

**АВТНОМНАЯ КОММЕРЧЕСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ  
ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«КОЛЛЕДЖ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА, СОВРЕМЕННЫХ  
ТЕХНОЛОГИЙ»**

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО МОДУЛЯ**

ПМ.04 Организация и проведение физкультурно-оздоровительных занятий,  
занятий по фитнес-программам, по виду спорта с населением различных  
возрастных групп (по выбору)

**Специальность**

49.02.01 Физическая культура

**Квалификация**

Педагог по физической культуре и спорту

**Грозный – 2026 г.**

## ПАСПОРТ

### ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО МЕЖДИСЦИПЛИНАРНОМУ КУРСУ

МДК 04.01 «Организация и методика проведения физкультурно-оздоровительных занятий и занятий по виду спорта с населением различных возрастных групп»

№ п/п	Контролируемые разделы (темы) дисциплины	Код контролируемой компетенции	Наименование оценочного средства	
			1-я текущая аттестация	2-я текущая аттестация
1.	Основы организация и проведения физкультурно-оздоровительных занятий.	ОК 01-02, ОК ОК 04-06, ОК 08, ПК 3.1-3.6	Экзамен/зачет	1-я текущая аттестация
2.	Методика проведения физкультурно-оздоровительных занятий			
3.	Формирование и развитие мотивации и интереса к физкультурно-оздоровительным занятиям.			
4.	Основы организация и проведения групповых занятий с детьми и подростками по программам детского и подросткового фитнеса.			

### ПРИМЕРНЫЙ ПЕРЕЧЕНЬ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

№ п/п	Наименование оценочного средства	Краткая характеристика оценочного средства	Представление оценочного средства в фонде
1.	<i>1-я и 2-я текущая аттестация</i>	Средства контроля усвоения учебного материала в виде тестирования обучающихся	Комплект тестов по вариантам к аттестациям
2.	<i>Экзамен/зачет</i>	Итоговая форма оценки знаний	Комплект тестов по вариантам к экзамену/зачету

**Образец билета к 1-ой текущей аттестации**

**Тест**

**по МДК 04.01 «Организация и методика проведения физкультурно-оздоровительных занятий и занятий по виду спорта с населением различных возрастных групп»**

**I-аттестация**

**Вариант №\_\_**

ФИО \_\_\_\_\_ группа \_\_\_\_\_ Дата \_\_\_\_\_

№ вопроса	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Ответ										

**Вариант №1**

- Какова основная цель физкультурно-оздоровительных занятий?
  - Развлечение участников;
  - Укрепление здоровья, развитие физических качеств и формирование двигательной активности;
  - Подготовка к соревнованиям;
  - Организация массовых мероприятий.
- Какие факторы учитываются при планировании занятий?
  - Возраст, уровень физической подготовки и цели участников;
  - Только возраст;
  - Только количество участников;
  - Только время проведения.
- Какова роль инструктора при проведении оздоровительных занятий?
  - Организация процесса, контроль техники и безопасности, мотивация участников;
  - Только наблюдение;
  - Только проведение разминки;
  - Только проведение соревнований.
- Что включает подготовка к занятиям?
  - Планирование структуры, подбор упражнений, проверка оборудования;
  - Только разминку;
  - Только музыкальное сопровождение;
  - Только командные игры.
- Как планируется нагрузка на занятиях?
  - Постепенно, с учетом уровня подготовки и целей;
  - Максимальная с первого занятия;
  - Наугад;
  - Только по расписанию.
- Какие формы организации занятий применяются?
  - Индивидуальная, групповая, парная и массовая;
  - Только индивидуальная;

- в) Только групповая;
  - г) Только массовая.
7. Какие методы обучения эффективны на оздоровительных занятиях?
- а) Практические, наглядные, игровые и соревновательные;
  - б) Только лекции;
  - в) Только самостоятельная работа;
  - г) Только видеоуроки.
8. Как контролируется техника выполнения упражнений?
- а) Наблюдением и корректировкой инструктора;
  - б) Только самоконтролем;
  - в) Только фото- и видеозаписью;
  - г) Только соревнованиями.
9. Как обеспечивается безопасность занятий?
- а) Проверка оборудования, разминка, инструктаж и контроль нагрузки;
  - б) Игнорирование;
  - в) Только через медицинский контроль;
  - г) Только через групповую работу.
10. Как стимулируется мотивация участников?
- а) Игровые элементы, похвала, поощрения и разнообразие упражнений;
  - б) Только строгий контроль;
  - в) Только соревнования;
  - г) Только лекции.

## **Вариант №2**

1. Что включает организационная часть занятия?
- а) Приветствие, объяснение целей, разъяснение техники, контроль за безопасностью;
  - б) Только разминку;
  - в) Только упражнения;
  - г) Только соревнования.
2. Как учитываются индивидуальные особенности участников?
- а) Через дифференцированные упражнения и адаптацию нагрузки;
  - б) Игнорируются;
  - в) Только через командную работу;
  - г) Только через возраст.
3. Как формируется последовательность упражнений?
- а) Разминка, основные упражнения, игры, заминка;
  - б) Только основные упражнения;
  - в) Только игры;
  - г) Только разминка.
4. Как учитываются физические возможности участников?
- а) Через предварительную диагностику и корректировку упражнений;
  - б) Игнорируются;
  - в) Только через возраст;
  - г) Только через посещаемость.

5. Как обеспечивается постепенное усложнение упражнений?
- Через последовательное повышение нагрузки и адаптацию;
  - Сразу максимальная нагрузка;
  - Наугад;
  - Только через соревнования.
6. Какие средства обучения применяются на оздоровительных занятиях?
- Инвентарь, методические рекомендации, демонстрации, подвижные игры;
  - Только инвентарь;
  - Только видеоуроки;
  - Только лекции.
7. Как оценивается эффективность занятий?
- По физическим результатам, активности и улучшению самочувствия;
  - Только по посещаемости;
  - Только по внешнему виду;
  - Только по соревнованиям.
8. Как стимулируется командная работа?
- Через парные и групповые упражнения, игры и эстафеты;
  - Игнорируется;
  - Только через индивидуальные задания;
  - Только через соревнования.
9. Как планируются оздоровительные занятия в течение недели?
- С учетом нагрузок, целей и периодизации;
  - Наугад;
  - Только через расписание;
  - Только через пожелания участников.
10. Какова роль игр и эстафет в занятиях?
- Развитие координации, ловкости, мотивации и командного духа;
  - Только развлечение;
  - Только отдых;
  - Только соревнования.

### Ключи к тесту

№ п/п	Вариант № 1	Вариант № 2
<b>1</b>	б	а
<b>2</b>	а	а
<b>3</b>	а	а
<b>4</b>	а	а
<b>5</b>	а	а
<b>6</b>	а	а
<b>7</b>	а	а
<b>8</b>	а	а
<b>9</b>	а	а
<b>10</b>	а	а

### Вопросы ко 2-ой текущей аттестации

1. Какова основная цель физкультурно-оздоровительных занятий?
2. Какие факторы учитываются при планировании занятий?
3. Какова роль инструктора при проведении оздоровительных занятий?
4. Что включает подготовка к физкультурно-оздоровительному занятию?
5. Как планируется нагрузка на занятиях с учетом здоровья участников?
6. Какие формы организации занятий наиболее эффективны?
7. Какие методы обучения применяются на оздоровительных занятиях?
8. Как контролируется техника выполнения упражнений?
9. Какие меры безопасности необходимы при проведении занятий?
10. Как стимулируется интерес и мотивация участников к занятиям?
11. Что включает организационная часть занятия?
12. Как учитываются индивидуальные особенности участников?
13. Как формируется последовательность упражнений на занятии?
14. Как обеспечивается постепенное усложнение упражнений?
15. Какие средства обучения применяются на физкультурно-оздоровительных занятиях?
16. Как оценивается эффективность занятий?
17. Как стимулируется командная работа и сотрудничество участников?
18. Как планируется периодичность и частота занятий в течение недели?
19. Как используются игровые элементы и эстафеты на занятиях?
20. Какова роль инструктора при проведении физкультурно-оздоровительных занятий?

### Образец билета ко 2-ой текущей аттестации

#### Тест

по МДК 04.01 «Организация и методика проведения физкультурно-оздоровительных занятий и занятий по виду спорта с населением различных возрастных групп»

#### II-аттестация

Вариант № \_\_\_\_

ФИО \_\_\_\_\_ группа \_\_\_\_\_ Дата \_\_\_\_\_

№ вопроса	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Ответ										

#### Вариант №1

1. Что является основой методики проведения занятий?
  - а) Планирование структуры и последовательности упражнений;
  - б) Случайный выбор упражнений;
  - в) Только проведение соревнований;
  - г) Только развлечение.

2. Как должна проводиться разминка на занятиях?
- Постепенно, с разогревом мышц и подготовкой к основной части;
  - Быстро, без подготовки;
  - Только через игры;
  - Только через бег.
3. Как проводится основная часть занятия?
- Через упражнения на развитие силы, выносливости, координации и гибкости;
  - Только через игры;
  - Только через соревнования;
  - Только разминку.
4. Как проводится заминка в конце занятия?
- Легкие упражнения, растяжка и дыхательная гимнастика;
  - Только бег;
  - Только отдых;
  - Игнорируется.
5. Какие упражнения рекомендуется включать для укрепления здоровья?
- Дыхательные, гибкости, координации и общей физической подготовки;
  - Только силовые;
  - Только игры;
  - Только соревнования.
6. Как контролируется техника выполнения упражнений?
- Постоянным наблюдением и корректировкой инструктора;
  - Только самоконтролем;
  - Только видеofиксацией;
  - Только соревнованиями.
7. Как обеспечивается постепенное увеличение нагрузки?
- Через последовательное повышение сложности и интенсивности упражнений;
  - Сразу максимальная нагрузка;
  - Наугад;
  - Только через соревнования.
8. Как стимулируется интерес участников к занятиям?
- Через игровые элементы, разнообразие упражнений и похвалу;
  - Только наказания;
  - Только соревнования;
  - Только лекции.
9. Какие методы обучения эффективны на занятиях?
- Практические, наглядные, игровые и соревновательные;
  - Только устные инструкции;
  - Только видеоуроки;
  - Только лекции.
10. Как учитываются индивидуальные особенности участников?
- Через адаптацию упражнений, дифференцированную нагрузку и индивидуальные задания;
  - Игнорируются;
  - Только через команды;
  - Только через возраст.

## Вариант №2

1. Как планируется последовательность упражнений на занятии?
  - а) Разминка, основные упражнения, игры и заминка;
  - б) Только основные упражнения;
  - в) Только игры;
  - г) Только разминка.
  
2. Как оценивается эффективность занятия?
  - а) По физическим результатам, активности и самочувствию участников;
  - б) Только по посещаемости;
  - в) Только по внешнему виду;
  - г) Только по соревнованиям.
  
3. Как организуются групповые упражнения?
  - а) Разделение на группы, распределение ролей и совместное выполнение заданий;
  - б) Каждый работает сам по себе;
  - в) Только индивидуально;
  - г) Только через соревнования.
  
4. Как формируется нагрузка на занятиях?
  - а) С учетом возраста, физической подготовки и целей;
  - б) Наугад;
  - в) Только через пожелания участников;
  - г) Только по расписанию.
  
5. Как контролируется безопасность занятий?
  - а) Проверка оборудования, разминка, инструктаж и наблюдение инструктора;
  - б) Игнорирование;
  - в) Только через медицинский контроль;
  - г) Только через командную работу.
  
6. Как стимулируется командная работа и сотрудничество?
  - а) Через игры, эстафеты и парные упражнения;
  - б) Игнорируется;
  - в) Только через соревнования;
  - г) Только индивидуальные задания.
  
7. Какие средства обучения применяются при методике проведения занятий?
  - а) Инвентарь, методические рекомендации, демонстрации, подвижные игры;
  - б) Только инвентарь;
  - в) Только видеоуроки;
  - г) Только лекции.
  
8. Как используются игровые элементы на занятиях?
  - а) Для развития физических качеств, координации, мотивации и командного духа;
  - б) Только для развлечения;
  - в) Только для отдыха;
  - г) Только для соревнований.
  
9. Как корректируются упражнения в процессе занятия?
  - а) По уровню подготовки участников и наблюдения инструктора;
  - б) Игнорируются;

- в) Только после урока;
- г) Только через соревнования.

10. Какова роль инструктора при проведении физкультурно-оздоровительных занятий?

- а) Организация, контроль техники, безопасности, мотивация и оценка результатов;
- б) Только наблюдение;
- в) Только проведение разминки;
- г) Только организация игр.

#### Критерии оценивания текущей аттестации:

Количество вопросов	Оценка	
10	5	аттестован
8-9	4	
5-7	3	
0-4	2	не аттестован

**Аттестован** - выставляется обучающемуся, ответившему правильно на 5-10 вопросов.

**Не аттестован** - выставляется обучающемуся, который ответил на 4 и менее вопросов.

**Отлично** - выставляется обучающемуся, ответившему на 10 вопросов.

**Хорошо** - выставляется обучающемуся, ответившему на 8-9 вопросов.

**Удовлетворительно** - выставляется обучающемуся, ответившему на 5-7 вопросов.

#### Ключи к тесту

№ п/п	Вариант № 1	Вариант № 2
1	а	а
2	а	а
3	а	а
4	а	а
5	а	а
6	а	а
7	а	а
8	а	а
9	а	а
10	а	а

*Образец билета к экзамену/зачету*

**Тест**

**по МДК 04.01 «Организация и методика проведения физкультурно-оздоровительных занятий и занятий по виду спорта с населением различных возрастных групп»**

**Экзамен/зачет**

**Вариант №\_\_**

ФИО \_\_\_\_\_ группа \_\_\_\_\_ Дата \_\_\_\_\_

<b>№ вопроса</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>
<b>Ответ</b>										
<b>№ вопроса</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>
<b>Ответ</b>										

**Вариант №1**

- Какова основная цель физкультурно-оздоровительных занятий?
  - Развлечение участников;
  - Укрепление здоровья, развитие физических качеств и формирование двигательной активности;
  - Подготовка к соревнованиям;
  - Организация массовых мероприятий.
- Какие факторы учитываются при планировании занятий?
  - Возраст, уровень физической подготовки и цели участников;
  - Только возраст;
  - Только количество участников;
  - Только время проведения.
- Какова роль инструктора при проведении оздоровительных занятий?
  - Организация процесса, контроль техники и безопасности, мотивация участников;
  - Только наблюдение;
  - Только проведение разминки;
  - Только проведение соревнований.
- Что включает подготовка к занятиям?
  - Планирование структуры, подбор упражнений, проверка оборудования;
  - Только разминку;
  - Только музыкальное сопровождение;
  - Только командные игры.
- Как планируется нагрузка на занятиях?
  - Постепенно, с учетом уровня подготовки и целей;
  - Максимальная с первого занятия;
  - Наугад;
  - Только по расписанию.

6. Какие формы организации занятий применяются?

- а) Индивидуальная, групповая, парная и массовая;
- б) Только индивидуальная;
- в) Только групповая;
- г) Только массовая.

7. Какие методы обучения эффективны на оздоровительных занятиях?

- а) Практические, наглядные, игровые и соревновательные;
- б) Только лекции;
- в) Только самостоятельная работа;
- г) Только видеоуроки.

8. Как контролируется техника выполнения упражнений?

- а) Наблюдением и корректировкой инструктора;
- б) Только самоконтролем;
- в) Только фото- и видеозаписью;
- г) Только соревнованиями.

9. Как обеспечивается безопасность занятий?

- а) Проверка оборудования, разминка, инструктаж и контроль нагрузки;
- б) Игнорирование;
- в) Только через медицинский контроль;
- г) Только через групповую работу.

10. Как стимулируется мотивация участников?

- а) Игровые элементы, похвала, поощрения и разнообразие упражнений;
- б) Только строгий контроль;
- в) Только соревнования;
- г) Только лекции.

11. Что включает организационная часть занятия?

- а) Приветствие, объяснение целей, разъяснение техники, контроль за безопасностью;
- б) Только разминку;
- в) Только упражнения;
- г) Только соревнования.

12. Как учитываются индивидуальные особенности участников?

- а) Через дифференцированные упражнения и адаптацию нагрузки;
- б) Игнорируются;
- в) Только через командную работу;
- г) Только через возраст.

13. Как формируется последовательность упражнений?

- а) Разминка, основные упражнения, игры, заминка;
- б) Только основные упражнения;
- в) Только игры;
- г) Только разминка.

14. Как учитываются физические возможности участников?

- а) Через предварительную диагностику и корректировку упражнений;
- б) Игнорируются;
- в) Только через возраст;
- г) Только через посещаемость.

15. Как обеспечивается постепенное усложнение упражнений?
- а) Через последовательное повышение нагрузки и адаптацию;
  - б) Сразу максимальная нагрузка;
  - в) Наугад;
  - г) Только через соревнования.
16. Какие средства обучения применяются на оздоровительных занятиях?
- а) Инвентарь, методические рекомендации, демонстрации, подвижные игры;
  - б) Только инвентарь;
  - в) Только видеоуроки;
  - г) Только лекции.
17. Как оценивается эффективность занятий?
- а) По физическим результатам, активности и улучшению самочувствия;
  - б) Только по посещаемости;
  - в) Только по внешнему виду;
  - г) Только по соревнованиям.
18. Как стимулируется командная работа?
- а) Через парные и групповые упражнения, игры и эстафеты;
  - б) Игнорируется;
  - в) Только через индивидуальные задания;
  - г) Только через соревнования.
19. Как планируются оздоровительные занятия в течение недели?
- а) С учетом нагрузок, целей и периодизации;
  - б) Наугад;
  - в) Только через расписание;
  - г) Только через пожелания участников.
20. Какова роль игр и эстафет в занятиях?
- а) Развитие координации, ловкости, мотивации и командного духа;
  - б) Только развлечение;
  - в) Только отдых;
  - г) Только соревнования.

### **Вариант №2**

1. Что является основой методики проведения занятий?
- а) Планирование структуры и последовательности упражнений;
  - б) Случайный выбор упражнений;
  - в) Только проведение соревнований;
  - г) Только развлечение.
2. Как должна проводиться разминка на занятиях?
- а) Постепенно, с разогревом мышц и подготовкой к основной части;
  - б) Быстро, без подготовки;
  - в) Только через игры;
  - г) Только через бег.
3. Как проводится основная часть занятия?
- а) Через упражнения на развитие силы, выносливости, координации и гибкости;
  - б) Только через игры;

- в) Только через соревнования;
- г) Только разминку.

4. Как проводится заминка в конце занятия?

- а) Легкие упражнения, растяжка и дыхательная гимнастика;
- б) Только бег;
- в) Только отдых;
- г) Игнорируется.

5. Какие упражнения рекомендуется включать для укрепления здоровья?

- а) Дыхательные, гибкости, координации и общей физической подготовки;
- б) Только силовые;
- в) Только игры;
- г) Только соревнования.

6. Как контролируется техника выполнения упражнений?

- а) Постоянным наблюдением и корректировкой инструктора;
- б) Только самоконтролем;
- в) Только видеофиксацией;
- г) Только соревнованиями.

7. Как обеспечивается постепенное увеличение нагрузки?

- а) Через последовательное повышение сложности и интенсивности упражнений;
- б) Сразу максимальная нагрузка;
- в) Наугад;
- г) Только через соревнования.

8. Как стимулируется интерес участников к занятиям?

- а) Через игровые элементы, разнообразие упражнений и похвалу;
- б) Только наказания;
- в) Только соревнования;
- г) Только лекции.

9. Какие методы обучения эффективны на занятиях?

- а) Практические, наглядные, игровые и соревновательные;
- б) Только устные инструкции;
- в) Только видеоуроки;
- г) Только лекции.

10. Как учитываются индивидуальные особенности участников?

- а) Через адаптацию упражнений, дифференцированную нагрузку и индивидуальные задания;
- б) Игнорируются;
- в) Только через команды;
- г) Только через возраст.

11. Как планируется последовательность упражнений на занятии?

- а) Разминка, основные упражнения, игры и заминка;
- б) Только основные упражнения;
- в) Только игры;
- г) Только разминка.

12. Как оценивается эффективность занятия?

- а) По физическим результатам, активности и самочувствию участников;
- б) Только по посещаемости;

- в) Только по внешнему виду;
- г) Только по соревнованиям.

13. Как организуются групповые упражнения?

- а) Разделение на группы, распределение ролей и совместное выполнение заданий;
- б) Каждый работает сам по себе;
- в) Только индивидуально;
- г) Только через соревнования.

14. Как формируется нагрузка на занятиях?

- а) С учетом возраста, физической подготовки и целей;
- б) Наугад;
- в) Только через пожелания участников;
- г) Только по расписанию.

15. Как контролируется безопасность занятий?

- а) Проверка оборудования, разминка, инструктаж и наблюдение инструктора;
- б) Игнорирование;
- в) Только через медицинский контроль;
- г) Только через командную работу.

16. Как стимулируется командная работа и сотрудничество?

- а) Через игры, эстафеты и парные упражнения;
- б) Игнорируется;
- в) Только через соревнования;
- г) Только индивидуальные задания.

17. Какие средства обучения применяются при методике проведения занятий?

- а) Инвентарь, методические рекомендации, демонстрации, подвижные игры;
- б) Только инвентарь;
- в) Только видеоуроки;
- г) Только лекции.

18. Как используются игровые элементы на занятиях?

- а) Для развития физических качеств, координации, мотивации и командного духа;
- б) Только для развлечения;
- в) Только для отдыха;
- г) Только для соревнований.

19. Как корректируются упражнения в процессе занятия?

- а) По уровню подготовки участников и наблюдения инструктора;
- б) Игнорируются;
- в) Только после урока;
- г) Только через соревнования.

20. Какова роль инструктора при проведении физкультурно-оздоровительных занятий?

- а) Организация, контроль техники, безопасности, мотивация и оценка результатов;
- б) Только наблюдение;
- в) Только проведение разминки;
- г) Только организация игр.

### Критерии оценивания экзамена/зачета:

Количество вопросов	Оценка	
18-20	5	зачтено
15-17	4	
10-14	3	
0-9	2	не зачтено

*\*для зачета*

**Зачтено** - выставляется обучающемуся, ответившему правильно на 10-20 вопросов.

**Не зачтено** - выставляется обучающемуся, который ответил на 9 и менее вопросов.

*\*для экзамена*

**Отлично** - выставляется обучающемуся, ответившему на 18-20 вопросов.

**Хорошо** - выставляется обучающемуся, ответившему на 15-17 вопросов.

**Удовлетворительно** - выставляется обучающемуся, ответившему на 10-14 вопросов.

### Ключи к тесту

№ п/п	Вариант № 1	Вариант № 2
1	б	а
2	а	а
3	а	а
4	а	а
5	а	а
6	а	а
7	а	а
8	а	а
9	а	а
10	а	а
11	а	а
12	а	а
13	а	а
14	а	а
15	а	а
16	а	а
17	а	а
18	а	а
19	а	а
20	а	а

## ПАСПОРТ

### ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО МЕЖДИСЦИПЛИНАРНОМУ КУРСУ

МДК 04.02 «Организация продвижения и оказания населению фитнес-услуг по индивидуальным программам»

№ п/п	Контролируемые разделы (темы) дисциплины	Код контролируемой компетенции	Наименование оценочного средства	
1.	Основы здорового образа жизни.	ОК 01-04, ОК 08 ПК 3.1 - ПК 3.6	Экзамен/зачет	1-я текущая аттестация
2.	Фитнес и его значение для поддержания активного долголетия.			
3.	Применение тренажерных устройств, специализированного оборудования и инвентаря.			2-я текущая аттестация

### ПРИМЕРНЫЙ ПЕРЕЧЕНЬ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

№ п/п	Наименование оценочного средства	Краткая характеристика оценочного средства	Представление оценочного средства в фонде
1.	<i>1-я и 2-я текущая аттестация</i>	Средства контроля усвоения учебного материала в виде тестирования обучающихся	Комплект тестов по вариантам к аттестациям
2.	<i>Экзамен/зачет</i>	Итоговая форма оценки знаний	Комплект тестов по вариантам к экзамену/зачету

#### *Образец билета к 1-ой текущей аттестации*

Тест

**МДК 04.02 «Организация продвижения и оказания населению фитнес-услуг по индивидуальным программам»**

**I-аттестация**

**Вариант № \_\_\_**

ФИО \_\_\_\_\_ группа \_\_\_\_\_ Дата \_\_\_\_\_

№ вопроса	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Ответ										

**Вариант №1**

1. Что является основой здорового образа жизни?
  - а) Активность, правильное питание, режим сна и отказ от вредных привычек;
  - б) Только спорт;
  - в) Только диета;
  - г) Только отдых.
  
2. Какие факторы негативно влияют на здоровье человека?
  - а) Курение, алкоголь, стресс, неправильное питание;
  - б) Только физическая активность;
  - в) Сон;
  - г) Занятия спортом.
  
3. Какова роль физической активности в здоровом образе жизни?
  - а) Поддержание здоровья, профилактика заболеваний, улучшение самочувствия;
  - б) Только для соревнований;
  - в) Только для похудения;
  - г) Не имеет значения.
  
4. Что входит в режим дня для поддержания здоровья?
  - а) Сон, питание, работа, физическая активность, отдых;
  - б) Только сон и еда;
  - в) Только спорт;
  - г) Только работа.
  
5. Какие привычки способствуют долгой и здоровой жизни?
  - а) Рациональное питание, регулярная физическая активность, отказ от вредных привычек;
  - б) Только сон;
  - в) Только спорт;
  - г) Только игры.
  
6. Что относится к психологическому здоровью?
  - а) Умение справляться со стрессом, положительный настрой, общение;
  - б) Только физическая активность;
  - в) Только питание;
  - г) Только сон.
  
7. Как влияет рациональное питание на здоровье человека?
  - а) Обеспечивает организм необходимыми веществами и энергией;
  - б) Не влияет;
  - в) Только влияет на вес;
  - г) Только на настроение.
  
8. Какие продукты следует ограничивать для здорового питания?
  - а) Жирные, сладкие, переработанные продукты и фастфуд;
  - б) Овощи и фрукты;
  - в) Белки;
  - г) Вода.
  
9. Какой режим сна оптимален для взрослого человека?
  - а) 7–8 часов в сутки;
  - б) 4–5 часов;
  - в) 10–12 часов;
  - г) Сон не важен.

10. Что способствует профилактике сердечно-сосудистых заболеваний?

- а) Активный образ жизни, правильное питание, отказ от курения;
- б) Только лекарства;
- в) Только сон;
- г) Только игры.

## Вариант №2

1. Какова роль воды в здоровом образе жизни?

- а) Поддержание водного баланса, нормальная работа органов;
- б) Не имеет значения;
- в) Только для похудения;
- г) Только для вкуса.

2. Что такое стресс-менеджмент?

- а) Умение контролировать стресс и восстанавливаться после нагрузок;
- б) Игнорирование проблем;
- в) Только отдых;
- г) Только спорт.

3. Как влияет активный отдых на здоровье?

- а) Снижает усталость, улучшает настроение, поддерживает физическую форму;
- б) Не влияет;
- в) Только для развлечения;
- г) Только для детей.

4. Какие привычки необходимо исключить для сохранения здоровья?

- а) Курение, злоупотребление алкоголем, переедание, сидячий образ жизни;
- б) Сон;
- в) Питание;
- г) Игры.

5. Какова роль физкультуры и спорта в профилактике заболеваний?

- а) Укрепление сердца, легких, мышц, костей;
- б) Только для развлечения;
- в) Только для похудения;
- г) Не влияет.

6. Какие методы помогают формировать здоровые привычки?

- а) Постепенное внедрение, мотивация, контроль и поддержка;
- б) Только принуждение;
- в) Только наказание;
- г) Только игры.

7. Какова роль социальной активности для здоровья?

- а) Поддержка общения, психическое здоровье, профилактика депрессии;
- б) Не влияет;
- в) Только для детей;
- г) Только для взрослых.

8. Как влияет сидячий образ жизни на организм?

- а) Приводит к снижению выносливости, мышечной массы и повышает риск заболеваний;

- б) Не влияет;
- в) Только на настроение;
- г) Только на вес.

9. Какие виды физической активности полезны для здоровья?

- а) Ходьба, бег, плавание, гимнастика, фитнес;
- б) Только силовые тренировки;
- в) Только игры;
- г) Только отдых.

10. Каково влияние режима питания и физических нагрузок на долголетие?

- а) Обеспечивает здоровье, энергию и поддерживает физическую форму;
- б) Не имеет значения;
- в) Только на настроение;
- г) Только на вес.

### Ключи к тесту

№ п/п	Вариант № 1	Вариант № 2
1	б	а
2	а	а
3	а	а
4	а	а
5	а	а
6	а	а
7	а	а
8	а	а
9	а	а
10	а	а

### Вопросы ко 2-ой текущей аттестации

1. Какие основные компоненты входят в здоровый образ жизни?
2. Какие привычки негативно влияют на здоровье человека?
3. Какова роль физической активности в поддержании здоровья?
4. Какие продукты следует ограничивать в рационе для здоровья?
5. Каков оптимальный режим сна для взрослого человека?
6. Как стресс влияет на здоровье человека и как с ним справляться?
7. Как регулярная физическая активность влияет на сердечно-сосудистую систему?
8. Какие формы фитнеса способствуют сохранению подвижности суставов?
9. Как фитнес помогает поддерживать нормальный вес и метаболизм?
10. Какие элементы входят в фитнес-программу для активного долголетия?
11. Как фитнес влияет на психоэмоциональное состояние человека?
12. Какие принципы должны соблюдаться при занятиях фитнесом для долголетия?
13. Как силовые и аэробные тренировки помогают укрепить здоровье?
14. Как тренажерные устройства помогают развивать разные группы мышц?
15. Какие меры безопасности необходимы при работе с тренажерами?
16. Как правильно дозировать нагрузку при занятиях на тренажерах?

17. Какие преимущества дают упражнения с инвентарем и гимнастическим оборудованием?
18. Как тренажеры и оборудование помогают в реабилитации после травм?
19. Как контролировать эффективность занятий с тренажерами и фитнес-инвентарем?
20. Как фитнес и использование тренажеров способствуют активному долголетию и качеству жизни?

**Образец билета ко 2-ой текущей аттестации**

**Тест**

**по МДК 04.02 «Организация продвижения и оказания населению фитнес-услуг по индивидуальным программам»**

**II-аттестация**

**Вариант № \_\_\_**

ФИО \_\_\_\_\_ группа \_\_\_\_\_ Дата \_\_\_\_\_

№ вопроса	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Ответ										

**Вариант №1**

1. Что такое фитнес?

- а) Комплекс физических упражнений, направленных на поддержание здоровья и формы;
- б) Только силовые тренировки;
- в) Только бег;
- г) Только соревнования.

2. Как фитнес влияет на сердечно-сосудистую систему?

- а) Укрепляет сердце, улучшает кровообращение и снижает риск заболеваний;
- б) Не влияет;
- в) Только на мышцы;
- г) Только на кости.

3. Как фитнес помогает сохранить подвижность суставов?

- а) Через регулярные упражнения на растяжку, гибкость и укрепление мышц;
- б) Только через отдых;
- в) Только через питание;
- г) Только через сон.

4. Какие виды фитнеса способствуют укреплению мышц?

- а) Силовые тренировки, функциональный тренинг, упражнения с собственным весом;
- б) Только бег;
- в) Только плавание;
- г) Только игры.

5. Как фитнес способствует активному долголетию?

- а) Поддерживает здоровье, силу, выносливость и психоэмоциональное состояние;
- б) Не влияет;

- в) Только развлекает;
  - г) Только снижает вес.
6. Как фитнес влияет на психическое здоровье?
- а) Снижает стресс, улучшает настроение и когнитивные функции;
  - б) Не влияет;
  - в) Только для детей;
  - г) Только для профессиональных спортсменов.
7. Как часто рекомендуется заниматься фитнесом для поддержания здоровья?
- а) 3–5 раз в неделю по 30–60 минут;
  - б) Только раз в месяц;
  - в) Каждый день по 10 минут;
  - г) Не имеет значения.
8. Какие группы мышц следует тренировать в фитнесе?
- а) Все основные группы: ноги, руки, спина, грудь, пресс;
  - б) Только ноги;
  - в) Только руки;
  - г) Только пресс.
9. Что является основой успешного фитнес-занятия?
- а) Разминка, основная часть, заминка, правильная техника и контроль;
  - б) Только бег;
  - в) Только силовые упражнения;
  - г) Только игры.
10. Как фитнес влияет на обмен веществ?
- а) Улучшает метаболизм, способствует сжиганию жира и поддержанию веса;
  - б) Не влияет;
  - в) Только на мышцы;
  - г) Только на кости.

### Вариант №2

1. Как фитнес способствует профилактике хронических заболеваний?
- а) Укрепляет сердечно-сосудистую систему, мышцы, кости и суставы;
  - б) Только снижает вес;
  - в) Только развлекает;
  - г) Не влияет.
2. Какие элементы включаются в фитнес-программу для активного долголетия?
- а) Силовые, аэробные, растяжка, координация и баланс;
  - б) Только бег;
  - в) Только силовые упражнения;
  - г) Только игры.
3. Как фитнес помогает поддерживать вес в норме?
- а) Через сочетание физических нагрузок и правильного питания;
  - б) Только через питание;
  - в) Только через силовые упражнения;
  - г) Не влияет.

4. Какие упражнения укрепляют сердечно-сосудистую систему?
- Аэробные: бег, ходьба, плавание, велоспорт;
  - Только силовые;
  - Только растяжка;
  - Только игры.
5. Как фитнес влияет на качество жизни пожилых людей?
- Повышает подвижность, силу, настроение и самостоятельность;
  - Не влияет;
  - Только развлекает;
  - Только через питание.
6. Какие принципы должны соблюдаться при фитнесе для долголетия?
- Регулярность, постепенность, разнообразие, правильная техника;
  - Только интенсивность;
  - Только частота;
  - Только отдых.
7. Как фитнес способствует профилактике остеопороза?
- Через силовые и нагрузочные упражнения для костей;
  - Только через питание;
  - Только через бег;
  - Не влияет.
8. Как фитнес влияет на гибкость и координацию?
- Упражнения на растяжку и баланс улучшают гибкость и координацию;
  - Не влияет;
  - Только бег;
  - Только силовые.
9. Как фитнес влияет на психоэмоциональное состояние?
- Снижает стресс, тревожность и улучшает настроение;
  - Не влияет;
  - Только для детей;
  - Только для профессиональных спортсменов.
10. Какова основная цель фитнеса для активного долголетия?
- Поддержание здоровья, физической формы и качества жизни на протяжении долгих лет;
  - Только снижение веса;
  - Только развлечение;
  - Только спорт.

#### Критерии оценивания текущей аттестации:

Количество вопросов	Оценка	
10	5	аттестован
8-9	4	
5-7	3	
0-4	2	не аттестован

**Аттестован** - выставляется обучающемуся, ответившему правильно на 5-10 вопросов.  
**Не аттестован** - выставляется обучающемуся, который ответил на 4 и менее вопросов.

**Отлично** - выставляется обучающемуся, ответившему на 10 вопросов.

**Хорошо** - выставляется обучающемуся, ответившему на 8-9 вопросов.

**Удовлетворительно** - выставляется обучающемуся, ответившему на 5-7 вопросов.

### Ключи к тесту

№ п/п	Вариант № 1	Вариант № 2
1	а	а
2	а	а
3	а	а
4	а	а
5	а	а
6	а	а
7	а	а
8	а	а
9	а	а
10	а	а

### Образец билета к экзамену/зачету

#### Тест

по МДК 04.02 «Организация продвижения и оказания населению фитнес-услуг по индивидуальным программам»

Экзамен/зачет

Вариант № \_\_\_\_

ФИО \_\_\_\_\_ группа \_\_\_\_\_ Дата \_\_\_\_\_

№ вопроса	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Ответ										
№ вопроса	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Ответ										

### Вариант №1

1. Что является основой здорового образа жизни?

- а) Активность, правильное питание, режим сна и отказ от вредных привычек;
- б) Только спорт;
- в) Только диета;
- г) Только отдых.

2. Какие факторы негативно влияют на здоровье человека?

- а) Курение, алкоголь, стресс, неправильное питание;
- б) Только физическая активность;

- в) Сон;
- г) Занятия спортом.

3. Какова роль физической активности в здоровом образе жизни?

- а) Поддержание здоровья, профилактика заболеваний, улучшение самочувствия;
- б) Только для соревнований;
- в) Только для похудения;
- г) Не имеет значения.

4. Что входит в режим дня для поддержания здоровья?

- а) Сон, питание, работа, физическая активность, отдых;
- б) Только сон и еда;
- в) Только спорт;
- г) Только работа.

5. Какие привычки способствуют долгой и здоровой жизни?

- а) Рациональное питание, регулярная физическая активность, отказ от вредных привычек;
- б) Только сон;
- в) Только спорт;
- г) Только игры.

6. Что относится к психологическому здоровью?

- а) Умение справляться со стрессом, положительный настрой, общение;
- б) Только физическая активность;
- в) Только питание;
- г) Только сон.

7. Как влияет рациональное питание на здоровье человека?

- а) Обеспечивает организм необходимыми веществами и энергией;
- б) Не влияет;
- в) Только влияет на вес;
- г) Только на настроение.

8. Какие продукты следует ограничивать для здорового питания?

- а) Жирные, сладкие, переработанные продукты и фастфуд;
- б) Овощи и фрукты;
- в) Белки;
- г) Вода.

9. Какой режим сна оптимален для взрослого человека?

- а) 7–8 часов в сутки;
- б) 4–5 часов;
- в) 10–12 часов;
- г) Сон не важен.

10. Что способствует профилактике сердечно-сосудистых заболеваний?

- а) Активный образ жизни, правильное питание, отказ от курения;
- б) Только лекарства;
- в) Только сон;
- г) Только игры.

11. Какова роль воды в здоровом образе жизни?

- а) Поддержание водного баланса, нормальная работа органов;
- б) Не имеет значения;

- в) Только для похудения;
- г) Только для вкуса.

12. Что такое стресс-менеджмент?

- а) Умение контролировать стресс и восстанавливаться после нагрузок;
- б) Игнорирование проблем;
- в) Только отдых;
- г) Только спорт.

13. Как влияет активный отдых на здоровье?

- а) Снижает усталость, улучшает настроение, поддерживает физическую форму;
- б) Не влияет;
- в) Только для развлечения;
- г) Только для детей.

14. Какие привычки необходимо исключить для сохранения здоровья?

- а) Курение, злоупотребление алкоголем, переедание, сидячий образ жизни;
- б) Сон;
- в) Питание;
- г) Игры.

15. Какова роль физкультуры и спорта в профилактике заболеваний?

- а) Укрепление сердца, легких, мышц, костей;
- б) Только для развлечения;
- в) Только для похудения;
- г) Не влияет.

16. Какие методы помогают формировать здоровые привычки?

- а) Постепенное внедрение, мотивация, контроль и поддержка;
- б) Только принуждение;
- в) Только наказание;
- г) Только игры.

17. Какова роль социальной активности для здоровья?

- а) Поддержка общения, психическое здоровье, профилактика депрессии;
- б) Не влияет;
- в) Только для детей;
- г) Только для взрослых.

18. Как влияет сидячий образ жизни на организм?

- а) Приводит к снижению выносливости, мышечной массы и повышает риск заболеваний;
- б) Не влияет;
- в) Только на настроение;
- г) Только на вес.

19. Какие виды физической активности полезны для здоровья?

- а) Ходьба, бег, плавание, гимнастика, фитнес;
- б) Только силовые тренировки;
- в) Только игры;
- г) Только отдых.

20. Каково влияние режима питания и физических нагрузок на долголетие?

- а) Обеспечивает здоровье, энергию и поддерживает физическую форму;
- б) Не имеет значения;

- в) Только на настроение;
- г) Только на вес.

## Вариант №2

1. Что такое фитнес?

- а) Комплекс физических упражнений, направленных на поддержание здоровья и формы;
- б) Только силовые тренировки;
- в) Только бег;
- г) Только соревнования.

2. Как фитнес влияет на сердечно-сосудистую систему?

- а) Укрепляет сердце, улучшает кровообращение и снижает риск заболеваний;
- б) Не влияет;
- в) Только на мышцы;
- г) Только на кости.

3. Как фитнес помогает сохранить подвижность суставов?

- а) Через регулярные упражнения на растяжку, гибкость и укрепление мышц;
- б) Только через отдых;
- в) Только через питание;
- г) Только через сон.

4. Какие виды фитнеса способствуют укреплению мышц?

- а) Силовые тренировки, функциональный тренинг, упражнения с собственным весом;
- б) Только бег;
- в) Только плавание;
- г) Только игры.

5. Как фитнес способствует активному долголетию?

- а) Поддерживает здоровье, силу, выносливость и психоэмоциональное состояние;
- б) Не влияет;
- в) Только развлекает;
- г) Только снижает вес.

6. Как фитнес влияет на психическое здоровье?

- а) Снижает стресс, улучшает настроение и когнитивные функции;
- б) Не влияет;
- в) Только для детей;
- г) Только для профессиональных спортсменов.

7. Как часто рекомендуется заниматься фитнесом для поддержания здоровья?

- а) 3–5 раз в неделю по 30–60 минут;
- б) Только раз в месяц;
- в) Каждый день по 10 минут;
- г) Не имеет значения.

8. Какие группы мышц следует тренировать в фитнесе?

- а) Все основные группы: ноги, руки, спина, грудь, пресс;
- б) Только ноги;
- в) Только руки;
- г) Только пресс.

9. Что является основой успешного фитнес-занятия?
- а) Разминка, основная часть, заминка, правильная техника и контроль;
  - б) Только бег;
  - в) Только силовые упражнения;
  - г) Только игры.
10. Как фитнес влияет на обмен веществ?
- а) Улучшает метаболизм, способствует сжиганию жира и поддержанию веса;
  - б) Не влияет;
  - в) Только на мышцы;
  - г) Только на кости.
11. Как фитнес способствует профилактике хронических заболеваний?
- а) Укрепляет сердечно-сосудистую систему, мышцы, кости и суставы;
  - б) Только снижает вес;
  - в) Только развлекает;
  - г) Не влияет.
12. Какие элементы включаются в фитнес-программу для активного долголетия?
- а) Силовые, аэробные, растяжка, координация и баланс;
  - б) Только бег;
  - в) Только силовые упражнения;
  - г) Только игры.
13. Как фитнес помогает поддерживать вес в норме?
- а) Через сочетание физических нагрузок и правильного питания;
  - б) Только через питание;
  - в) Только через силовые упражнения;
  - г) Не влияет.
14. Какие упражнения укрепляют сердечно-сосудистую систему?
- а) Аэробные: бег, ходьба, плавание, велоспорт;
  - б) Только силовые;
  - в) Только растяжка;
  - г) Только игры.
15. Как фитнес влияет на качество жизни пожилых людей?
- а) Повышает подвижность, силу, настроение и самостоятельность;
  - б) Не влияет;
  - в) Только развлекает;
  - г) Только через питание.
16. Какие принципы должны соблюдаться при фитнесе для долголетия?
- а) Регулярность, постепенность, разнообразие, правильная техника;
  - б) Только интенсивность;
  - в) Только частота;
  - г) Только отдых.
17. Как фитнес способствует профилактике остеопороза?
- а) Через силовые и нагрузочные упражнения для костей;
  - б) Только через питание;
  - в) Только через бег;
  - г) Не влияет.

18. Как фитнес влияет на гибкость и координацию?

- а) Упражнения на растяжку и баланс улучшают гибкость и координацию;
- б) Не влияет;
- в) Только бег;
- г) Только силовые.

19. Как фитнес влияет на психоэмоциональное состояние?

- а) Снижает стресс, тревожность и улучшает настроение;
- б) Не влияет;
- в) Только для детей;
- г) Только для профессиональных спортсменов.

20. Какова основная цель фитнеса для активного долголетия?

- а) Поддержание здоровья, физической формы и качества жизни на протяжении долгих лет;
- б) Только снижение веса;
- в) Только развлечение;
- г) Только спорт.

### Критерии оценивания экзамена/зачета:

Количество вопросов	Оценка	
18-20	5	зачтено
15-17	4	
10-14	3	
0-9	2	не зачтено

*\*для зачета*

**Зачтено** - выставляется обучающемуся, ответившему правильно на 10-20 вопросов.

**Не зачтено** - выставляется обучающемуся, который ответил на 9 и менее вопросов.

*\*для экзамена*

**Отлично** - выставляется обучающемуся, ответившему на 18-20 вопросов.

**Хорошо** - выставляется обучающемуся, ответившему на 15-17 вопросов.

**Удовлетворительно** - выставляется обучающемуся, ответившему на 10-14 вопросов.

### Ключи к тесту

№ п/п	Вариант № 1	Вариант № 2
1	б	а
2	а	а
3	а	а
4	а	а
5	а	а
6	а	а
7	а	а
8	а	а
9	а	а
10	а	а
11	а	а

<b>12</b>	a	a
<b>13</b>	a	a
<b>14</b>	a	a
<b>15</b>	a	a
<b>16</b>	a	a
<b>17</b>	a	a
<b>18</b>	a	a
<b>19</b>	a	a
<b>20</b>	a	a