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

Бузулукский филиал Финуниверситета

УТВЕРЖДАЮ
Заместитель директора
по учебно-методической
работе
_____ Т.В. Круглова
«__» _____ 2026 г.

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

по учебному предмету
Физическая культура
38.02.02 Страховое дело (по отраслям)

Бузулук – 2026 г.

Фонд оценочных средств по учебному предмету разработан на основе федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования и федеральной образовательной программы среднего общего образования, федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 38.02.02 Страховое дело (по отраслям)

Составитель:

Шапиров Иван Дамирович, преподаватель, высшая квалификационная категория

Фонд оценочных средств по учебному предмету рассмотрен и рекомендован на заседании предметно-цикловой комиссии общеобразовательных и гуманитарных дисциплин

Протокол от «10» 01 2026 г. № 6

Председатель предметно – цикловой комиссии Е.М. Евсюкова

1. Паспорт фонда оценочных средств
по учебному предмету «Физическая культура»
38.02.02 Страховое дело (по отраслям)

Результаты обучения (знания, умения)	Общие и профессиональные компетенции	Наименование темы	Наименование оценочного средства	
			Текущий контроль успеваемости	Промежуточная аттестация
Знания: -роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; -основы здорового образа жизни. Умения: -использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	ОК 02 ОК 06 ОК 07 ОК 08	Тема 1.1. «Техника безопасности на уроках физической культуры»	Тестирование	Вопросы к дифференцированному зачету
Знания: -роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; -основы здорового образа жизни. Умения: -использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья,	ОК 02 ОК 06 ОК 07 ОК 08	Тема 1.2. «Современные спортивно-оздоровительные системы физических упражнений»	Тестирование	

достижения жизненных и профессиональных целей.				
Знания: -роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; -основы здорового образа жизни. Умения: -использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	ОК 02 ОК 06 ОК 07 ОК 08	Тема 1.3. «Физическая культура в обеспечении здоровья»	Тестирование	
Знания: -роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; -основы здорового образа жизни. Умения: -использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	ОК 04 ОК 06 ОК 07 ОК 08	Тема 2.1. «Техника низкого и высокого старта»	Тестирование	
Знания: -роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; -основы здорового образа жизни. Умения: -использовать физкультурно-оздоровительную	ОК 04 ОК 06 ОК 07 ОК 08	Тема 2.2. «Техника бега на короткие дистанции»	Сдача контрольных нормативов	

деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.				
Знания: -роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; -основы здорового образа жизни. Умения: -использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	ОК 04 ОК 06 ОК 07 ОК 08	Тема 2.3. «Техника эстафетного бега»	Тестирование	
Знания: -роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; -основы здорового образа жизни. Умения: -использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей..	ОК 04 ОК 06 ОК 07 ОК 08	Тема 2.4. «Совершенствование техники бега на средние дистанции»	Сдача контрольных нормативов	
Знания: -роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; -основы здорового образа жизни. Умения:	ОК 04 ОК 06 ОК 07 ОК 08	Тема 2.5. «Совершенствование техники бега на длинные дистанции»	Сдача контрольных нормативов	

-использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.				
Знания: -роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; -основы здорового образа жизни. Умения: -использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	ОК 04 ОК 06 ОК 07 ОК 08	Тема 2.6. «Техника прыжка в длину с места»	Тестирование	
Знания: -роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; -основы здорового образа жизни. Умения: -использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	ОК 04 ОК 06 ОК 07 ОК 08	Тема 2.7. «Сдача контрольных нормативов по прыжкам в длину с места»	Сдача контрольных нормативов	
Знания: -роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	ОК 04 ОК 06 ОК 07 ОК 08	Тема 3.1. «Техника безопасности игры»	Тестирование	

-основы здорового образа жизни. Умения: -использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.				
Знания: -роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; -основы здорового образа жизни. Умения: -использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	ОК 04 ОК 06 ОК 07 ОК 08	Тема 3.2. «Броски мяча в корзину»	Тестирование	
Знания: -роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; -основы здорового образа жизни. Умения: -использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	ОК 04 ОК 06 ОК 07 ОК 08	Тема 3.3. «Тактика нападения, тактика защиты»	Тестирование	
Знания: -роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и	ОК 04 ОК 06 ОК 07 ОК 08	Тема 3.4. «Полоса препятствий»	Тестирование	

социальном развитии человека; -основы здорового образа жизни. Умения: -использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.				
Знания: -роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; -основы здорового образа жизни. Умения: -использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	ОК 04 ОК 06 ОК 07 ОК 08	Тема 3.5. «Учебно-тренировочная двусторонняя игра»	Тестирование	
Знания: -роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; -основы здорового образа жизни. Умения: -использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	ОК 04 ОК 06 ОК 07 ОК 08	Тема 3.6. «Принятие контрольных нормативов по элементам техники баскетбола»	Сдача контрольных нормативов	
Знания: -роль физической культуры в	ОК 02 ОК 06 ОК 07	Тема 4.1. «Контроль и самоконтроль физической нагрузки»	Тестирование	

общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; -основы здорового образа жизни. Умения: -использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	ОК 08			
Знания: -роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; -основы здорового образа жизни. Умения: -использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	ОК 02 ОК 06 ОК 07 ОК 08	Тема 4.2. «Формы и средства контроля за индивидуальной физкультурной деятельностью»	Тестирование	
Знания: -роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; -основы здорового образа жизни. Умения: -использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	ОК 04 ОК 06 ОК 07 ОК 08	Тема 5.1. «Техника безопасности игры»	Тестирование	

Знания: -роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; -основы здорового образа жизни. Умения: -использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	ОК 04 ОК 06 ОК 07 ОК 08	Тема 5.2. «Прием и передача мяча снизу и сверху двумя руками»	Тестирование	
Знания: -роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; -основы здорового образа жизни. Умения: -использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	ОК 04 ОК 06 ОК 07 ОК 08	Тема 5.3. «Развитие специальных физических качеств в волейболе»	Тестирование	
Знания: -роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; -основы здорового образа жизни. Умения: -использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных	ОК 04 ОК 06 ОК 07 ОК 08	Тема 5.4. «Техника двигательных действий в процессе игры в волейбол»	Тестирование	

и профессиональных целей.				
Знания: -роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; -основы здорового образа жизни. Умения: -использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	ОК 04 ОК 06 ОК 07 ОК 08	Тема 5.5. «Техника тактических приемов игры»	Тестирование	
Знания: -роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; -основы здорового образа жизни. Умения: -использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	ОК 04 ОК 06 ОК 07 ОК 08	Тема 5.6. «Развитие специальных физических качеств»	Тестирование	
Знания: -роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; -основы здорового образа жизни. Умения: -использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для	ОК 04 ОК 06 ОК 07 ОК 08	Тема 5.7. «Учебно-тренировочная игра в волейбол»	Тестирование	

укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.				
Знания: -роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; -основы здорового образа жизни. Умения: -использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	ОК 04 ОК 06 ОК 07 ОК 08	Тема 5.8. «Принятие контрольных нормативов по элементам техники волейбола»	Сдача контрольных нормативов	
Знания: -роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; -основы здорового образа жизни. Умения: -использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	ОК 04 ОК 06 ОК 07 ОК 08	Тема 6.1. «Комплексы упражнений, формирующие двигательные умения и навыки технических приемов канатчика»	Тестирование	
Знания: -роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; -основы здорового образа жизни. Умения: -использовать физкультурно-	ОК 04 ОК 06 ОК 07 ОК 08	Тема 6.2. «Технические приемы и тактические действия в перетягивании каната»	Тестирование	

оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.				
Знания: -роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; -основы здорового образа жизни. Умения: -использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	ОК 04 ОК 06 ОК 07 ОК 08	Тема 6.3. «Групповые действия. Взаимодействия с партнерами при перетягивании каната с использованием различных тактических вариантов расстановки»	Тестирование	
Знания: -роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; -основы здорового образа жизни. Умения: -использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	ОК 04 ОК 06 ОК 07 ОК 08	Тема 7.1. «Правила безопасного проведения туристических мероприятий. Режим дня при занятиях спортивным туризмом»	Тестирование	
Знания: -роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; -основы здорового образа жизни. Умения:	ОК 04 ОК 06 ОК 07 ОК 08	Тема 7.2. «Выполнение комплекса упражнений для коррекции веса и нарушения осанки»	Тестирование	

-использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.				
Знания: -роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; -основы здорового образа жизни. Умения: -использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	ОК 04 ОК 06 ОК 07 ОК 08	Тема 7.3. «Совершенствование технических приемов и тактических действий в спортивном туризме»	Тестирование	
Знания: -роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; -основы здорового образа жизни. Умения: -использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	ОК 04 ОК 06 ОК 07 ОК 08	Тема 7.4. «Групповые действия. Правильный выбор позиции при прохождении дистанции или маршрута»	Тестирование	
Знания: -роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	ОК 04 ОК 06 ОК 07 ОК 08	Тема 8.1. « Основы обучения гимнастическим упражнениям. Специфические особенности методики формирования	Тестирование	

-основы здорового образа жизни. Умения: -использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.		двигательных навыков в гимнастике»		
Знания: -роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; -основы здорового образа жизни. Умения: -использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	ОК 04 ОК 06 ОК 07 ОК 08	Тема 8.2. «Общеразвивающие упражнения: на гимнастической стенке и у стенки, на гимнастической скамейке и у скамейки, в движении, парные и групповые»	Тестирование	
Знания: -роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; -основы здорового образа жизни. Умения: -использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	ОК 04 ОК 06 ОК 07 ОК 08	Тема 8.3. «Акробатические упражнения: кувырки, перевороты, стойки, равновесия. Учебная комбинация из изученных элементов»	Тестирование	

Примечание
ОК 02. Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности;
ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;

ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных российских духовно-нравственных 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.

2. Комплект оценочных средств

1. Задания для текущего контроля успеваемости

Задание 1.
Прочитайте текст и установите соответствие

Установите соответствие между действиями и их характеристикой

К каждой позиции, данной в левом столбце, подберите соответствующую позицию из правого столбца:

Содержание	Название
А – Расположение и действия играющих в конкретном отрезке времени	1 – Игровые действия
Б – Специализированные действия, используемые играющими для достижения целей игры	2 – Игровые приёмы
В – Комплексная двигательная реакция игрока на игровую ситуацию	3 – Игровая ситуация

Запишите выбранные цифры под соответствующими буквами:

А	Б	В

Задание 2.
Прочитайте текст, выберите один верный ответ из четырех предложенных

Назовите вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект развития гибкости – это …
1) спортивное ориентирование;
2) гимнастика;
3) футбол;
4) баскетбол

Ответ:

Задание 3.
Прочитайте текст, выберите один верный ответ из четырех предложенных

Способность противостоять утомлению при достаточно длительных нагрузках силового характера – это:
1) быстрота;
2) гибкость;

3) силовая выносливость;
4) частота

Ответ:

Задание 4.

Прочитайте текст, выберите один верный ответ из четырех предложенных

Наибольший эффект развития скоростных возможностей обеспечивает …
1) спринтерский бег;
2) стайерский бег;
3) плавание;
4) ходьба

Ответ:

Задание 5.

Прочитайте текст, выберите один верный ответ из четырех предложенных

Какие упражнения используют для самостоятельных занятий по коррекции фигуры, а именно снижение веса тела (жиросжигающие):
1) силовые упражнения;
2) длительные циклические упражнения с небольшой скоростью выполнения;
3) упражнения на гибкость;
4) упражнения на скорость

Ответ:

Задание 6.

Прочитайте текст и установите соответствие

Установите соответствие между интенсивностью физической нагрузки и частотой сердечных сокращений

К каждой позиции, данной в левом столбце, подберите соответствующую позицию из правого столбца:

Интенсивность физической нагрузки	Параметры частоты сердечных сокращений
1. Небольшая	А. 170-200 уд /мин.
2. Нагрузка средней интенсивности	Б. 130-150 уд/мин.
3. Высокая нагрузка	В. 100-130 уд/мин.
4. Нагрузка предельная	Г. 150-170 уд/мин.

Запишите выбранные цифры под соответствующими буквами:

А	Б	В	Г

Задание 7.

Прочитайте текст и установите последовательность

Условно различают 3 этапа в построении процесса освоения двигательного действия. Установите их правильную последовательность:

1) закрепление и дальнейшее совершенствование двигательного действия;
2) начальное разучивание;
3) углублённое, детализированное разучивание.

Запишите соответствующую последовательность цифр слева направо:

Задание 8.
Прочитайте текст и запишите развернутый ответ

Совокупность приемов игры для осуществления игровой и соревновательной деятельности с целью достижения выигрыша, победы называется .....

Ответ:

Задание 9.
Прочитайте текст и запишите развернутый ответ

Деятельность и привычки, относящиеся к достижению физической подготовленности и снижению риска развития основных заболеваний сердечно-сосудистой системы – это....

Ответ:

Задание 10.
Прочитайте текст, выберите один верный ответ из четырех предложенных

Что рекомендуется делать для снятия напряжения, длительное время, работая в положении сидя?
1) выполнять упражнения на растягивание и расслабление мышц;
2) ничего не делать;
3) изредка менять положение тела;
4) переставить монитор

Ответ:

Задание 11.
Прочитайте текст, выберите один верный ответ из четырех предложенных

Продолжительность ходьбы для достижения оздоровительного эффекта:
1) более 5 часов;
2) не более 10 минут;
3) не менее 30 минут;
4) не более 30 минут

Ответ:

Задание 12.
Прочитайте текст, выберите один верный ответ из четырех предложенных

При физической работе в душном помещении или одежде, которая плохо пропускает воздух, может возникнуть:

1) ожог;
2) тепловой удар;
3) солнечный удар;
4) перегрев

Ответ:

Задание 13.

Прочитайте текст и запишите развернутый обоснованный ответ

Физическая культура представляет собой систему спортивной деятельности, направленной на гармоничное развитие духовных и физических сил человека.
Раскройте понятие «физической культуры».

Ответ: Физическая культура - это

Задание 14.

Прочитайте текст и выберите правильный ответ и запишите аргумент, обосновывающий выбор ответа

Какой из перечисленных ниже видов спорта является самым массовым видом спорта, где граждане принимают активное участие в физкультурных мероприятиях и массовых спортивных мероприятиях.

1) бег;
2) волейбол;
3) гимнастика;
4) перетягивание каната.

Сначала укажите обоснование и через пробел укажите ответ.

Ответ:
Обоснование:

Задание 15.

Прочитайте текст и установите последовательность

Расставьте по порядку освоения следующие виды процедур при закаливании водой:
1) купание;
2) обтирание;
3) обливание;
4) душ.

Запишите соответствующую последовательность цифр слева направо:

Задание 16.

Прочитайте текст и установите соответствие

Определите соответствие между физическим качеством и его определением

К каждой позиции, данной в левом столбце, подберите соответствующую позицию из правого столбца:

1	Выносливость	А	способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему посредством мышечных напряжений
2	Сила	Б	способность к длительному выполнению работы без заметного снижения её эффективности
3	Ловкость	В	способность быстро, точно, целесообразно, экономично решать двигательные задачи

Запишите выбранные цифры под соответствующими буквами:

А	Б	В

Задание 17.

Прочитайте текст и установите последовательность

Установите правильную последовательность обучения технике броска баскетбольного мяча двумя руками от груди:

1) броски мяча со средней дистанции (3м – 3,60м);
2) согласованность движений рук и ног;
3) броски мяча в сочетании с другими техническими приёмами;
4) исходное положение;
5) бросок мяча с близкой дистанции (1,5м – 2м);
6) выпуск мяча с различной траекторией полёта.

Запишите соответствующую последовательность цифр слева направо:

Задание 18.

Прочитайте текст и установите последовательность

Установите правильную последовательность фаз бега на короткие дистанции:

1) старт;
2) финиширование;
3) стартовый разбег;
4) бег по дистанции

Запишите соответствующую последовательность цифр слева направо:

Задание 19.

Прочитайте текст и установите соответствие

Распределите физические упражнения (виды спорта) на группы по биомеханической структуре движения.

К каждой позиции, данной в левом столбце, подберите соответствующую позицию из правого столбца:

1	ациклические	А	биатлон, триатлон, современное пятиборье, легкоатлетическое многоборье
2	циклические	Б	борьба, прыжки, метания, спортивная гимнастика, волейбол, баскетбол
3	смешанные	В	бег, ходьба, езда на велосипеде, плавание, передвижения на лыжах, конькобежный спорт

Запишите выбранные цифры под соответствующими буквами:

А	Б	В

Задание 20.

Прочитайте текст и установите последовательность

Укажите правильную последовательность обучения подачи в волейболе:

1) рассказ;
2) показ;
3) имитация подачи в целом;
4) отработка подачи.

Запишите соответствующую последовательность цифр слева направо:

Ключи к оцениванию

№ задания	Верный ответ	Критерии	Тип заданий	Уровень сложности	Код компетенции	Время выполнения задания
1	А3 Б2 В1	1 б – полное правильное соответствие 0 б – остальные случаи	Задание закрытого типа на установление соответствия	повышенный	ОК 04 ОК 06 ОК 07 ОК 08	3-5 мин
2	2	1 б – полное правильное соответствие 0 б – остальные случаи	Задание комбинированного типа с выбором одного верного ответа из четырех предложенных	базовый	ОК 04 ОК 06 ОК 07 ОК 08	1-3 мин

3	3	1 б – полное правильное соответствие 0 б – остальные случаи	Задание комбинированного типа с выбором одного верного ответа из четырех предложенных	базовый	ОК 04 ОК 06 ОК 07 ОК 08	1-3 мин
4	1	1 б – полное правильное соответствие 0 б – остальные случаи	Задание комбинированного типа с выбором одного верного ответа из четырех предложенных	базовый	ОК 04 ОК 06 ОК 07 ОК 08	1-3 мин
5	2	1 б – полное правильное соответствие 0 б – остальные случаи	Задание комбинированного типа с выбором одного верного ответа из четырех предложенных	базовый	ОК 04 ОК 06 ОК 07 ОК 08	1-3 мин
6	А4 Б2 В1 Г3	1 б – полное правильное соответствие 0 б – остальные случаи	Задание закрытого типа на установление соответствия	повышенный	ОК 04 ОК 06 ОК 07 ОК 08	3-5 мин
7	231	1 б – полное правильное соответствие 0 б – остальные случаи	Задание закрытого типа на установление последовательности	повышенный	ОК 04 ОК 06 ОК 07 ОК 08	3-5 мин
8	техника игры	1 б – полное правильное соответствие 0 б – остальные случаи	Задание открытого типа с развернутым ответом	повышенный	ОК 02 ОК 06 ОК 07 ОК 08	3-5 мин
9	здоровый образ жизни	1 б – полное правильное соответствие 0 б – остальные случаи	Задание открытого типа с развернутым ответом	повышенный	ОК 02 ОК 06 ОК 07 ОК 08	3-5 мин
10	1	1 б – полное правильное соответствие 0 б – остальные случаи	Задание комбинированного типа с выбором одного верного ответа из четырех предложенных	базовый	ОК 04 ОК 06 ОК 07 ОК 08	1-3 мин

11	3	1 б – полное правильное соответствие 0 б – остальные случаи	Задание комбинированного типа с выбором одного верного ответа из четырех предложенных	базовый	ОК 04 ОК 06 ОК 07 ОК 08	1-3 мин
12	2	1 б – полное правильное соответствие 0 б – остальные случаи	Задание комбинированного типа с выбором одного верного ответа из четырех предложенных	базовый	ОК 02 ОК 06 ОК 07 ОК 08	1-3 мин
13	деятельность, направленная на укрепление здоровья и развитие физических способностей человека	1 б – полное правильное соответствие 0 б – остальные случаи	Задание открытого типа с развернутым ответом	высокий	ОК 02 ОК 06 ОК 07 ОК 08	5-10 мин
14	1 Обоснование: доступный вид спорта	1 б – полное правильное соответствие 0 б – остальные случаи	Задание открытого типа с развернутым ответом	повышенный	ОК 04 ОК 06 ОК 07 ОК 08	3-5 мин
15	2341	1 б – полное правильное соответствие 0 б – остальные случаи	Задание закрытого типа на установление последовательности	повышенный	ОК 02 ОК 06 ОК 07 ОК 08	3-5 мин
16	А2 Б1 В3	1 б – полное правильное соответствие 0 б – остальные случаи	Задание закрытого типа на установление соответствия	повышенный	ОК 02 ОК 06 ОК 07 ОК 08	3-5 мин
17	425613	1 б – полное правильное соответствие 0 б – остальные случаи	Задание закрытого типа на установление последовательности	повышенный	ОК 04 ОК 06 ОК 07 ОК 08	3-5 мин
18	1342	1 б – полное правильное соответствие 0 б – остальные случаи	Задание закрытого типа на установление последовательности	повышенный	ОК 04 ОК 06 ОК 07 ОК 08	3-5 мин

19	А3 Б1 В2	1 б – полное правильное соответствие 0 б – остальные случаи	Задание закрытого типа на установление соответствия	повышенный	ОК 04 ОК 06 ОК 07 ОК 08	3-5 мин
20	1243	1 б – полное правильное соответствие 0 б – остальные случаи	Задание закрытого типа на установление последовательности	повышенный	ОК 04 ОК 06 ОК 07 ОК 08	3-5 мин
Итого						90 минут

Оценивание заданий с развернутым ответом
Критерии оценки:
1. Правильность ответа (отсутствие фактических ошибок)
2. Полнота ответа (раскрытие объема используемых понятий)
3. Обоснованность ответа (наличие аргументов)
4. Логика изложения ответа (грамотная последовательность излагаемого материала)
5. Сопоставимость с эталонными ответом
   Наличие эталонного ответа

Вопросы и задания для промежуточной аттестации

1.Понятие физической культуры, спорта. Роль физической культуры и спорта в жизни человека.
2.Характеристика понятий: физическое воспитание, физическое развитие, физическая реабилитация, физическая рекреация.
3.Понятие здоровья. Факторы, определяющие здоровье. Краткая характеристика каждого из них.
4. Слагаемые здорового образа жизни. Краткая характеристика каждого из них.
5. Значение рационального питания в жизни человека.
6. Гигиенические требования к режиму питания.
7. Правила организации режима дня студента.
8. Задачи физического воспитания.
9. Средства физической культуры.
10. Принципы спортивной и оздоровительной физической культуры.
11. Самоконтроль при занятиях физической культурой.
12. Структура занятия по физической культуре.
13. Характеристика физического качества силы. Методы воспитания силы.
14. Характеристика физического качества выносливости. Методы воспитания выносливости.
15. Характеристика физического качества гибкости. Методы воспитания гибкости.
16. Характеристика физического качества ловкости. Методы воспитания ловкости.
17. Характеристика скоростных способностей. Методы воспитания скоростных способностей.
18.История развития гимнастики.
19.Влияние гимнастики на организм.
20.Основные средства гимнастики.
21.Общеразвивающие упражнения (ОРУ).
22.ЛФК при болезнях обмена веществ.
23.Прыжки. Виды. Методика выполнения. Повороты.
24.Упражнения для формирования осанки. Корригирующие упражнения.
25. Акробатические упражнения. Статические упражнения (стойки).

26.Различные виды гимнастики. Краткая характеристика. Сходства и различия.
27. Какие меры безопасности необходимо принять перед началом занятий по гимнастике?
28. Основные требования по обеспечению безопасности при проведении соревнований по баскетболу, волейболу.
29. В чем различие между скоростными и силовыми качествами человека? С помощью каких упражнений их можно развить?
30.Раскройте особенности организации и проведения индивидуальных закаливающих процедур. Расскажите о том, как вы это делаете.
31.Особенности подготовки и проведения туристских походов. Выполните практическое задание по укладке рюкзака.
32. Требования, предъявляемые к одежде и обуви для занятий физической культурой и спортом.
33. Какие меры безопасности необходимо принимать перед началом и после занятий по легкой атлетике?
34. Какие требования безопасности необходимо соблюдать перед началом и во время занятий в тренажерном зале?
35.Как и каким образом происходит влияние занятий физической культурой на вредные привычки (наркоманию, алкоголизм, курение)?
36. Для чего нужен дневник самоконтроля (самонаблюдения)? Какие формы индивидуального контроля вы используете, каким образом анализируете полученные данные?
37.Составьте акробатическую комбинацию и опишите последовательность ее самостоятельного разучивания.
38.Опишите технику выполнения броска баскетбольного мяча двумя руками от груди и последовательность обучения технике этого действия.
39. Правила этического поведения во время спортивных соревнований и игр.
40.Опишите технику передачи волейбольного мяча двумя руками сверху и объясните последовательность самостоятельного освоения этого технического действия.

НОРМАТИВЫ

Оценка уровня физической подготовленности юношей основной медицинской группы

Тесты	Оценка		
	«5»	«4»	«3»
- Бег 3000м (мин, сек)	13,30	14,00	б/вр
- Бег 30м (сек)	4,60	5,00	5,40
- Бег 60м (сек)	8,20	8,60	9,00
- Бег 100 м (сек)	13,80	14,20	14,80
- Прыжок в длину с места (см)	230	215	205
- Прыжки в длину с разбега, способом согнув ноги (см)	430	415	405
- Подтягивание на высокой перекладине (количество раз)	13	11	9
- Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз)	15	13	10
- Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (количество раз)	50	45	30
- Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз)	12	10	7
- Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)	12	10	6
12.Выход силой (количество раз)	7	6	4
13.Подъём переворотом (количество раз)	9	8	6
14.Поднимание туловища за 30 сек	28	26	24

15.Прыжки через скакалку за 1 минуту (количество раз)	135	125	115
16.Наклон из положения стоя (см)	15	10	5
17.Штрафные броски из 10 раз.	6	5	4

НОРМАТИВЫ

Оценка уровня физической подготовленности девушек основной медицинской группы

Тесты	Оценка		
	«5»	«4»	«3»
1.Бег 2000м (мин, сек)	11,00	11,30	б/вр
2.Бег 30м (сек)	5,2	5,6	5,8
3.Бег 60м (сек)	10,4	10,8	11,2
4.Бег 100м (сек)	15,8	16,2	16,5
5.Прыжок в длину с места (см)	205	190	175
6.Прыжки в длину с разбега, способом согнув ноги (см)	390	375	360
7. Подтягивание на низкой перекладине (количество раз)	25	15	10
8. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (количество раз)	12	10	9
9.Поднимание туловища из положения лёжа (количество раз)	50	45	30
10.Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)	10	8	5
11. Равновесие на правой или левой ноге (сек)	65	50	35
12. Поднимание туловища за 30 сек	28	26	24
13. Прыжки через скакалку за 1 минуту (количество раз)	135	125	115
15.Наклон из положения стоя (см)	22	15	10
16.Штрафные броски из 10 раз.	6	5	4
17.Приём – передача мяча над собой сверху	25	20	15
18.Приём – передача мяча над собой снизу	25	20	15
19. Подача мяча (нижняя прямая или верхняя прямая) из 6 на точность в зоны 1,6, 5, по 2 подачи.	5	4	3
20. Челночный бег 3х10 м (сек)	8,2	9,0	9,5