

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

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

СГ. 04 Физическая культура

Специальность

49.02.02 Адаптивная физическая культура

Квалификация

Педагог по адаптивной физической культуре и спорту

Составитель _____

Грозный – 2026 г.

**ПАСПОРТ
ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ**

СГ.04 « Физическая культура»

№ п/п	Контролируемые разделы (темы) дисциплины	Код контролируемой компетенции	Наименование оценочного средства	
1.	Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места.	ОК 08	Экзамен/зачет	1-я текущая аттестация
2.	Техника ведения, передачи и броска мяча в кольцо с места.			
3.	Техника ведения, передачи и броска мяча в движении.			
4.	Техника перемещений, стоек, техника верхней и нижней передач двумя руками.			2-я текущая аттестация

ПРИМЕРНЫЙ ПЕРЕЧЕНЬ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

№ п/п	Наименование оценочного средства	Краткая характеристика оценочного средства	Представление оценочных средств 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>Зачет</i>	Итоговая форма оценки знаний	Комплект тестов по вариантам к Экзамену/зачету

Образец билета к 1-ой текущей аттестации
**АВТОНОМНАЯ КОММЕРЧЕСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ
«КОЛЛЕДЖ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА, СОВРЕМЕННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ»**

**Тест
по СГ. 04 «Физическая культура»**

**I-аттестация
Вариант № ___**

ФИО _____ группа _____ Дата _____

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

Вариант №1

1. Какое влияние регулярные занятия физической культурой оказывают на организм человека?

- а) Повышают усталость и утомляемость;
- б) Систематические тренировки способствуют укреплению здоровья, повышению выносливости и улучшению общего самочувствия;
- в) Улучшают настроение на короткий срок;
- г) Могут вызвать мышечные боли.

2. Что такое кардиореспираторная выносливость?

- а) Сила мышц ног и рук;
- б) Умение задерживать дыхание под водой;
- в) Способность сердечно-сосудистой и дыхательной системы эффективно снабжать мышцы кислородом во время длительной физической нагрузки;
- г) Способность организма быстро двигаться.

3. Какие компоненты входят в структуру физической культуры?

- а) Игры и музыка;
- б) Туризм и отдых;
- в) Физическое воспитание, спортивная тренировка, оздоровительная деятельность и двигательная активность в повседневной жизни;
- г) Техническая подготовка и питание.

4. Как правильно начинать разминку перед тренировкой?

- а) Сразу приступить к интенсивным упражнениям;
- б) Начинать с бега на длинную дистанцию;
- в) Постепенно разогревать мышцы с помощью легких аэробных упражнений и растяжки для предотвращения травм;
- г) Делать растяжку только в конце тренировки.

5. Какая роль питания в процессе занятий физической культурой?

- а) Правильное сбалансированное питание обеспечивает организм энергией и способствует восстановлению после физических нагрузок;
- б) Питание не влияет на занятия;

- в) Можно есть только сладкое после тренировки;
- г) Важно пить много воды во время отдыха.

6. Каковы основные признаки переутомления?

- а) Легкая усталость после тренировки;
- б) Улучшение концентрации и памяти;
- в) Повышение настроения и энергии;
- г) Постоянная слабость, ухудшение аппетита, раздражительность и снижение работоспособности.

7. Что такое гибкость и зачем она нужна?

- а) Способность суставов и мышц выполнять движения в большом диапазоне, что снижает риск травм и улучшает координацию;
- б) Способность быстро бегать;
- в) Навык правильного дыхания;
- г) Умение быстро переключать внимание.

8. Какие упражнения развивают мышечную силу?

- а) Дыхательные упражнения;
- б) Поднятие тяжестей, отжимания, подтягивания и приседания с правильной техникой выполнения;
- в) Медленные прогулки;
- г) Игры с мячом.

9. Как часто рекомендуется заниматься физической культурой?

- а) Один раз в месяц;
- б) Не менее 3–4 раз в неделю (150 минут умеренной или 75 минут интенсивной активности);
- в) Только в выходные;
- г) Один раз в неделю.

10. Какую роль играет правильная осанка?

- а) Влияет только на внешний вид;
- б) Не влияет на здоровье;
- в) Обеспечивает равномерное распределение нагрузки на мышцы и суставы;
- г) Связана с выбором одежды.

Вариант №2

1. Что такое аэробная нагрузка?

- а) Короткие взрывные движения;
- б) Физическая активность средней интенсивности, при которой мышцы получают достаточно кислорода;
- в) Дыхательные упражнения для расслабления;
- г) Спортивные игры на скорость.

2. Какая разминка увеличивает сердечный ритм?

- а) Бег трусцой и динамическая растяжка;
- б) Массаж ног;
- в) Спокойное дыхание;
- г) Медленная ходьба.

3. Какие принципы безопасности важны в спорте?

- а) Игнорировать усталость;
- б) Постепенное увеличение нагрузки и правильная техника выполнения упражнений;

- в) Заниматься без разминки;
- г) Использовать обычную одежду.

4. Основные цели оздоровительной физической культуры:

- а) Смотреть спортивные передачи;
- б) Быстро похудеть без упражнений;
- в) Улучшение здоровья и профилактика заболеваний;
- г) Играть в видеоигры.

5. Что развивает координацию движений?

- а) Только бег;
- б) Игры в шахматы;
- в) Простое стояние;
- г) Балансировочные упражнения, ловкость и упражнения на реакцию.

6. Почему важна правильная техника дыхания?

- а) Чтобы быстро уставать;
- б) Чтобы дышать поверхностно;
- в) Для оптимального насыщения организма кислородом;
- г) Для уменьшения выносливости.

7. Что такое мышечная выносливость?

- а) Максимальная сила;
- б) Способность быстро бегать;
- в) Способность мышц выполнять длительную работу без снижения эффективности;
- г) Способность не напрягаться.

8. Какие виды активности относятся к аэробным?

- а) Поднятие тяжестей;
- б) Йога;
- в) Игры на скорость;
- г) Бег, плавание, езда на велосипеде и быстрая ходьба.

9. Что важно при выборе спортивной обуви?

- а) Цена;
- б) Бренд;
- в) Удобство, амортизация и поддержка стопы;
- г) Цвет.

10. Как правильно завершать тренировку?

- а) Резко остановиться;
- б) Сделать прыжки;
- в) Игнорировать восстановление;
- г) Провести заминку и статическую растяжку.

Ключи к тесту

№ п/п	Вариант № 1	Вариант № 2
1	Б	Б
2	В	А
3	В	Б

4	В	В
5	А	Г
6	Г	В
7	А	В
8	Б	Г
9	Б	В
10	В	Г

Вопросы ко 2-ой текущей аттестации

1. Как регулярные занятия физической культурой влияют на здоровье человека?
2. Что такое кардиореспираторная выносливость и почему она важна?
3. Какие основные компоненты включает в себя физическая культура?
4. Почему разминка перед тренировкой считается обязательной?
5. Какую роль играет питание в процессе занятий спортом?
6. Какие признаки указывают на переутомление организма после физических нагрузок?
7. Что такое гибкость и как она влияет на выполнение упражнений?
8. Какие упражнения способствуют развитию мышечной силы?
9. С какой частотой рекомендуется заниматься физической культурой для поддержания здоровья?
10. Почему правильная осанка важна при занятиях спортом?
11. Что такое аэробная нагрузка и какие упражнения к ней относятся?
12. Какие принципы безопасности необходимо соблюдать во время физических упражнений?
13. Какие цели преследует оздоровительная физическая культура?
14. Как развивать координацию движений?
15. Почему правильное дыхание важно при выполнении физических упражнений?
16. Что понимается под мышечной выносливостью?
17. Какие виды физической активности относятся к аэробным?
18. На что следует обращать внимание при выборе спортивной обуви?
19. Как правильно завершать тренировку и зачем это нужно?
20. Как физическая культура влияет на развитие личности и социальные навыки?

Образец билета ко 2-ой текущей аттестации

**АВТОНОМНАЯ КОММЕРЧЕСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ**

«КОЛЛЕДЖ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА, СОВРЕМЕННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ»

Тест

по СГ. 04 «Физическая культура»

II-аттестация

Вариант № ___

ФИО _____ группа _____ Дата _____

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

Вариант №1

1. Как влияет регулярная физическая активность на сердечно-сосудистую систему?

- а) Ослабляет сердце и сосуды;
- б) Повышает эффективность работы сердца, улучшает кровообращение и снижает риск сердечно-сосудистых заболеваний;
- в) Не влияет на артериальное давление;
- г) Увеличивает частоту сердечных сокращений в покое.

2. Что такое баланс в физической культуре?

- а) Способность быстро бежать;
- б) Способность поддерживать устойчивое положение тела при статических и динамических условиях;
- в) Умение делать много отжиманий;
- г) Способность держать равновесие и контролировать положение тела в пространстве.

3. Какие факторы влияют на эффективность занятий физической культурой?

- а) Регулярность, правильность техники, индивидуальные особенности организма и мотивация;
- б) Только возраст и пол;
- в) Время суток и настроение;
- г) Наличие спортивной формы.

4. Что такое анаэробная нагрузка?

- а) Кратковременные высокоинтенсивные упражнения, при которых организм работает без достаточного кислорода;
- б) Лёгкая ходьба;
- в) Глубокое дыхание;
- г) Растяжка после тренировки.

5. Какие упражнения способствуют развитию быстроты реакции?

- а) Спортивные игры, прыжки и упражнения на реакцию;
- б) Медленные прогулки;
- в) Йога и медитация;
- г) Чтение книг.

6. Почему важен правильный режим отдыха и сна для спортсмена?

- а) Для пропуска тренировок;
- б) Чтобы проснуться уставшим;
- в) Для восстановления мышц, нервной системы и поддержания высокой работоспособности;
- г) Для увеличения утомляемости.

7. Какие упражнения наиболее эффективны для развития гибкости?

- а) Бег и прыжки;
- б) Статическая и динамическая растяжка, упражнения йоги и пилатеса;
- в) Силовые упражнения с весами;
- г) Интенсивная ходьба.

8. Что необходимо учитывать при составлении индивидуальной программы тренировок?

- а) Модные тренды в фитнесе;
- б) Количество времени друзей в спортзале;
- в) Только возраст спортсмена;
- г) Физическое состояние, цели, уровень подготовки и наличие хронических заболеваний.

9. Какова роль физической культуры в профилактике заболеваний?

- а) Ухудшает здоровье;
- б) Повышает иммунитет и снижает риск хронических заболеваний;

- в) Вызывает утомление;
- г) Не имеет влияния.

10. Что такое координация движений?

- а) Способность двигаться медленно;
- б) Навык плавания;
- в) Способность согласованно и эффективно управлять движениями тела в пространстве;
- г) Быстрое выполнение одного движения.

Вариант №2

1. Какие виды физической активности помогают развивать выносливость?

- а) Медитация и дыхательные практики;
- б) Бег на длинные дистанции, плавание, езда на велосипеде и лыжные прогулки;
- в) Короткие рывки и спринт;
- г) Лёгкая гимнастика без нагрузки.

2. Какое значение имеет разминка перед занятиями спортом?

- а) Подготавливает мышцы и суставы к нагрузке;
- б) Увеличивает риск травм;
- в) Не влияет на тренировки;
- г) Утомляет организм.

3. Что такое мышечная сила и как её развивать?

- а) Умение не двигаться долго;
- б) Способность к расслаблению мышц;
- в) Способность мышц преодолевать сопротивление с помощью упражнений с отягощениями;
- г) Способность быстро бегать.

4. Какие методы восстановления наиболее эффективны?

- а) Сидение без движения;
- б) Легкая активность, массаж, правильное питание и сон;
- в) Игнорирование боли;
- г) Увеличение нагрузки на следующий день.

5. Почему важно соблюдать технику безопасности?

- а) Чтобы избежать общения с тренером;
- б) Для предотвращения травм и сохранения здоровья;
- в) Чтобы тренироваться быстрее;
- г) Чтобы сэкономить на одежде.

6. Какую роль играет физическая культура в формировании личности?

- а) Делает человека ленивым;
- б) Не влияет на характер;
- в) Формирует волю, дисциплину и ответственность;
- г) Заставляет избегать общения.

7. Какие упражнения улучшают равновесие?

- а) Бег по ровной поверхности;
- б) Сидение на стуле;
- в) Прыжки на месте;
- г) Упражнения на балансировочных платформах и стояние на одной ноге.

8. Что такое функциональная тренировка?

- а) Тренировка на компьютере;
- б) Занятия без движения;
- в) Комплекс упражнений для улучшения ежедневных движений;
- г) Тренировка без использования мышц.

9. Какие показатели характеризуют физическую подготовленность?

- а) Уровень знания языков;
- б) Сила, выносливость, гибкость, координация и скорость реакции;
- в) Количество книг;
- г) Время просмотра ТВ.

10. Почему важно соблюдать водный режим?

- а) Чтобы усилить жажду;
- б) Чтобы не посещать туалет;
- в) Для поддержания водного баланса и предотвращения обезвоживания;
- г) Чтобы пить как можно меньше.

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	Б	Б
2	Б	А
3	А	В
4	А	Б
5	А	Б
6	В	В
7	Б	Г
8	Г	В
9	Б	Б
10	В	В

Образец билета к зачету

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

**Тест
по СГ. 04 «Физическая культура»**

**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. Какое влияние регулярные занятия физической культурой оказывают на организм человека?

- а) Повышают усталость и утомляемость;
- б) Систематические тренировки способствуют укреплению здоровья, повышению выносливости и улучшению общего самочувствия;
- в) Улучшают настроение на короткий срок;
- г) Могут вызвать мышечные боли.

2. Что такое кардиореспираторная выносливость?

- а) Способность сердечно-сосудистой и дыхательной системы эффективно снабжать мышцы кислородом во время длительной физической нагрузки;
- б) Способность организма быстро двигаться;
- в) Умение задерживать дыхание под водой;
- г) Сила мышц ног и рук.

3. Какие компоненты входят в структуру физической культуры?

- а) Игры и музыка;
- б) Физическое воспитание, спортивная тренировка, оздоровительная деятельность и двигательная активность в повседневной жизни;
- в) Туризм и отдых;
- г) Техническая подготовка и питание.

4. Как правильно начинать разминку перед тренировкой?

- а) Сразу приступить к интенсивным упражнениям;
- б) Постепенно разогревать мышцы с помощью лёгких аэробных упражнений и растяжки;
- в) Делать растяжку в конце тренировки;
- г) Начинать с бега на длинную дистанцию.

5. Какая роль питания при занятиях физической культурой?

- а) Питание не влияет;
- б) Можно есть только сладкое;

- в) Правильное сбалансированное питание обеспечивает организм энергией и способствует восстановлению;
- г) Важно пить воду только во время отдыха.

6. Основные признаки переутомления:

- а) Легкая усталость;
- б) Повышение настроения;
- в) Постоянная слабость, раздражительность и снижение работоспособности;
- г) Улучшение концентрации.

7. Что такое гибкость?

- а) Способность быстро бегать;
- б) Способность суставов и мышц выполнять движения в большом диапазоне;
- в) Навык дыхания;
- г) Умение переключать внимание.

8. Какие упражнения развивают мышечную силу?

- а) Поднятие тяжестей, отжимания, подтягивания и приседания;
- б) Медленные прогулки;
- в) Игры с мячом;
- г) Дыхательные упражнения.

9. Как часто рекомендуется заниматься физической культурой?

- а) Один раз в месяц;
- б) Один раз в неделю;
- в) Не менее 3–4 раз в неделю;
- г) Только в выходные.

10. Роль правильной осанки:

- а) Не влияет на здоровье;
- б) Влияет только на внешний вид;
- в) Обеспечивает равномерное распределение нагрузки на мышцы и суставы;
- г) Связана с одеждой.

11. Что такое аэробная нагрузка?

- а) Короткие взрывные движения;
- б) Физическая активность средней интенсивности с достаточным поступлением кислорода;
- в) Дыхательные упражнения;
- г) Игры на скорость.

12. Какая разминка повышает сердечный ритм?

- а) Массаж;
- б) Бег трусцой и динамическая растяжка;
- в) Медленная ходьба;
- г) Спокойное дыхание.

13. Основные принципы безопасности:

- а) Игнорировать боль;
- б) Использовать обычную одежду;
- в) Постепенное увеличение нагрузки и правильная техника;
- г) Заниматься без разминки.

14. Цели оздоровительной физической культуры:

- а) Смотреть ТВ;

- б) Быстро похудеть без упражнений;
- в) Играть в видеоигры;
- г) Улучшение здоровья и профилактика заболеваний.

15. Что развивает координацию?

- а) Только бег;
- б) Игры в шахматы;
- в) Балансировочные упражнения и упражнения на реакцию;
- г) Стояние на месте.

16. Почему важна техника дыхания?

- а) Чтобы быстро уставать;
- б) Для оптимального насыщения организма кислородом;
- в) Для уменьшения выносливости;
- г) Чтобы дышать поверхностно.

17. Что такое мышечная выносливость?

- а) Способность быстро бегать;
- б) Способность мышц выполнять длительную работу без снижения эффективности;
- в) Максимальная сила;
- г) Способность расслабляться.

18. Какие виды относятся к аэробным?

- а) Поднятие тяжестей;
- б) Йога;
- в) Игры на скорость;
- г) Бег, плавание, езда на велосипеде и быстрая ходьба.

19. Что важно при выборе спортивной обуви?

- а) Цвет;
- б) Цена;
- в) Удобство, амортизация и поддержка стопы;
- г) Яркие вставки.

20. Как правильно завершать тренировку?

- а) Провести заминку и статическую растяжку;
- б) Резко остановиться;
- в) Сделать прыжки;
- г) Игнорировать восстановление.

Вариант №2

1. Как влияет регулярная физическая активность на сердечно-сосудистую систему?

- а) Повышает эффективность работы сердца, улучшает кровообращение и снижает риск сердечно-сосудистых заболеваний;
- б) Ослабляет сердце и сосуды;
- в) Не влияет на артериальное давление;
- г) Увеличивает частоту сердечных сокращений в покое.

2. Что такое баланс в физической культуре?

- а) Умение делать много отжиманий;
- б) Способность быстро бежать;
- в) Способность поддерживать устойчивое положение тела при статических и динамических

условиях;

г) Способность держать равновесие и контролировать положение тела в пространстве.

3. Какие факторы влияют на эффективность занятий физической культурой?

- а) Регулярность, правильность техники, индивидуальные особенности организма и мотивация;
- б) Только возраст и пол;
- в) Наличие спортивной формы;
- г) Время суток и настроение.

4. Что такое анаэробная нагрузка?

- а) Лёгкая ходьба;
- б) Кратковременные высокоинтенсивные упражнения, при которых организм работает без достаточного кислорода;
- в) Растяжка после тренировки;
- г) Глубокое дыхание.

5. Какие упражнения способствуют развитию быстроты реакции?

- а) Медленные прогулки;
- б) Спортивные игры, прыжки и упражнения на реакцию с использованием сигналов;
- в) Йога и медитация;
- г) Чтение книг.

6. Почему важен правильный режим отдыха и сна для спортсмена?

- а) Для увеличения утомляемости;
- б) Чтобы проснуться уставшим;
- в) Для восстановления мышц и нервной системы;
- г) Для пропуска тренировок.

7. Какие упражнения наиболее эффективны для развития гибкости?

- а) Силовые упражнения с весами;
- б) Бег и прыжки;
- в) Статическая и динамическая растяжка, упражнения йоги и пилатеса;
- г) Интенсивная ходьба.

8. Что необходимо учитывать при составлении индивидуальной программы тренировок?

- а) Только возраст спортсмена;
- б) Физическое состояние, цели, уровень подготовки и наличие хронических заболеваний;
- в) Модные тренды;
- г) Время друзей в спортзале.

9. Какова роль физической культуры в профилактике заболеваний?

- а) Не имеет влияния;
- б) Вызывает утомление;
- в) Повышает иммунитет и снижает риск хронических заболеваний;
- г) Ухудшает здоровье.

10. Что такое координация движений?

- а) Навык плавания;
- б) Способность согласованно управлять движениями тела;
- в) Способность двигаться медленно;
- г) Быстрое выполнение одного движения.

11. Какие виды физической активности помогают развивать выносливость?

- а) Бег на длинные дистанции, плавание, езда на велосипеде и лыжные прогулки;

- б) Короткие спринты;
- в) Медитация;
- г) Лёгкая гимнастика без нагрузки.

12. Какое значение имеет разминка перед занятием спортом?

- а) Утомляет организм;
- б) Подготавливает мышцы и суставы к нагрузке;
- в) Не влияет;
- г) Увеличивает риск травм.

13. Что такое мышечная сила?

- а) Способность быстро бегать;
- б) Способность мышц преодолевать сопротивление;
- в) Умение не двигаться;
- г) Способность расслабляться.

14. Какие методы восстановления наиболее эффективны?

- а) Игнорирование боли;
- б) Сидение без движения;
- в) Лёгкая активность, массаж, питание и сон;
- г) Увеличение нагрузки.

15. Почему важно соблюдать технику безопасности?

- а) Чтобы тренироваться быстрее;
- б) Чтобы избежать общения;
- в) Для предотвращения травм и сохранения здоровья;
- г) Чтобы сэкономить.

16. Какую роль играет физическая культура в формировании личности?

- а) Делает человека ленивым;
- б) Формирует волю, дисциплину и ответственность;
- в) Не влияет на характер;
- г) Заставляет избегать общения.

17. Какие упражнения улучшают равновесие?

- а) Бег по ровной поверхности;
- б) Прыжки;
- в) Упражнения на баланс и стояние на одной ноге;
- г) Сидение на стуле.

18. Что такое функциональная тренировка?

- а) Комплекс упражнений для улучшения повседневных движений;
- б) Тренировка без движения;
- в) Занятия в офисе;
- г) Работа за компьютером.

19. Какие показатели характеризуют физическую подготовленность?

- а) Сила, выносливость, гибкость, координация и скорость реакции;
- б) Количество книг;
- в) Знание языков;
- г) Просмотр ТВ.

20. Почему важно соблюдать водный режим?

- а) Чтобы пить меньше;

- б) Для поддержания водного баланса и предотвращения обезвоживания;
- в) Чтобы усилить жажду;
- г) Чтобы не посещать туалет.

Критерии оценивания 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.

Ключи к тесту

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

Образец билета к экзамену/зачету

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

**Тест
по СГ. 04 «Физическая культура»
Экзамен
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. Главная задача фазы разгона в спринте:

- а) сохранить энергию
- б) постепенно увеличить длину шага
- в) быстро достичь максимальной скорости
- г) выровнять дыхание

2. В фазе стартового разгона корпус должен:

- а) быть строго вертикальным
- б) постепенно выпрямляться
- в) отклоняться назад
- г) быть повернутым в сторону

3. Ошибка в работе рук при спринте:

- а) движение вперёд-назад
- б) работа согнутыми руками
- в) движение рук поперёк туловища
- г) активная работа кистей

4. Длина шага спринтера увеличивается за счёт:

- а) высокого подъёма таза
- б) маха руками
- в) силы отталкивания
- г) наклона головы

5. При финишировании грудью спортсмен:

- а) замедляется
- б) ускоряется за счёт наклона
- в) теряет равновесие
- г) делает прыжок

6. В прыжке в длину с места мах руками необходим для:

- а) удержания равновесия
- б) увеличения дальности прыжка
- в) красоты исполнения
- г) снижения нагрузки

7. Перед отталкиванием в прыжке центр тяжести должен:

- а) смещаться назад
- б) находиться над пятками
- в) быть низко опущен
- г) быть максимально поднят

8. Отталкивание в прыжке с места эффективно при:

- а) прямых коленях
- б) быстром разгибании ног
- в) медленном приседании
- г) опоре на пятки

9. Ошибка приземления в прыжке:

- а) сгибание ног
- б) вынесение рук вперёд
- в) падение назад
- г) амортизация

10. Скоростно-силовые качества в спринте проявляются в:

- а) финише
- б) старте
- в) дыхании
- г) восстановлении

11. При ведении мяча в движении высота отскока должна быть:

- а) выше пояса
- б) до уровня груди
- в) не выше пояса
- г) максимально высокой

12. Основная функция кисти при ведении:

- а) удержание мяча
- б) контроль направления и силы удара
- в) бросок
- г) остановка игры

13. Передача от груди наиболее эффективна на дистанции:

- а) 1–3 м
- б) 10–15 м
- в) 20 м
- г) через всё поле

14. Ошибка при выполнении броска с места:

- а) работа ног
- б) сопровождение мяча кистью
- в) отсутствие фиксации локтя
- г) взгляд на кольцо

15. Бросок в движении (лэй-ап) выполняется после:

- а) двух шагов
- б) трёх шагов
- в) одного шага
- г) остановки

16. Двойное ведение фиксируется, если игрок:

- а) ведёт слишком низко
- б) ведёт двумя руками
- в) возобновляет ведение после остановки
- г) передаёт мяч

17. Защитная стойка предполагает:

- а) прямые ноги
- б) высокий центр тяжести
- в) низкий центр тяжести
- г) руки вниз

18. Верхняя передача двумя руками используется при:

- а) быстром прорыве
- б) передаче через защитника
- в) штрафном броске
- г) ведении

19. Нижняя передача двумя руками (снизу) эффективна при:

- а) плотной защите
- б) дальнем пасае
- в) передаче на короткой дистанции
- г) броске

20. При броске решающее значение имеет:

- а) сила рук
- б) работа кисти и траектория
- в) высота прыжка
- г) скорость бега

Вариант №2

1. Максимальная скорость в спринте достигается обычно:

- а) на старте
- б) к середине дистанции
- в) на финише
- г) после остановки

2. Частота шагов зависит от:

- а) длины рук
- б) силы мышц и координации
- в) одежды
- г) обуви

3. При старте давление на стартовые колодки создаётся:

- а) руками
- б) ногами

- в) корпусом
- г) головой

4.Ошибка спринтера:

- а) активная работа рук
- б) излишний наклон назад
- в) постепенное выпрямление
- г) короткие шаги в начале

5.Дыхание в спринте должно быть:

- а) ритмичным
- б) задержанным
- в) хаотичным
- г) только через рот

6.В прыжке с места дальность зависит от:

- а) длины рук
- б) силы отталкивания
- в) веса формы
- г) скорости разбега

7.Центр тяжести при отталкивании смещается:

- а) вперёд-вверх
- б) назад
- в) в сторону
- г) вниз

8.При приземлении руки должны:

- а) быть за спиной
- б) помогать сохранить равновесие
- в) опущены
- г) подняты вверх

9.Амортизация при приземлении осуществляется за счёт:

- а) прямых ног
- б) сгибания ног
- в) падения
- г) наклона головы

10.Главная цель тренировки спринтера:

- а) развитие гибкости
- б) развитие максимальной скорости
- в) развитие выносливости
- г) развитие силы рук

11.Контроль мяча при ведении обеспечивается:

- а) ладонью
- б) пальцами
- в) кулаком
- г) плечом

12.При ведении взгляд должен быть направлен:

- а) на мяч
- б) на пол

- в) вперёд
- г) на ноги

13.Передача с отскоком от пола используется:

- а) при дальней дистанции
- б) против плотной защиты
- в) при штрафном
- г) при броске

14.Основная ошибка при броске — это:

- а) сопровождение мяча
- б) правильная стойка
- в) разведение локтей в стороны
- г) работа кисти

15.Лэй-ап чаще выполняется:

- а) одной рукой
- б) двумя руками
- в) ногой
- г) плечом

16.После остановки игрок может:

- а) снова вести мяч
- б) сделать передачу или бросок
- в) сделать три шага
- г) ударить мяч ногой

17.Низкая стойка защитника нужна для:

- а) отдыха
- б) быстрого перемещения
- в) красоты
- г) броска

18.Верхняя передача двумя руками выполняется:

- а) из-за головы
- б) снизу
- в) одной рукой
- г) от груди

19.Траектория правильного броска должна быть:

- а) прямой
- б) высокой дугой
- в) низкой
- г) произвольной

20.Эффективность передачи зависит от:

- а) силы
- б) точности и своевременности
- в) скорости бега
- г) роста игрока

Критерии оценивания экзамена/зачета:

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

**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	В	Б
2	Б	Б
3	В	Б
4	В	Б
5	Б	А
6	Б	Б
7	В	А
8	Б	Б
9	В	Б
10	Б	Б
11	В	Б
12	Б	В
13	А	Б
14	В	В
15	А	А
16	В	Б
17	В	Б
18	Б	А
19	В	Б
20	Б	Б