

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

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04 Физическая культура

Специальность

49.02.03 Спорт

Квалификация

Тренер по виду спорта

Грозный – 2026 г.

**ПАСПОРТ
ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ**

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

2. Что такое кардиореспираторная выносливость?

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

3. Какие компоненты входят в структуру физической культуры?

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

4. Как правильно начинать разминку перед тренировкой?

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

5. Какая роль питания в процессе занятий физической культурой?

- а) Питание не влияет на занятия;
- б) Можно есть только сладкое после тренировки;
- в) Важно пить много воды во время отдыха;
- г) Правильное сбалансированное питание обеспечивает организм энергией и способствует восстановлению после физических нагрузок.

6. Каковы основные признаки переутомления у человека при занятиях спортом?

- а) Повышение настроения и энергии;
- б) Улучшение концентрации и памяти;

- в) Легкая усталость после тренировки;
- г) Постоянная слабость, ухудшение аппетита, раздражительность и снижение работоспособности.

7. Что такое гибкость и зачем она нужна?

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

8. Какие упражнения рекомендуется выполнять для развития мышечной силы?

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

9. Как часто рекомендуется заниматься физической культурой для поддержания здоровья?

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

10. Какую роль играет правильная осанка в физической культуре?

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

Вариант №2

1. Что такое аэробная нагрузка?

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

2. Какой вид разминки подходит для увеличения сердечного ритма?

- а) Массаж ног;
- б) Спокойное дыхание;
- в) Медленная ходьба;
- г) Бег трусцой и динамическая растяжка, разогревающие сердечно-сосудистую систему и мышцы.

3. Какие основные принципы безопасности нужно соблюдать во время занятий спортом?

- а) Игнорировать усталость и боль;
- б) Использовать только обычную одежду;
- в) Заниматься без разминки;
- г) Постепенное увеличение нагрузки, правильное выполнение упражнений и использование средств индивидуальной защиты.

4. Каковы основные цели оздоровительной физической культуры?

- а) Быстро похудеть без упражнений;
- б) Смотреть спортивные передачи по ТВ;
- в) Играть в видеоигры с контролем движений;
- г) Улучшение здоровья, повышение функциональных возможностей организма и профилактика заболеваний.

5. Что включает в себя комплекс упражнений для развития координации движений?

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

6. Почему важна правильная техника дыхания при занятиях физической культурой?

- а) Чтобы быстро устать;
- б) Для уменьшения выносливости;
- в) Чтобы дышать поверхностно;
- г) Для оптимального насыщения организма кислородом и предотвращения головокружения и усталости.

7. Что такое мышечная выносливость?

- а) Способность быстро бегать на короткие дистанции;
- б) Мышечная сила при максимальной нагрузке;
- в) Способность не напрягаться во время отдыха;
- г) Способность мышц выполнять длительную работу без существенного снижения силы и эффективности.

8. Какие виды физической активности относятся к аэробным?

- а) Поднятие тяжестей и спринт;
- б) Йога и стретчинг;
- в) Игры на скорость;
- г) Бег, плавание, езда на велосипеде и быстрая ходьба с длительной непрерывной нагрузкой.

9. Что важно учитывать при выборе спортивной обуви?

- а) Только внешний вид и цвет;
- б) Цена и бренд;
- в) Наличие ярких вставок;
- г) Удобство, амортизацию, поддержку стопы и соответствие виду спорта и поверхности.

10. Как правильно завершать тренировку?

- а) Резко остановиться и сесть;
- б) Сделать несколько резких прыжков;
- в) Игнорировать восстановление;
- г) Провести заминку с низкой интенсивностью упражнений и статическую растяжку для снятия мышечного напряжения.

Ключи к тесту

№ п/п	Вариант № 1	Вариант № 2
1	Г	Г
2	Г	Г
3	Г	Г

4	Г	Г
5	Г	Г
6	Г	Г
7	Г	Г
8	Г	Г
9	Г	Г
10	Г	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

Тест

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

2. Что такое баланс в физической культуре?

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

3. Какие факторы влияют на эффективность занятий физической культурой?

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

4. Что такое анаэробная нагрузка?

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

5. Какие упражнения способствуют развитию быстроты реакции?

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

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

- а) Для увеличения утомляемости;

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

7. Какие упражнения наиболее эффективны для развития гибкости?

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

8. Что необходимо учитывать при составлении индивидуальной программы тренировок?

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

9. Какова роль физической культуры в профилактике заболеваний?

- а) Не имеет никакого влияния;
- б) Ухудшает здоровье;
- в) Вызывает утомление;
- г) Повышает иммунитет, улучшает обмен веществ и снижает риск развития хронических заболеваний.

10. Что такое координация движений?

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

Вариант №2

1. Какие виды физической активности помогают развивать выносливость?

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

2. Какое значение имеет разминка перед занятиями спортом?

- а) Увеличивает риск травм;
- б) Не влияет на тренировки;
- в) Утомляет организм;
- г) Подготавливает мышцы и суставы к нагрузке, улучшает кровообращение и снижает вероятность получения травм.

3. Что такое мышечная сила и как её развивать?

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

4. Какие методы восстановления после тренировки наиболее эффективны?

- а) Игнорирование боли и усталости;
- б) Увеличение нагрузки на следующий день;

- в) Сидение в неподвижном положении;
- г) Легкая активность, массаж, правильное питание и сон.

5. Почему важно соблюдать технику безопасности при занятиях физической культурой?

- а) Чтобы тренироваться быстрее;
- б) Чтобы избежать общения с тренером;
- в) Чтобы избежать лишних расходов на одежду;
- г) Для предотвращения травм, сохранения здоровья и достижения максимального эффекта от занятий.

6. Какую роль играет физическая культура в формировании личности?

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

7. Какие упражнения способствуют улучшению равновесия и устойчивости?

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

8. Что такое функциональная тренировка?

- а) Тренировка без использования мышц;
- б) Занятия в офисе без движения;
- в) Тренировка на компьютере;
- г) Комплекс упражнений, направленных на улучшение ежедневных движений и общей физической подготовленности.

9. Какие показатели характеризуют физическую подготовленность человека?

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

10. Почему важно соблюдать водный режим во время занятий спортом?

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

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	Г	Г
2	Г	Г
3	Г	Г
4	Г	Г
5	Г	Г
6	Г	Г
7	Г	Г
8	Г	Г
9	Г	Г
10	Г	Г

Образец билета к экзамену/зачету

Тест
по ОГСЭ.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) Могут вызвать мышечные боли;
- в) Улучшают настроение на короткий срок;
- г) Систематические тренировки способствуют укреплению здоровья, повышению выносливости и улучшению общего самочувствия.

2. Что такое кардиореспираторная выносливость?

- а) Способность организма быстро двигаться;

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

3. Какие компоненты входят в структуру физической культуры?

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

4. Как правильно начинать разминку перед тренировкой?

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

5. Какая роль питания в процессе занятий физической культурой?

- а) Питание не влияет на занятия;
- б) Можно есть только сладкое после тренировки;
- в) Важно пить много воды во время отдыха;
- г) Правильное сбалансированное питание обеспечивает организм энергией и способствует восстановлению после физических нагрузок.

6. Каковы основные признаки переутомления у человека при занятиях спортом?

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

7. Что такое гибкость и зачем она нужна?

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

8. Какие упражнения рекомендуется выполнять для развития мышечной силы?

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

9. Как часто рекомендуется заниматься физической культурой для поддержания здоровья?

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

10. Какую роль играет правильная осанка в физической культуре?

- а) Не влияет на здоровье;

- б) Влияет только на внешний вид;
- в) Связана с выбором одежды;
- г) Обеспечивает равномерное распределение нагрузки на мышцы и суставы, снижая риск травм и болей в спине.

11. Что такое аэробная нагрузка?

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

12. Какой вид разминки подходит для увеличения сердечного ритма?

- а) Массаж ног;
- б) Спокойное дыхание;
- в) Медленная ходьба;
- г) Бег трусцой и динамическая растяжка, разогревающие сердечно-сосудистую систему и мышцы.

13. Какие основные принципы безопасности нужно соблюдать во время занятий спортом?

- а) Игнорировать усталость и боль;
- б) Использовать только обычную одежду;
- в) Заниматься без разминки;
- г) Постепенное увеличение нагрузки, правильное выполнение упражнений и использование средств индивидуальной защиты.

14. Каковы основные цели оздоровительной физической культуры?

- а) Быстро похудеть без упражнений;
- б) Смотреть спортивные передачи по ТВ;
- в) Играть в видеоигры с контролем движений;
- г) Улучшение здоровья, повышение функциональных возможностей организма и профилактика заболеваний.

15. Что включает в себя комплекс упражнений для развития координации движений?

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

16. Почему важна правильная техника дыхания при занятиях физической культурой?

- а) Чтобы быстро устать;
- б) Для уменьшения выносливости;
- в) Чтобы дышать поверхностно;
- г) Для оптимального насыщения организма кислородом и предотвращения головокружения и усталости.

17. Что такое мышечная выносливость?

- а) Способность быстро бегать на короткие дистанции;
- б) Мышечная сила при максимальной нагрузке;
- в) Способность не напрягаться во время отдыха;
- г) Способность мышц выполнять длительную работу без существенного снижения силы и эффективности.

18. Какие виды физической активности относятся к аэробным?

- а) Поднятие тяжестей и спринт;

- б) Йога и стретчинг;
- в) Игры на скорость;
- г) Бег, плавание, езда на велосипеде и быстрая ходьба с длительной непрерывной нагрузкой.

19. Что важно учитывать при выборе спортивной обуви?

- а) Только внешний вид и цвет;
- б) Цена и бренд;
- в) Наличие ярких вставок;
- г) Удобство, амортизацию, поддержку стопы и соответствие виду спорта и поверхности.

20. Как правильно завершать тренировку?

- а) Резко остановиться и сесть;
- б) Сделать несколько резких прыжков;
- в) Игнорировать восстановление;
- г) Провести заминку с низкой интенсивностью упражнений и статическую растяжку для снятия мышечного напряжения.

Вариант №2

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

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

2. Что такое баланс в физической культуре?

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

3. Какие факторы влияют на эффективность занятий физической культурой?

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

4. Что такое анаэробная нагрузка?

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

5. Какие упражнения способствуют развитию быстроты реакции?

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

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

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

7. Какие упражнения наиболее эффективны для развития гибкости?

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

8. Что необходимо учитывать при составлении индивидуальной программы тренировок?

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

9. Какова роль физической культуры в профилактике заболеваний?

- а) Не имеет никакого влияния
- б) Ухудшает здоровье
- в) Вызывает утомление
- г) Повышает иммунитет, улучшает обмен веществ и снижает риск развития хронических заболеваний

10. Что такое координация движений?

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

11. Какие виды физической активности помогают развивать выносливость?

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

12. Какое значение имеет разминка перед занятиями спортом?

- а) Увеличивает риск травм
- б) Не влияет на тренировки
- в) Утомляет организм
- г) Подготавливает мышцы и суставы к нагрузке, улучшает кровообращение и снижает вероятность получения травм

13. Что такое мышечная сила и как её развивать?

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

14. Какие методы восстановления после тренировки наиболее эффективны?

- а) Игнорирование боли и усталости
- б) Увеличение нагрузки на следующий день

- в) Сидение в неподвижном положении
- г) Легкая активность, массаж, правильное питание и сон

15. Почему важно соблюдать технику безопасности при занятиях физической культурой?

- а) Чтобы тренироваться быстрее
- б) Чтобы избежать общения с тренером
- в) Чтобы избежать лишних расходов на одежду
- г) Для предотвращения травм, сохранения здоровья и достижения максимального эффекта от занятий

16. Какую роль играет физическая культура в формировании личности?

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

17. Какие упражнения способствуют улучшению равновесия и устойчивости?

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

18. Что такое функциональная тренировка?

- а) Тренировка без использования мышц
- б) Занятия в офисе без движения
- в) Тренировка на компьютере
- г) Комплекс упражнений, направленных на улучшение ежедневных движений и общей физической подготовленности

19. Какие показатели характеризуют физическую подготовленность человека?

- а) Количество прочитанных книг
- б) Уровень знания иностранных языков
- в) Время просмотра телевизора
- г) Сила, выносливость, гибкость, координация и скорость реакции

20. Почему важно соблюдать водный режим во время занятий спортом?

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

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	Г	Г
2	Г	Г
3	Г	Г
4	Г	Г
5	Г	Г
6	Г	Г
7	Г	Г
8	Г	Г
9	Г	Г
10	Г	Г
11	Г	Г
12	Г	Г
13	Г	Г
14	Г	Г
15	Г	Г
16	Г	Г
17	Г	Г
18	Г	Г
19	Г	Г
20	Г	Г