Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Таскаев Сергей Анатольевич
Должность: Ректор
Дата подписания: 17.08.2026 12:43:56
Уникальный программный ключ:
04c19ed8bfb98f3b6cb77a486b9a8788b8322323

Фонд оценочных средств
для промежуточной аттестации
по дисциплине (модулю)

ОДБ.09 Физическая культура

Специальность
38.02.03 Операционная деятельность в логистике

Направленность программы
Операционная деятельность в логистике

Присваиваемая квалификация
Операционный логист

Форма обучения
Очная

Год набора 2025

г. Челябинск, 2025

© ФГБОУ ВО «ЧелГУ»

38.02.03 Операционная деятельность в логистике
фонд оценочных средств для промежуточной аттестации по дисциплине ОДБ.09 Физическая культура, 2025 год набора, очная форма обучения:

Утвержден:

Проректор по учебной работе _____ (подпись) А.А. Саламатов

Согласован:
Педагогическим советом Колледжа ЧелГУ

Протокол заседания от 24.04.2025 г. №5

Председатель Педагогического совета Колледжа ЧелГУ _____ (подпись) М.В. Найн

Составитель _____ (подпись) М.Р. Габдрахманов (И.О. Фамилия)

Структура фонда оценочных средств для промежуточной аттестации по дисциплине соответствует приказу ректора ФГБОУ ВО «ЧелГУ» от 09.07.2024г. № 327-1 «Об утверждении шаблонов документов».

© ФГБОУ ВО «ЧелГУ»

Содержание

1. Паспорт фонда оценочных средств.....4
2. Перечень формируемых компетенций.....4
2.1. Компетенции, закреплённые за дисциплиной 4
3. Содержание оценочных средств по дисциплине.....7
3.1 Виды оценочных средств.....7
3.2 Содержание оценочных средств 8
3.3 Ключи и критерии к оцениванию задания.....20
3.4 Дополнительные материалы и оборудование.....25
4. Порядок проведения и оценивания промежуточной аттестации.....25

© ФГБОУ ВО «ЧелГУ»

1. Паспорт фонда оценочных средств

Наименование специальности: 38.02.03 Операционная деятельность в логистике

Дисциплина ОДБ.09 Физическая культура

Семестр(ы) изучения: 1 семестр, 2 семестр

Форма (ы) промежуточной аттестации: зачет с оценкой – 2 семестр

2. Перечень формируемых компетенций

2.1. Компетенции, закреплённые за дисциплиной

Изучение дисциплины «ОДБ.09 Физическая культура» направлено на формирование следующих компетенций:

Код и наименование формируемых компетенций	Планируемые результаты освоения дисциплины	
	Общие	**Дисциплинарные (предметные)**
ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	**В части трудового воспитания:** - готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбие; - готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность; - интерес к различным сферам профессиональной деятельности, Овладение универсальными учебными познавательными действиями: **а) базовые логические действия:** - самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать ее всесторонне; - устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения; - определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения; - выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях; - вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности; - развивать креативное мышление при решении жизненных проблем	- уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО); - владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; - владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; - владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности

© ФГБОУ ВО «ЧелГУ»

	б) базовые исследовательские действия: - владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; - выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу ее решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения; - анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях; - уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности; - уметь интегрировать знания из разных предметных областей; - выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения; - способность их использования в познавательной и социальной практике	
ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	- готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению; -овладение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности; **Овладение универсальными коммуникативными действиями:** **б) совместная деятельность:** - понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы; - принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников обсуждать результаты совместной работы; - координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия; - осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным Овладение универсальными регулятивными	- уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО); - владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; - владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; - владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой

© ФГБОУ ВО «ЧелГУ»

	действиями: **г) принятие себя и других людей:** - принимать мотивы и аргументы других людей при анализе результатов деятельности; - признавать свое право и право других людей на ошибки; - развивать способность понимать мир с позиции другого человека	работоспособности
ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	- готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению; - наличие мотивации к обучению и личностному развитию; **В части физического воспитания:** - сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью; - потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью; - активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью; **Овладение универсальными регулятивными действиями:** **а) самоорганизация:** -- самостоятельно составлять план решения проблемы с учетом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений; - давать оценку новым ситуациям; - расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений; - делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение; - оценивать приобретенный опыт; - способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний, постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень	- уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО); - владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; - владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; - владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; - владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере; - иметь положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости)

© ФГБОУ ВО «ЧелГУ»

3. Содержание оценочных средств по дисциплине

3.1 Виды оценочных средств

Код, наименование компетенции согласно ФГОС	Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине	Контролируемые темы/ разделы (номер и название раздела из РПД п.2.2)	Семестр	Номер задания	Наименование оценочного средства
ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	**Знать:** п.2.1. Компетенции, закреплённые за дисциплиной	Раздел 1. Физическая культура, как часть культуры общества и человека Раздел 2. Методические основы обучения различным видам физкультурно-спортивной деятельности	1,2	1,5,7,11, 13,16,19, 22, 25, 28, 31, 34, 37, 40	Тест
	Уметь: п.2.1. Компетенции, закреплённые за дисциплиной	Раздел 1. Физическая культура, как часть культуры общества и человека Раздел 2. Методические основы обучения различным видам физкультурно-спортивной деятельности	1,2	43, 44, 45, 46, 47	Вопросы
	Иметь практический опыт: п.2.1. Компетенции, закреплённые за дисциплиной	Раздел 1. Физическая культура, как часть культуры общества и человека Раздел 2. Методические основы обучения различным видам физкультурно-спортивной деятельности	1,2	58, 59, 60	Ситуационные задачи
ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	**Знать:** п.2.1. Компетенции, закреплённые за дисциплиной	Раздел 1. Физическая культура, как часть культуры общества и человека Раздел 2. Методические основы обучения различным видам физкультурно-спортивной деятельности	1,2	2, 6, 9, 12, 14, 17, 20, 23, 26, 32, 35, 38, 41	Тест
	Уметь: п.2.1. Компетенции, закреплённые за дисциплиной	Раздел 1. Физическая культура, как часть культуры общества и человека Раздел 2. Методические основы обучения различным	1,2	48, 49, 50, 51, 52	Вопросы

© ФГБОУ ВО «ЧелГУ»

		видам физкультурно-спортивной деятельности			
	Иметь практический опыт: п.2.1. Компетенции, закреплённые за дисциплиной	Раздел 1. Физическая культура, как часть культуры общества и человека Раздел 2. Методические основы обучения различным видам физкультурно-спортивной деятельности	1,2	61, 62, 63	Ситуационные задачи
ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	**Знать:** п.2.1. Компетенции, закреплённые за дисциплиной	Раздел 1. Физическая культура, как часть культуры общества и человека Раздел 2. Методические основы обучения различным видам физкультурно-спортивной деятельности	1,2	3, 4, 8, 10, 15, 18, 21, 24, 27, 30, 33, 36, 39, 42	Тест
	Уметь: п.2.1. Компетенции, закреплённые за дисциплиной	Раздел 1. Физическая культура, как часть культуры общества и человека Раздел 2. Методические основы обучения различным видам физкультурно-спортивной деятельности	1,2	53, 54, 55, 56, 57	Вопросы
	Иметь практический опыт: п.2.1. Компетенции, закреплённые за дисциплиной	Раздел 1. Физическая культура, как часть культуры общества и человека Раздел 2. Методические основы обучения различным видам физкультурно-спортивной деятельности	1,2	64, 65, 66	Ситуационные задачи

3.2 Содержание оценочных средств

Часть 1. База тестовых вопросов закрытого типа

1. *Прочитайте задание, выберите правильный ответ*
Продолжите определение. Физическая культура – это …
а) использование физических упражнений для отдыха и восстановления работоспособности после трудовой или учебной деятельности
б) часть общей культуры, направленная на физическое совершенствование, сохранение и укрепление здоровья человека в процессе осознанной двигательной активности

© ФГБОУ ВО «ЧелГУ»

в) использование физических упражнений для восстановления после перенесенных заболеваний и травм

г) образовательный урок в школе или колледже

2. *Прочитайте задание, выберите правильный ответ*

Ответьте на вопрос. Что означает слово «гимнастика»?

а) совокупность упражнений, методических приемов, которые используют для укрепления здоровья и развития физических данных

б) популярный вид спорта

в) набор специальных снарядов для тренировочного процесса

г) способ поддержания эмоционального здоровья

3. *Прочитайте задание, выберите правильный ответ*

Продолжите определение. Гигиена – это …

а) область экологии, изучающая особенности воздействия среды обитания на человека

б) свод санитарно-эпидемиологических законов и нормативных документов

в) область медицины, изучающая влияние внешней среды на здоровье человека

4. *Прочитайте задание, выберите правильный ответ*

Ответьте на вопрос. Что предполагает Здоровый образ жизни (ЗОЖ)?

а) упорядоченный режим труда и отдыха, отказ от вредных привычек

б) физическую и интеллектуальную активность

в) рациональное питание и закаливание

г) регулярное обращение к врачу

5. *Прочитайте задание, выберите правильный ответ*

Продолжите определение. Применение физических упражнений в режиме трудового дня называется …

а) рекреативной гимнастикой

б) производственной гимнастикой

в) лечебной гимнастикой

г) гигиенической гимнастикой

д) оздоровительной гимнастикой

6. *Прочитайте задание, выберите правильный ответ*

Ответьте на вопрос. Что необходимо учитывать для составления комплексов упражнений по снижению веса тела?

а) полностью проработать одну группу мышц и только за тем переходить к упражнениям на другую группу мышц

б) локально воздействовать на отдельные группы мышц, находящиеся ближе всего к местам жирового отложения

в) использовать упражнения с небольшим отягощением и большим количеством повторений

г) планировать большое количество подходов и ограничивать количество повторений в одном подходе

7. *Прочитайте задание, выберите правильный ответ*

© ФГБОУ ВО «ЧелГУ»

Ответьте на вопрос. Какие по цветам пять переплетенных колец используются как Олимпийский символ?

а) вверху - синее, черное, красное; внизу - желтое и зеленое
б) вверху - зеленое, черное, красное; внизу - синее и желтое
в) вверху - красное, синее, черное; внизу - желтое и зеленое
г) вверху - синее, черное, красное; внизу - зеленое и желтое

8. *Прочитайте задание, выберите правильный ответ*

Ответьте на вопрос. Что является условием укрепления здоровья и совершенствования волевых качеств является?

а) закаливание организма
б) участие в соревнованиях
в) ежедневная утренняя зарядка
г) выполнение физических упражнений

9. *Прочитайте задание, выберите правильный ответ*

Ответьте на вопрос. В каком году был возрожден комплекс ГТО в России?

а) 1996
б) 2014
в) 2000
г) 2016

10. *Прочитайте задание, выберите правильный ответ*

Ответьте на вопрос. Почему курение ухудшает способность крови транспортировать кислород?

а) никотин уменьшает содержание кислорода в крови в 100 раз
б) смолы, содержащиеся в табачном дыме, ухудшают ток крови в артериях и капиллярах
в) окись углерода соединяется с гемоглобином в крови в 300 раз активнее, чем кислород
г) никотин сужает сосуды

11. *Прочитайте задание, выберите правильный ответ*

Ответьте на вопрос. С помощью чего определяется оценка реакции организма на нагрузки при занятиях физической культурой с помощью?

а) антропометрических показателей
б) пульсометрии
в) динамометрии
г) спирометрии

12. *Прочитайте задание, выберите правильный ответ*

Ответьте на вопрос. С чего следует начинать закаливающие процедуры?

а) с обливания водой, имеющей температуру тела
б) с обливания прохладной водой
в) с обливания холодной водой
г) с растирания тела полотенцем

© ФГБОУ ВО «ЧелГУ»

13. *Прочитайте текст и установите последовательность*

Физкультурные минутки и физкультурные паузы – кратковременные серии физических упражнений, используются в основном для активного отдыха и переключения с одного вида деятельности на другой, что в целом обеспечивает динамику общей работоспособности обучающегося в течение учебного дня

Укажите, последовательность упражнений предпочтительную для физкультурной минутки или паузы:

1. Упражнения на точность и координацию движений
2. Упражнения на расслабление мышц туловища, рук, ног
3. Упражнения на растягивание мышц туловища, рук, ног
4. Упражнения в потягивание, для профилактики нарушения осанки
5. Приседания, прыжки, бег переходящий в ходьбу
6. Упражнения махового характера для различных групп мышц
7. Дыхательные упражнения

Запишите упражнения в порядке следования (цифры слева направо)

14. *Прочитайте текст и установите последовательность*

Гигиеническая гимнастика — это комплекс упражнений разной сложности, проводимый в течение 20 минут. Лучше его выполнять на свежем воздухе, чтобы обогатить кровь кислородом. Утренняя гимнастика будет полезна людям разного возраста, детям.

Укажите, последовательность упражнений предпочтительную для утренней гигиенической гимнастики:

1. Упражнения, увеличивающие гибкость
2. Упражнения на дыхание, расслабление и восстановление
3. Упражнения для ног: выпады, приседания, подскоки
4. Упражнения, активизирующие деятельность сердечно-сосудистой системы
5. Упражнения, укрепляющие основные мышечные группы
6. Упражнения, способствующие переходу организма в рабочее состояние
7. Упражнения, укрепляющие мышцы брюшного пресса

Запишите упражнения в порядке следования (цифры слева направо)

15. *Прочитайте текст и установите последовательность*

Здоровье - это состояние физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов

Укажите последовательно, от каких факторов, прежде всего, зависит здоровье человека:

1) деятельность учреждений здравоохранения
2) наследственности
3) состояние окружающей среды
4) условия и образ жизни

© ФГБОУ ВО «ЧелГУ»

Запишите факторы в порядке следования (цифры слева направо)

16. *Прочитайте текст и установите соответствие*

Физические качества – это врожденные морфофункциональные качества, благодаря которым возможна физическая активность человека, получающая свое полное проявление в целесообразной двигательной деятельности

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

Физические качества	Физические упражнения (спорт)
1. Для развития силовых способностей рекомендуются	А. Единоборства (каратэ, дзюдо, самбо), спортивные и подвижные игры
2. Для развития способности к выносливости рекомендуются	Б. Стретчинг
3. Для развития координационных способностей	В. Упражнения с отягощением: (гантелями, набивными мячами и т.п.), на тренажерах
4. Для развития гибкости рекомендуются	Г. Циклические упражнения: бег, ходьба, езда на велосипеде, ходьба на лыжах, плавание

Запишите выбранные буквы под соответствующими цифрами

1	2	3	4

17. *Прочитайте текст и установите соответствие*

Физкультурно-оздоровительные системы - это комплекс упражнений, направленных на развитие мышц и увеличение плотности тела

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

Определение системы	Физкультурно-оздоровительные системы
1. Система физических упражнений, направленная на одновременное укрепление, растягивание, тонизирование мышц, первоначально используемая для реабилитации после травм	А. Йога
2. Система физических упражнений, направленных на развитие силовых способностей	Б. Пилатес
3. Система физических упражнений высокой интенсивности, разделенных интервалами отдыха на несколько частей и выполняемая на протяжении нескольких	В. Стретчинг

© ФГБОУ ВО «ЧелГУ»

раундов	
4. Система физических упражнений, предполагающая выполнение упражнений преимущественно статического характера, направленных на физическое и духовное совершенствование	Г. Атлетическая гимнастика
5. Система физических упражнений, направленная на растягивание мышц	Д. Табата

Запишите выбранные буквы под соответствующими цифрами

1	2	3	4	5

18. *Прочитайте текст и установите соответствие*
Физические способности — это умения быстро и легко осваивать различные по сложности двигательные действия.

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

Определение системы	Физические способности
1. Развитие силы зависит от	А. Способности головного мозга быстро перерабатывать поступающую информацию
2. Развитие выносливости зависит от	Б. Подвижности суставов и эластичности мышечно-связочного аппарата
3. Координационные способности зависят от	В. Содержания тестостерона
4. Гибкость зависит от	Г. Функционального состояния сердечно-сосудистой и дыхательной системы

Запишите выбранные буквы под соответствующими цифрами

1	2	3	4

19. *Прочитайте задание, выберите правильный ответ*
Ответьте на вопрос. Что такое аэробика?
а) разновидность гимнастики
б) вид двигательной активности, с применением набора определенных шагов исполняемых под музыку
в) более активная производная восточных оздоровительных практик
г) вид спорта, включающий акробатические элементы и поднятие отягощений

20. *Прочитайте задание, выберите правильный ответ*
Ответьте на вопрос. Что такое «Скольжение» в лыжном спорте?
а) процесс посадки лыжника
б) движение руками в фазу отталкивания

© ФГБОУ ВО «ЧелГУ»

в) часть лыжного хода в которой реализуется эффект отталкивания
г) инерция движения после спуска

21. *Прочитайте задание, выберите правильный ответ*
Ответьте на вопрос. В каком году лыжные гонки внесли в Олимпийский вид спорта?
а) 1924
б)1930
в) 1935
г) 1960

22. *Прочитайте задание, выберите правильный ответ*
Ответьте на вопрос. Длина лыж при классическом ходе равна?
а) рост студента
б) рост с вытянутой рукой
в) рост + размер обуви студента
г) до уровня глаз студента

23. *Прочитайте задание, выберите правильный ответ*
Ответьте на вопрос. Страна происхождения системы самбо?
а) Россия
б) Украина
в) Беларусь
г) СССР

24. *Прочитайте задание, выберите правильный ответ*
Продолжить предложение. Основателем системы самбо является …
а) Дзигоро Кано
б) Джеки Чан и Брюс Ли
в) Морихей Уесиба
г) Ощепков, Спиридонов, Харлампиев
д) Поддубный и Гакадешмид

25. *Прочитайте задание, выберите правильный ответ*
Ответьте на вопрос. Какое количество игроков одной футбольной команды, одновременно могут находиться на площадке?
а) 8
б) 10
г) 11
д) 9

26. *Прочитайте задание, выберите правильный ответ*
Ответьте на вопрос. С какого расстояния пробивается «пенальти» в футболе?
а) 9 м
б) 10 м
в) 11 м
г) 12 м

© ФГБОУ ВО «ЧелГУ»

27. *Прочитайте задание, выберите правильный ответ*
Ответьте на вопрос. Что означает «желтая карточка» в футболе?
а) замечание
б) предупреждение
в) выговор
г) удаление

28. *Прочитайте задание, выберите правильный ответ*
Ответьте на вопрос. Кто «изобрёл» баскетбол?
а) Джеймс Нейсмит
б) Луи Чемберлен
в) Деметре Викелас
г) Джемс Коннолли

29. *Прочитайте задание, выберите правильный ответ*
Ответьте на вопрос. Сколько игроков-волейболистов могут одновременно находиться на волейбольной площадке во время проведения соревнований?
а) шесть
б) десять
в) двенадцать
г) семь

30. *Прочитайте задание, выберите правильный ответ*
Ответьте на вопрос. В какой стране появился волейбол как спортивная игра?
а) США
б) Канаде
в) Японии
г) Германии

31. *Прочитайте задание, выберите правильный ответ*
Ответьте на вопрос. Как называется мячик для бадминтона?
а) волан
б) шарик
в) теннисный мячик
г) лайтболл

32. *Прочитайте задание, выберите правильный ответ*
Ответьте на вопрос. Есть ли вторая попытка при подаче у бадминтониста?
а) да
б) нет
в) да, если промахнулся по волану
г) на усмотрение судьи

33. *Прочитайте задание, выберите правильный ответ*
Ответьте на вопрос. В каком году пинг-понг переименован в настольный теннис?
а) 1934
б) 1940

© ФГБОУ ВО «ЧелГУ»

в) 1938
г) 1922

34. *Прочитайте задание, выберите правильный ответ*
Ответьте на вопрос. Во время розыгрыша в игровую зону прилетел второй мяч. Что должен сделать судья в такой ситуации?
а) объявить минутный перерыв
б) поднять руку вверх, для устранения помехи тем самым остановить игру
в) показать желтую карточку игроку
г) ничего не делать от которого прилетел мяч

35. *Прочитайте задание, выберите правильный ответ*
Ответьте на вопрос. Как называется один из способов прыжка в высоту?
а) перешагивание
б) перекатывание
в) переступание
г) перемахивание

36. *Прочитайте задание, выберите правильный ответ*
Ответьте на вопрос. Какие дистанции считаются спринтерскими?
а) 100м, 200м, 400м
б) 200м, 400м, 800м
в) 400м, 800м, 1500м

37. *Прочитайте задание, выберите правильный ответ*
Ответьте на вопрос. При метании, какого снаряда, для разбега используется дорожка?
а) копья
б) молота
в) диска

38. *Прочитайте задание, выберите правильный ответ*
Ответьте на вопрос. Наиболее частой травмой в легкой атлетике служит растяжение мышц или связок голеностопного (коленного) сустава. Какое из перечисленных действий является неправильным при оказании помощи?
а) наложение холода
б) наложение тугой повязки
в) согревание поврежденного места
г) обращение к врачу

39. *Прочитайте задание, выберите правильный ответ*
Продолжите предложение. При самостоятельных занятиях легкой атлетикой наиболее эффективным является контроль за физической нагрузкой …
а) по частоте дыхания
б) по частоте сердечных сокращений
в) по снижению скорости бега

© ФГБОУ ВО «ЧелГУ»

г) по самочувствию

40. *Прочитайте задание, выберите правильный ответ*
Продолжите предложение. Отсутствие разминки перед соревнованиями (или перед основной нагрузкой в тренировке) чаще всего приводит к …
а) экономии сил
б) улучшению спортивного результата
в) травмам

41. *Прочитайте задание, выберите правильный ответ*
Продолжите предложение. Единственно возможный вид физических упражнений, рекомендованный людям, имеющим существенные ограничения для занятий физической культурой является …
а) атлетическая гимнастика
б) плавание
в) легкая атлетика

42. *Прочитайте задание, выберите правильный ответ*
Ответьте на вопрос. Сколько дистанций в настоящий момент включает олимпийская программа по плаванию?
а) 22 (11 у мужчин и 11 у женщин)
б) 30 (15 у мужчин и 15 у женщин)
в) 32 (16 у мужчин и 16 у женщин)

Часть 2. База тестовых вопросов открытого типа

43. *Прочитайте задание и запишите ответ*
Продолжите определение. Способность совершать движения с определенной скоростью, обусловленная способностью мышц преодолеть сопротивление с большим ускорением называется _____ .

44. *Прочитайте задание и запишите ответ*
Продолжите определение. Поступление в организм и усвоение им веществ, необходимых для восполнения энергетических затрат, построение и возобновление тканей, называется _____.

45. *Прочитайте задание и запишите ответ*
Продолжите определение. Метод организации деятельности занимающихся, предусматривающий последовательное выполнение серии заданий, дозируемых индивидуально на основе максимального теста, называется _____.

46. *Прочитайте задание и запишите ответ*
Продолжите определение. Вертикальное положение гимнаста ногами кверху с опорой какой - либо частью тела, называется _____

© ФГБОУ ВО «ЧелГУ»

47. *Прочитайте задание и вставьте пропущенное словосочетание (допускается шесть слов)*
Продолжите предложение. При спуске с горы не выставлять палки перед собой, иначе в случае падения можно _____

48. *Прочитайте задание и запишите ответ*
Продолжите определение. Способность человека выполнять упражнения с наибольшей амплитудой движения в суставах называют _____.

49. *Прочитайте задание и запишите ответ*
Продолжите определение. Состояние организма, характеризующееся совершенной саморегуляцией органов и систем, гармоничным сочетанием физического, морального и социального благополучия называется _____.

50. *Прочитайте задание и запишите ответ*
Продолжите определение. Метод организации занимающихся, предусматривающий одновременное выполнение несколькими группами разных заданий, называется _____.

51. *Прочитайте задание и запишите ответ*
Продолжите определение. Положение занимающегося, когда его плечи находятся выше точек опоры, в гимнастике называется _____.

52. *Прочитайте задание и запишите интервал чисел (допускается два числа)*
Продолжите предложение. Следуя по лыжне за товарищем, на равнине сохранять дистанцию _____.

53. *Прочитайте задание и запишите ответ*
Продолжите определение. Способность преодолевать внешние сопротивления преимущественно за счет мышечной деятельности называют _____.

54. *Прочитайте задание и запишите ответ*
Продолжите определение. Субъективное ощущение состояния своего здоровья, физических и духовных сил обозначается как _____.

55. *Прочитайте задание и запишите ответ*
Продолжите определение. Метод организации деятельности занимающихся, когда все выполняют одно и тоже задание, называется _____.

56. *Прочитайте задание и запишите ответ*
Продолжите определение. Положение занимающегося на снаряде, при котором его плечи находятся ниже точек хвата, в гимнастике обозначается как _____ .

57. *Прочитайте задание и запишите число (указать единицу измерения)*
Продолжите предложение. При спуске с горы дистанция между лыжниками должна быть

© ФГБОУ ВО «ЧелГУ»

не менее _____.

Часть 3. База ситуационных задач.

58. *Прочитайте текст и запишите развернутый обоснованный ответ*
Решите задачу. На занятиях физической культурой Вы развиваете быстроту, пробегая при этом 100 м. Но скорость движения от раза к разу у Вас одна и та же. Опишите Ваши действия по улучшению скоростных показателей.

59. *Прочитайте текст и запишите развернутый обоснованный ответ*
Решите задачу. Ваш максимальный вес, который Вы можете поднять – 20 кг. Рассчитайте вес отягощения, с которым необходимо Вам заниматься при первоначальных занятиях по развитию силовых способностей.

60. *Прочитайте текст и запишите развернутый обоснованный ответ*
Решите задачу. На занятиях физической культурой Вы развиваете ловкость, выполняя броски мяча в баскетбольное кольцо. Предложите варианты усложнения данного двигательного действия.

61. *Прочитайте текст и запишите развернутый обоснованный ответ*
Решите задачу. На занятиях физической культурой два занимающихся выполняют одни и те же упражнения, развивающие гибкость. Первый человек – 7 лет, девочка, занимается в утреннее время. Второй человек – 17 лет, девушка, занимается в послеобеденное время. Через месяц систематических занятий один из них садится на гимнастический «шпагат», другой – нет, хотя очень старался. Обоснуйте факторы, способствующие быстрому развитию гибкости у первого.

62. *Прочитайте текст и запишите развернутый обоснованный ответ*
Решите задачу. На занятиях физической культурой Вы выполняете непрерывно циклические действия с умеренной интенсивностью в течении 20 минут. Какие возможности у Вас развиваются с точки зрения физиологических критериев?

63. *Прочитайте текст и запишите развернутый обоснованный ответ*
Решите задачу. Физическое упражнение – прыжки на скакалке. Спланируйте объем, интенсивность нагрузки и интервалы отдыха так, чтобы развивалась специальная выносливость

64. *Прочитайте текст и запишите развернутый обоснованный ответ*
Решите задачу. Человек самостоятельно занимается оздоровительным бегом: он выполняет в начале обще подготовительные упражнения на все группы мышц, затем беговую нагрузку при частоте сердечных сокращений 160 уд/мин, после чего оканчивает занятие. Какую ошибку он допустил при планировании занятия и к чему это может привести?

65. *Прочитайте текст и запишите развернутый обоснованный ответ*
Решите задачу. Во время физических упражнений скелетные мышцы сокращаются, сдавливая кровеносные сосуды нижних конечностей. Как это влияет на кровообращение?

© ФГБОУ ВО «ЧелГУ»

66. *Прочитайте текст и запишите развернутый обоснованный ответ*
Решите задачу. У двух физкультурников одного возраста были зафиксированы одинаковые величины ЧСС в покое – 62 уд./мин. При стандартной нагрузке у первого физкультурника ЧСС составила 146 уд./мин, а у второго – 160 уд./мин. У кого из них выше уровень функциональной подготовленности?

3.3 Ключи и критерии к оцениванию задания

№ задания	Верный ответ	Критерии
1.	б	Верный ответ – 3 балла; Неверный ответ или его отсутствие - 0 баллов
2.	а	Верный ответ – 3 балла; Неверный ответ или его отсутствие - 0 баллов
3.	в	Верный ответ – 3 балла; Неверный ответ или его отсутствие - 0 баллов
4.	б	Верный ответ – 3 балла; Неверный ответ или его отсутствие - 0 баллов
5.	б	Верный ответ – 3 балла; Неверный ответ или его отсутствие - 0 баллов
6.	в	Верный ответ – 3 балла; Неверный ответ или его отсутствие - 0 баллов
7.	а	Верный ответ – 3 балла; Неверный ответ или его отсутствие - 0 баллов
8.	г	Верный ответ – 3 балла; Неверный ответ или его отсутствие - 0 баллов
9.	б	Верный ответ – 3 балла; Неверный ответ или его отсутствие - 0 баллов
10.	б	Верный ответ – 3 балла; Неверный ответ или его отсутствие - 0 баллов
11.	б	Верный ответ – 3 балла; Неверный ответ или его отсутствие - 0 баллов
12.	а	Верный ответ – 3 балла; Неверный ответ или его

© ФГБОУ ВО «ЧелГУ»

		отсутствие - 0 баллов
13.	2 4 6 1 3 5 7	Верный ответ – 3 балла; Неверный ответ или его отсутствие - 0 баллов
14.	6 4 5 1 7 3 2	Верный ответ – 3 балла; Неверный ответ или его отсутствие - 0 баллов
15.	4 3 2 1	Верный ответ – 3 балла; Неверный ответ или его отсутствие - 0 баллов
16.	В Г А Б	Верный ответ – 3 балла; Неверный ответ или его отсутствие - 0 баллов
17.	Г А Д Б В	Верный ответ – 3 балла; Неверный ответ или его отсутствие - 0 баллов
18.	В Г А Б	Верный ответ – 3 балла; Неверный ответ или его отсутствие - 0 баллов
19.	б	Верный ответ – 3 балла; Неверный ответ или его отсутствие - 0 баллов
20.	в	Верный ответ – 3 балла; Неверный ответ или его отсутствие - 0 баллов
21.	а	Верный ответ – 3 балла; Неверный ответ или его отсутствие - 0 баллов
22.	в	Верный ответ – 3 балла; Неверный ответ или его отсутствие - 0 баллов
23.	г	Верный ответ – 3 балла; Неверный ответ или его отсутствие - 0 баллов
24.	г	Верный ответ – 3 балла; Неверный ответ или его отсутствие - 0 баллов
25.	г	Верный ответ – 3 балла; Неверный ответ или его отсутствие - 0 баллов
26.	в	Верный ответ – 3 балла; Неверный ответ или его отсутствие - 0 баллов
27.	б	Верный ответ – 3 балла; Неверный ответ или его отсутствие - 0 баллов

© ФГБОУ ВО «ЧелГУ»

28.	а	Верный ответ – 3 балла; Неверный ответ или его отсутствие - 0 баллов
29.	в	Верный ответ – 3 балла; Неверный ответ или его отсутствие - 0 баллов
30.	а	Верный ответ – 3 балла; Неверный ответ или его отсутствие - 0 баллов
31.	а	Верный ответ – 3 балла; Неверный ответ или его отсутствие - 0 баллов
32.	б	Верный ответ – 3 балла; Неверный ответ или его отсутствие - 0 баллов
33.	г	Верный ответ – 3 балла; Неверный ответ или его отсутствие - 0 баллов
34.	б	Верный ответ – 3 балла; Неверный ответ или его отсутствие - 0 баллов
35.	а	Верный ответ – 3 балла; Неверный ответ или его отсутствие - 0 баллов
36.	а	Верный ответ – 3 балла; Неверный ответ или его отсутствие - 0 баллов
37.	а	Верный ответ – 3 балла; Неверный ответ или его отсутствие - 0 баллов
38.	в	Верный ответ – 3 балла; Неверный ответ или его отсутствие - 0 баллов
39.	б	Верный ответ – 3 балла; Неверный ответ или его отсутствие - 0 баллов
40.	в	Верный ответ – 3 балла; Неверный ответ или его отсутствие - 0 баллов
41.	б	Верный ответ – 3 балла; Неверный ответ или его отсутствие - 0 баллов
42.	в	Верный ответ – 3 балла; Неверный ответ или его отсутствие - 0 баллов
43.	быстротой	Верный ответ – 5 балла;

© ФГБОУ ВО «ЧелГУ»

		Неверный ответ или его отсутствие - 0 баллов
44.	питанием	Верный ответ – 5 балла; Неверный ответ или его отсутствие - 0 баллов
45.	круговым	Верный ответ – 5 балла; Неверный ответ или его отсутствие - 0 баллов
46.	стойкой	Верный ответ – 5 балла; Неверный ответ или его отсутствие - 0 баллов
47.	на них наткнуться и получить травму	Верный ответ – 5 балла; Неверный ответ или его отсутствие - 0 баллов
48.	гибкостью	Верный ответ – 5 балла; Неверный ответ или его отсутствие - 0 баллов
49.	здоровьем	Верный ответ – 5 балла; Неверный ответ или его отсутствие - 0 баллов
50.	групповым	Верный ответ – 5 балла; Неверный ответ или его отсутствие - 0 баллов
51.	упором	Верный ответ – 5 балла; Неверный ответ или его отсутствие - 0 баллов
52.	3-4 м	Верный ответ – 5 балла; Неверный ответ или его отсутствие - 0 баллов
53.	силой	Верный ответ – 5 балла; Неверный ответ или его отсутствие - 0 баллов
54.	самочувствие	Верный ответ – 5 балла; Неверный ответ или его отсутствие - 0 баллов
55.	фронтальным	Верный ответ – 5 балла; Неверный ответ или его отсутствие - 0 баллов
56.	вис	Верный ответ – 5 балла; Неверный ответ или его отсутствие - 0 баллов
57.	30 м	Верный ответ – 5 балла; Неверный ответ или его отсутствие - 0 баллов
58.	Увеличить тренировочный объём, за счет увеличения количества отрезков или времени	Верный ответ – 30 баллов;

© ФГБОУ ВО «ЧелГУ»

	работы. Использовать инвентарь для увеличения интенсивности в виде пояса, утяжелителей или спринтерского парашюта.	1 фактическая ошибка – 25 баллов 2 фактические ошибка – 20 баллов более 2 фактических ошибок или ответ отсутствует - 0 баллов
59.	Стандартный вес отягощения составляет 50 - 60% от максимального. Таким образом рабочий вес составит 10-12 кг.	Верный ответ – 30 баллов; 1 фактическая ошибка – 25 баллов 2 фактические ошибка – 20 баллов более 2 фактических ошибок или ответ отсутствует - 0 баллов
60.	Увеличивать дистанцию броска, добавить перед броском движение и остановку. Выполнять броски не ведущей(левой для правши) рукой.	Верный ответ – 30 баллов; 1 фактическая ошибка – 25 баллов 2 фактические ошибка – 20 баллов более 2 фактических ошибок или ответ отсутствует - 0 баллов
61.	7 летняя девочка в норме быстрее достигает результата в работе на гибкость, так как в силу возраста ее сухожильное связочный аппарат более эластичный.	Верный ответ – 30 баллов; 1 фактическая ошибка – 25 баллов 2 фактические ошибка – 20 баллов более 2 фактических ошибок или ответ отсутствует - 0 баллов
62.	Мы развиваем выносливость, так как для развития силы или быстроты нужны занятия в более высокой зоне мощности, но более короткие по времени.	Верный ответ – 30 баллов; 1 фактическая ошибка – 25 баллов 2 фактические ошибка – 20 баллов более 2 фактических ошибок или ответ отсутствует - 0 баллов
63.	Занятия 3 раза в неделю, не менее 1 часа чередуем подходы высокой интенсивности(от 100 прыжков в мин.) до умеренной 50 - 60 прыжков в мин. Не менее 10 подходов за тренировку с интервалом	Верный ответ – 30 баллов; 1 фактическая ошибка – 25 баллов

© ФГБОУ ВО «ЧелГУ»

	отдыха от 3 до 5 минут.	2 фактические ошибка – 20 баллов более 2 фактических ошибок или ответ отсутствует - 0 баллов
64.	Он пропускает "заминку" (упражнения низкой интенсивности в конце занятия) Заминка ускоряет восстановление и позволяет снизить травматизм. Может привести к снижению результативности и накопительным травмам.	Верный ответ – 30 баллов; 1 фактическая ошибка – 25 баллов 2 фактические ошибка – 20 баллов более 2 фактических ошибок или ответ отсутствует - 0 баллов
65.	Это улучшает кровообращение, действуя как насос, поднимая кровь вверх к сердцу предупреждая застойные явления	Верный ответ – 30 баллов; 1 фактическая ошибка – 25 баллов 2 фактические ошибка – 20 баллов более 2 фактических ошибок или ответ отсутствует - 0 баллов
66.	У того у кого пульс 146 ударов, это значит что его кардиореспиратурная система более эффективна. Больше кислорода поступает в альвеолы с каждым вдохом, а эритроциты больше его захватывают. А мышцы более эффективно расходуют кислород, в них больше митохондрии. Возможно у него более оптимальная экономичная техника движений.	Верный ответ – 30 баллов; 1 фактическая ошибка – 25 баллов 2 фактические ошибка – 20 баллов более 2 фактических ошибок или ответ отсутствует - 0 баллов

3.4 Дополнительные материалы и оборудование

При выполнении заданий промежуточной аттестации экзаменуемый имеет право пользоваться нагрузочными и техническими нормативами.

4. Порядок проведения и оценивания промежуточной аттестации

Экзамен, зачет, зачет с оценкой и пр. состоит из 3- частей

1 часть – студент решает 15 тестовых вопросов закрытого типа, выбранных случайным образом. Продолжительность – *30 минут.*

Максимальное количество баллов за выполнение задания – *45 баллов*

2 часть – студент решает тесты открытого типа со свободным ответом, которые не предполагают вариантов ответа, правильный ответ требуется

© ФГБОУ ВО «ЧелГУ»

написать самостоятельно. Всего 5 тестовых вопросов, выбранных случайным образом. Продолжительность – *30 минут.*

Максимальное количество баллов за выполнение задания – 25 баллов

3 часть – студент решает задачу, выбранную случайным образом. Продолжительность – *30 минут.*

Максимальное количество баллов за выполнение задания – *30 баллов*

Всего заданий – 21.

Максимальный балл – *100 баллов:*

0-49 баллов - неудовлетворительно (оценка 2);

50-69 баллов - удовлетворительно (оценка 3);

70-90 баллов - хорошо (оценка 4);

91-100 баллов - отлично (оценка 5).

Общее время выполнения работы – 2 ак.ч.

Особенности проведении процедуры оценивания результатов обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья обозначены в рабочей программе дисциплины (модуля).

© ФГБОУ ВО «ЧелГУ»