	16	14	12	18	16	14
Наклон вперед от гимнастической скамейки	16	11	8	16	11	8	16	11	8	16	11	8	8	16	11	16	11	8

Преподаватели физической культуры Уфимского филиала Финуниверситета

И.В. Мурсалимова

В.М. Катков

Т.Э.Михайлова

2. Тестовые задания

Тест №1

1.Самый высокий ранг соревнований:

- а) чемпионат мира;
- б) Олимпийские игры;
- в) чемпионат России.

2.Недостаток витаминов в организме человека:

- а) авитаминоз;
- б) гиповитаминоз;
- в) гипервитаминоз.

3.Основоположником современных олимпийских игр является:

- а) Деметриус Викелас;
- б) А.Д. Бутовский;
- в) Пьер де Кубертен.

4.Олимпийский символ представляет собой пять переплетенных колец:

- а) сверху - синее, черное, красное , внизу – желтое и зеленое;
- б) сверху - зеленое, черное, красное, внизу - синее и желтое;
- в) сверху - красное, синее, черное, внизу-желтое и зеленое

5. Сколько периодов играют в хоккее:

- а) 2;
- б) 3;
- в) 4.

6. Взрывную силу характеризуют тесты:

- а) прыжки в длину и высоту;
- б) прыжки в длину и через скакалку;
- в) прыжки в длину и челночный бег.

7. Какой из периодов тренировочного процесса в спорте называется основным:

- а) предсоревновательный;
- б) восстановительный;

в) соревновательный.

8. В каком виде спорта прославила себя Алина Кабаева:

а) фигурное катание;

б) художественная гимнастика;

в) плавание.

9. Он в руках атлета перед прыжком в высоту:

а) диск;

б) шест;

в) снаряд.

10. Олимпийские игры в нашей стране проводились:

а) в 1976;

б) в 1980;

в) в 1984.

Тест № 2

1. Символ Олимпиады – 80:

- а) кенгуру;
- б) медведь;
- в) лиса.

2. В каком году и где создан Международный Олимпийский комитет:

- а) в 1894 г. в Париже;
- б) в 1896 г. в Лондоне;
- в) в 1905 г. в Греции

3. Какое из понятий не подходит к определению принципа спортивной тренировки- «непрерывность» тренировочного процесса:

- а) регулярность;
- б) систематичность;
- в) эпизодичность.

4. В каком виде спорта прославился Александр Овечкин:

- а) футбол;
- б) волейбол;
- в) хоккей.

5. Физическое здоровье человека определяют:

- а) сила и выносливость;
- б) волевые, духовные и нравственные качества;
- в) функциональная и физическая подготовленность.

6. Периодичность зимних олимпийских игр:

- а) 1 раз в 2 года;
- б) 1 раз в 3 года;
- в) 1 раз в 4 года.

7. Бег на длинные дистанции развивает:

- а) гибкость;
- б) быстроту;
- в) выносливость.

8. Индивидуальное развитие организма человека в течение всей его жизни называется:

- а) генезис;
- б) гистонез;
- в) онтогез.

9. Сколько таймов играют в футболе:

- а) 1;
- б) 3;
- в) 2.

10. Здоровый образ жизни - это способ жизнедеятельности, направленный на:

- а) сохранение и укрепление здоровья людей;
- б) развитие физических качеств людей;
- в) поддержание высокой работоспособности.

Тест №3

1. К показателям физической подготовленности относятся:

- а) рост, вес, окружность грудной клетки;
- б) сила, быстрота, выносливость;
- в) артериальное давление.

2. Какой континент символизирует кольцо зеленого цвета в олимпийской эмблеме:

- а) Африка;
- б) Америка;
- в) Австралия.

3. Основным специфическим средством воспитания является:

- а) физические нагрузки;
- б) физические упражнения;
- в) физическая подготовка

4. Какая страна является родиной Олимпийских игр:

- а) Рим;
- б) Америка;
- в) Древняя Греция.

5. Продолжительность одной четверти в баскетболе:

- а) 10 минут;
- б) 15 минут;
- в) 20 минут.

6. Динамометр служит для измерения показателей:

- а) роста;
- б) силы кисти;
- в) жизненной емкости.

7. Гиподинамия – это следствие:

- а) повышение двигательной активности человека;
- б) нехватки витаминов в организме человека;
- в) понижение двигательной активности человека.

8. Выберите спринтерскую дистанцию:

- а) 1000 метров;
- б) 100 метров;
- в) 2000 метров.

9. Выберите командный вид спорта:

- а) шахматы;
- б) волейбол
- в) легкая атлетика.

10. Наиболее распространенные травмы при занятиях спортом:

- а) ушибы;
- б) ожоги;
- в) обморожения.

Тест №4

1. К показателям физического развития относятся:

- а) сила и гибкость;
- б) быстрота и выносливость;
- в) рост и вес.

2. Периодичность летних Олимпийских игр:

- а) 1 раз в 2 года;
- б) 1 раз в 3 года;
- в) 1 раз в 4 года.

3. Физическое здоровье человека определяют:

- а) сила и выносливость;
- б) волевые, духовные и нравственные качества;
- в) функциональная и физическая подготовленность.

4. Какой континент символизирует кольцо желтого цвета в олимпийской эмблеме:

- а) Австралия;
- б) Азия;
- в) Европа

5. Какая страна является родиной баскетбола:

- а) Америка;
- б) Канада;
- в) Австралия.

6. В каком виде спорта выступала Мария Шарапова:

- а) волейбол;
- б) гимнастика;
- в) большой теннис.

7. Можно ли искусственно повысить работоспособность спортсмена:

- а) да;
- б) нет.

8. Под общей физической подготовкой понимают тренировочный процесс, направленный:

- а) на формирование правильной осанки;
- б) на достижение высоких спортивных результатов;
- в) на всестороннее развитие физических качеств.

9. Впервые советские спортсмены приняли участие в Олимпийских играх:

- а) в 1978 году;
- б) в 1952 году;
- в) в 1956 году.

10. Для развития общей выносливости используется бег:

- а) спринтерский;
- б) стайерский
- в) трусцой.

Тест №5

1. Гиподинамия – это следствие:

- а) повышение двигательной активности человека;
- б) нехватки витаминов в организме человека;
- в) понижение двигательной активности человека.

2. Основоположником отечественного физического воспитания является:

- а) Лесгафт;
- б) Матвеев;
- в) Сухомлинский.

3. Выберите зимний вид спорта:

- а) гандбол;
- б) бобслей;
- в) регби.

4. Девиз Олимпийских игр:

- а) Быстрее, Выше, Дальше;
- б) Быстрее, Выше, Сильнее;
- в) Спорт, Спорт, Спорт.

5. К показателям физического развития относится:

- а) сила и гибкость;
- б) быстрота и выносливость;
- в) рост и вес.

6. Какой континент символизирует кольцо зеленого цвета в олимпийской эмблеме:

- а) Африка;
- б) Америка;
- в) Австралия.

7. Бег по пересеченной местности называется:

- а) стипль-чез;
- б) марш-бросок;
- в) кросс.

8. В каком виде спорта выступает Евгений Плющенко:

- а) фигурное катание;
- б) художественная гимнастика;
- в) волейбол.

9. Сколько длится один период в хоккее:

- а) 10 минут;
- б) 20 минут;
- в) 25 минут

10. При малоподвижном образе жизни:

- а) повышается работоспособность;
- б) замедляется процесс старения;
- в) развивается слабость сердечной мышцы

Тест №6

1.Выбрать лично-командный вид спорта:

- а) фехтование;
- б) футбол;
- в) регби.

2. Под общей физической подготовкой понимают- тренировочный процесс, направленный:

- а) на формирование правильной осанки;
- б) на достижение высоких спортивных результатов;
- в) на всестороннее развитие физических качеств.

3. Один из способов прыжка в высоту называется:

- а) перешагивание;
- б) переступание;
- в) перемахивание.

4. Гиподинамия – это следствие:

- а) повышение двигательной активности человека;
- б) нехватки витаминов в организме человека;
- в) понижение двигательной активности человека.

5. Что понимается под закаливанием:

- а) купание в холодной воде и хождение босиком;
- б) приспособление организма к воздействию окружающей среды;
- в) принятие воздушных и солнечных ванн .

6. Какой континент символизирует кольцо черного цвета в олимпийской символике:

- а) Африка;
- б) Австралия;
- в) Азия.

7. Какая страна считается родиной хоккея:

- а) США;
- б) Канада;

в) Шотландия.

8. Одним из основных средств физического воспитания является:

а) физическая нагрузка;

б) физические упражнения;

в) физическая тренировка.

9. Пульс у взрослого нетренированного человека в состоянии покоя составляет:

а) 60-90 уд./мин;

б) 150-170 уд./170мин;

в) 90-150 уд/мин.

10. С низкого старта бегают:

а) на средние дистанции;

б) на короткие дистанции;

в) на длинные дистанции.

Тест №7

1. Какой из ВУЗов считается центральным в России в области физической культуры:

- а) Санкт-Петербургский университет физической культуры и спорта имени Лесгафта;
- б) Российский государственный университет физической культуры спорта и туризма;
- в) Бурятский государственный университет.

2. Какой континент символизирует кольцо красного цвета в олимпийской эмблеме:

- а) Азия;
- б) Австралия;
- в) Америка.

3. К показателям физической подготовленности относятся:

- а) рост, вес, окружность грудной клетки;
- б) сила, быстрота, выносливость;
- в) артериальное давление.

4. Обувь для бега называется:

- а) кеды;
- б) пуанты;
- в) шиповки.

5. В баскетболе запрещены:

- а) игра руками;
- б) игра ногами;
- в) броски в кольцо.

6. Впервые в истории человечества Олимпийские игры состоялись:

- а) в V в. до н. э.;
- б) в 776 г. до н. э.;
- в) в 1 в. н. э.

7. Пионербол - подводящая игра:

- а) к баскетболу;
- б) к футболу;
- в) к волейболу.

8. Упражнения, где сочетаются быстрота и сила называются:

- а) общеразвивающимися;
- б) скоростно-силовыми;
- в) собственно-силовыми.

9. Олимпионниками в Древней Греции называли:

- а) жителей Олимпии;
- б) участников Олимпийских игр;
- в) победителей Олимпийских игр.

10. Сколько таймов играют в футболе:

- а) 1;
- б) 2;
- в) 3.

Тест №8

1. Разучивание сложного двигательного действия следует начинать с освоения:

- а) исходного положения;
- б) основной стойки;
- в) подводящих упражнений.

2. Размеры волейбольной площадки:

- а) 6*9;
- б) 9*18;
- в) 9*12.

3. В каком документе раскрываются все вопросы, связанные с организацией и проведением соревнований:

- а) в положении о соревнованиях;
- б) в календаре соревнований;
- в) в правилах соревнований.

4. Какой континент символизирует кольцо синего цвета в олимпийской эмблеме:

- а) Азия;
- б) Европа;
- в) Африка.

5. Назовите способ торможения на лыжах:

- а) елочкой;
- б) лесенкой;
- в) полуплугом.

6. При развитии какого физического качества особо важная роль отводится разминке:

- а) ловкости;
- б) гибкости;
- в) выносливости.

7. Страховка при занятиях физической культурой обеспечивает:

- а) лучшее выполнение упражнений;
- б) безопасность занимающихся;
- в) рациональное использование инвентаря.

8. Какой праздник отмечается, начиная с 1939 года в нашей стране:

- а) Дружбы народов;
- б) День молодежи;
- в) День физкультурника.

9. В чем заключается первая помощь при ранениях:

- а) наложение повязки и наложение шины;
- б) остановка кровотечения, защита раны от вторичного загрязнения;
- в) введение противостолбнячной сыворотки.

10. Гиподинамия – это следствие:

- а) повышение двигательной активности человека;
- б) нехватки витаминов в организме человека;
- в) понижение двигательной активности человека

Тест №9

1. Олимпийский символ представляет собой пять переплетенных колец:

- а) сверху - синее, черное, красное, внизу – желтое и зеленое;
- б) сверху - зеленое, черное, красное, внизу- синее и желтое;
- в) сверху - красное, синее, черное, внизу желтое и зеленое.

2. Первые олимпийские игры современности проводились:

- а) в 1894 году;
- б) в 1900 году;
- в) в 1896 году.

3. Сколько длится каждый тайм в футболе:

- а) 40;
- б) 50;
- в) 45.

4. Основным средством физического воспитания является:

- а) закаливание;
- б) физические упражнения;
- в) личная гигиена.

5. основополагающие принципы современного олимпизма изложены:

- а) в программе Олимпийских игр ;
- б) Олимпийские хартии;
- в) в Олимпийской клятве.

6. Основным способом передвижения на лыжах является:

- а) попеременно-четырёхшажныйход;
- б) одновременный-двухшажный ход;
- в) попеременный -двухшажный ход.

7. Девиз Олимпийских игр:

- а) Быстрее, Выше, Дальше;
- б) Быстрее, Выше, Сильнее;
- в) Спорт, Спорт, Спорт

8. Какой праздник отмечается, начиная с 1939 года в нашей стране

- а) Дружбы народов;
- б) День молодежи;
- в) День физкультурника

9. К показателям физической подготовленности относятся:

- а) рост, вес, окружность грудной клетки;
- б) сила, быстрота, выносливость;
- в) артериальное давление

10. Какое направление для развития гибкости получило широкое распространение в последнее время:

- а) шейпинг;
- б) стретчинг;
- в) аэробика.

Тест № 10

1. В каком документе раскрываются все вопросы, связанные с организацией и проведением соревнований:

- а) в положении о соревнованиях;
- б) в календаре соревнований;
- в) в правилах соревнований.

2. Самый быстрый способ плавания:

- а) кроль;
- б) брасс;
- в) баттерфляй.

3. Девятикратный чемпион мира по греко-римской борьбе:

- а) А. Карелин;
- б) А. Дьяченко;
- в) Р. Зинчук.

4. Работа мышц благотворно действует:

- а) только на сами мышцы;
- б) на весь организм;
- в) только на сердце.

5. Основным способом передвижения на лыжах является:

- а) скольжение;
- б) торможение;
- в) поворот.

6. Какая страна считается родиной футбола:

- а) Америка;
- б) Франция;
- в) Англия.

7. В каком виде спорта главное - быстрота одиночного движения:

- а) борьба;
- б) баскетбол;

в) бег.

8. Где нельзя измерить пульс:

а) в области шеи;

б) на запястье;

в) около пупка.

9. Ациклический вид спорта:

а) ходьба;

б) бег;

в) метание.

10. Для определения силовых качеств используют тест:

а) наклоны вперед из положения сидя;

б) прыжок в длину с места;

в) подтягивание.

Тест № 11

1. Лучший способ подъема на крутой склон на лыжах:

- а) елочкой;
- б) лесенкой;
- в) полueleчкой.

2. Через какую скакалку легче учиться прыгать:

- а) длинную;
- б) короткую;
- в) среднюю.

3. Зинеддина Зидана прославила игра:

- а) в регби;
- б) в футбол;
- в) в баскетбол

4. Правильная осанка формируется:

- а) сама по себе;
- б) под влиянием физических упражнений;
- в) с помощью рационального питания.

5. Вид спорта, где больше проявляется гибкость:

- а) гимнастика;
- б) баскетбол;
- в) фигурное катание.

6. Какова продолжительность летних олимпийских игр:

- а) 10 дней;
- б) 12 дней;
- в) 15 дней.

7. Измерить длину тела можно с помощью:

- а) секундомера;
- б) ростомера;
- в) динамометра.

8. Физическая культура - это

- а) стремление к высшим спортивным достижениям;
- б) разновидность развлекательной деятельности;
- в) часть человеческой культуры;

9. Эффект физических упражнений определяется прежде всего:

- а) их содержанием;
- б) их свойством;
- в) их желанием.

10. Какой бег укрепляет здоровье человека:

- а) гуськом;
- б) галопом;
- в) трусцой.

Тест № 12

1. Что означает слово «атлетико» в переводе с греческого:

- а) борьба;
- б) бег;
- в) метание.

2. Главная опора человека при движениях:

- а) мышцы;
- б) внутренние органы;
- в) скелет.

3. Майкла Джордана прославила игра в:

- а) волейбол;
- б) баскетбол;
- в) футбол.

4. Укажите число игроков волейбольной команды:

- а) 5;
- б) 6;
- в) 7.

5. При малоподвижном образе жизни:

- а) повышается работоспособность;
- б) замедляется процесс старения;
- в) развивается слабость сердечной мышцы.

6. При обгоне лыжника подают сигнал:

- а) свистком;
- б) голосом;
- в) касанием.

7. Страна, где впервые начали играть в шахматы:

- а) Ливан;
- б) Индия;
- в) Греция.

8. Лучшие условия для развития ловкости создаются во время:

- а) подвижных игр;
- б) прыжков в высоту;
- в) бега с максимальной скоростью.

9. Как называется вид спорта, сочетающий лыжные гонки со стрельбой:

- а) армрестлинг;
- б) биатлон;
- в) бобслей.

10. Самый быстрый способ плавания:

- а) кроль;
- б) брасс;
- в) баттерфляй.

Тест № 13

1. Для определения ловкости используется тест:

- а) 6-ти минутный бег;
- б) бег 30 метров;
- в) челночный бег.

2. Основным средством физического воспитания является:

- а) закаливание;
- б) физические упражнения;
- в) личная гигиена.

3. Какова продолжительность зимних олимпийских игр:

- а) 8 дней;
- б) 10 дней;
- в) 15 дней.

4. Что означает быть быстрым:

- а) быстро обучаться новым движениям;
- б) проявлять способность связок максимально растягиваться;
- в) совершать действия в минимальный отрезок времени.

5. Наиболее эффективный способ прыжка в длину:

- а) «согнув ноги»;
- б) «прогнувшись»;
- в) ножницы.

6. Какая страна является родиной Олимпийских игр:

- а) Рим;
- б) Америка;
- в) Древняя Греция.

7. Назовите начальный этап закаливания водой:

- а) обливание;
- б) обтирание;
- в) плавание.

8. Полезнее спать:

- а) на боку;
- б) на спине;
- в) на животе.

9. Вид спорта, где больше проявляется дыхательная функция:

- а) плавание;
- б) фехтование;
- в) гимнастика.

10. Циклический вид спорта:

- а) фехтование;
- б) конькобежный спорт;
- б) гандбол.

Тест №14

1. В каком виде спорта больше проявляется выносливость:

- а) метание диска;
- б) прыжки в воду;
- в) марафонский.

2. Какой вид спорта прославил Майк Тайсона:

- а) бокс;
- б) борьба;
- в) тяжелая атлетика.

3. Обувь для игры в футбол называется:

- а) кеды;
- б) бутсы;
- в) шиповки.

4. Какое количество игроков в баскетбольной команде:

- а) 5;
- б) 6;
- в) 7.

5. Самый распространенный лыжный ход:

- а) попеременный - четырехшажный;
- б) одновременно - бесшажный;
- в) попеременно - двухшажный.

6. Какая дистанция в легкой атлетике не является классической:

- а) 100 м;
- б) 200 м;
- в) 500 м.

7. В каком виде спорта больше проявляется гибкость:

- а) фигурное катание;
- б) волейбол;
- в) художественная гимнастика.

8. Перед сном есть нужно:

а) за 30 минут;

б) за 1 час;

в) за 2 часа.

9. Правильная осанка формируется:

а) сама по себе;

б) под влиянием физических упражнений;

в) с помощью рационального питания

10. Ходьба представляет собой движение:

а) циклическое;

б) ациклическое;

в) обычное.

Тест № 15

1. Длина дистанции марафонского бега:

- а) 32 км 192 метра;
- б) 42 км 195 метров;
- в) 40 км 192 метра.

2. В каком спорте наиболее важна быстрота:

- а) бокс;
- б) лыжные гонки;
- в) плавание.

3. Чему способствует утренняя гимнастика:

- а) переходу организма из пассивного состояния к активной деятельности;
- б) повышению аппетита;
- в) снижению роста-весовых показателей.

4. Циклический вид спорта:

- а) фехтование;
- б) конькобежный спорт;
- б) гандбол.

5. Для определения гибкости используют тест:

- а) прыжок в длину;
- б) челночный бег;
- в) наклоны вперед из положения сидя.

6. Что такое фристайл:

- а) горнолыжное многоборье;
- б) скоростной спуск;
- в) прыжки с трамплина.

7. Советский футболист- лучший вратарь всех времен:

- а) Филимонов;
- б) Яшин;
- в) Дасаев.

8. Как называется вид спорта, сочетающий лыжные гонки со стрельбой:

а) армрестлинг;

б) биатлон;

в) бобслей.

9. Вид спорта - известный как «королева спорта»:

а) легкая атлетика;

б) стрельба из лука;

в) художественная гимнастика.

10. К показателям физического развития относится:

а) сила и гибкость;

б) быстрота и выносливость;

в) рост и вес.

3. Тематика рефератов

- Личная и общественная гигиена
- Физическая культура в СПО
- Здоровый образ жизни, ежедневный двигательный режим
- Утренняя гигиеническая гимнастика, ее значение
- Врачебный контроль и самоконтроль в процессе физического

воспитания

- Плавание. Подготовительные упражнения на суше, в воде.
- Лечебная физкультура при заболеваниях позвоночника
- Легкая атлетика. Бег на длинные дистанции
- Олимпиада-2014
- Олимпиада-1980
- Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции
- Техника метания гранаты
- Олимпийские и мировые чемпионы по настольному теннису (СССР,

России)

- Гандбол. Техника игры в нападении и в защите
- Хоккейный клуб «Салават Юлаев»: история и достижения
- Правила игры в волейбол и основы судейства
- История развития настольного тенниса в России
- Закаливание организма, его влияние на здоровье человека
- Олимпийские и мировые чемпионы по биатлону (СССР, России)
- Питание, его значение для роста и развитие организма
- Вредное влияние никотина, алкоголя и наркотических веществ на

организм человека

- Витамины, их значение для организма
- История развития настольного тенниса в Башкирии
- Физическое воспитание детей в подростковом возрасте
- Баскетбол. Правила игры и основы судейства

- Лечебная физкультура при сердечно - сосудистых заболеваниях
- История развития русской лапты
- Травмы, переломы, ушибы, растяжения и их лечение и профилактика
- Лыжный спорт: техника спуска, техника торможения, техника поворотов
- Туризм
- История развития баскетбола в России
- Подвижные игры для обучающихся
- Значение физической культуры в профилактике асоциальных явлений

среди молодежи

- Легкая атлетика. Бег на длинные дистанции

Система оценивания результатов обучения

Система критериев оценки:

- «отлично» ("зачет")

Выполнение тестовых заданий в полном объеме, написание и защита рефератов и сдачи контрольных нормативов.

- «хорошо» ("зачет")

Допущены неточности в определениях, тестовых заданиях, в рефератах, не сданы в полном объеме контрольные нормативы;

- «удовлетворительно» ("незачет")

Не сдача контрольных нормативов, ошибки в тестовых заданиях

Список использованной литературы

1. Физическая культура: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.]; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 599 с. — URL: <https://ezpro.fa.ru:3217/bcode/495018>

2. Аллянов Ю. Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 493 с. —

URL: <https://ezpro.fa.ru:3217/bcode/491233>

3. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Теория и история физической культуры + eПриложение: дополнительные материалы. (СПО). Учебник : учебник / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. — Москва: КноРус, 2020. - 448 с. — URL: <https://book.ru/book/932248>

4. Муллер А. Б. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 424 с. — URL: <https://ezpro.fa.ru:3217/bcode/489849>

Ресурсы INTERNET:

1. www.minsport.gov.ru
2. www.mmmps.bashkortostan.ru
3. www.fntb.ru
4. <http://ufa-darts.ru>
5. www.ttfr.ru