

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«МУРМАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
(ФГАОУ ВО «МГТУ»)  
«ММРК имени И.И. Месяцева» ФГАОУ ВО «МГТУ»

УТВЕРЖДАЮ  
Начальник ММРК имени И.И. Месяцева  
ФГАОУ ВО «МГТУ»



И.В. Артеменко

«26» мая 2023 года



**ФОНД  
ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**

Учебного предмета: ОУП.10 Физическая культура  
программы подготовки специалистов среднего звена (ППССЗ)  
специальности: 35.02.09. Водные биоресурсы и аквакультура  
Назначение: текущий контроль и промежуточная аттестация

Мурманск  
2023 г.

**Рассмотрено и одобрено на заседании**  
методической комиссией преподавателей  
дисциплин общеобразовательной подготовки  
по специальностям, реализуемым ММРК им.  
И.И. Месяцева

Председатель МК  
Недвига А..А.

Протокол от 24 «мая» 2023 г.

**Разработано**  
на основе ФГОС СПО по специальности  
35.02.09. Водные биоресурсы и  
аквакультура, утвержденного приказом  
Минпросвещения России от 1 июня 2022 г.  
№ 388 и ФГОС СОО, утвержденного  
приказом Минобрнауки России от  
17.05.2012 N 413 с изменениями и  
дополнениями «Об утверждении  
федерального государственного  
образовательного стандарта среднего  
общего образования»

Автор (составитель): Комарова И.Н. преподаватель «ММРК имени И.И. Месяцева» ФГАОУ  
ВО «МГТУ»  
Ф.И.О., ученая степень, звание, должность, квалиф. категория

Эксперт (рецензент): Картышева Ю.А. преподаватель высшей категории «ММРК имени  
И.И. Месяцева» ФГАОУ ВО «МГТУ»  
Ф.И.О., ученая степень, звание, должность, квалиф. категория

## **1. Общие положения**

Фонд оценочных средств (ФОС) предмета Физическая культура является составной частью нормативно-методического обеспечения системы оценки качества освоения ППСЗ обучающимися СПО.

В соответствии с требованиями ФГОС СПО (ФОС) предназначен для аттестации обучающихся на соответствие их персональных достижений поэтапным требованиям соответствующей ППСЗ в форме текущего контроля результатов успеваемости и/или промежуточной аттестации.

ФОС разработан в соответствии с:

- Федеральным законом от 29.12.2012 N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральными государственными образовательными стандартами среднего профессионального образования (ФГОС);
- Приказом Министерства образования и науки № 464 от 14.06.2013 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам среднего профессионального образования» (в редакции Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации № 1580 от 15 января 2014 г. и № 31 от 22 января 2014 г.);
- Уставом ФГБОУ ВО «Мурманский государственный технический университет»;
- Положением о текущем контроле успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся ФГБОУ ВО «МГТУ» по образовательным программам СПО;
- Положением о фонде оценочных средств по образовательным программам среднего профессионального образования ФГБОУ ВО «МГТУ»;
- Рабочим учебным планом по специальности: 35.02.09 «Водные биоресурсы и аквакультура»;
- Рабочей программой учебной дисциплины Физическая культура;
- Методическими рекомендациями по выполнению практических работ учебной дисциплины Физическая культура;

## **2. Паспорт фонда оценочных средств учебной дисциплины Физическая культура**

### **2.1 ФОС позволяет оценивать КК:**

- КК 1. Ценностно-смысловые компетенции.
- КК 2. Общекультурные компетенции.
- КК 3. Учебно-познавательные компетенции.
- КК 4. Информационно-коммуникативные компетенции.
- КК 5. Социально-трудовые компетенции.
- КК 6. Компетенции личного совершенствования.

### **2.2 ФОС позволяет оценивать освоение умений:**

У1 - выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;

У2 - выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;

У3 - проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;

У4 - преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;

У5 - выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;

осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культуры;

У6 –выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, плаванию, и лыжам при соответствующей тренировки, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма;

### **2.3 ФОС позволяет оценивать усвоение знаний:**

З1 - влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепления здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;

З2 - способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;

З3 - правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности

## 2.4 Кодификатор оценочных средств

Код ОС	Наименование оценочного средства	Краткая характеристика оценочного средства	Представление оценочного средства в КОС
1	2	3	4
1.	Сдача контрольных нормативов	Сдача норм по установленным нормативам	Показатель в соответствие с контрольными нормативами
2.	Реферат	Продукт самостоятельной работы обучающегося, представляющий собой краткое изложение в письменном виде полученных результатов, теоретического анализа определенной научной (учебно-исследовательской) темы, где автор раскрывает суть исследуемой проблемы, приводит различные точки зрения, а также собственные взгляды на нее.	Темы рефератов. Методические рекомендации по написанию рефератов.

## 2.5. Примерное наполнение КОС/КИМ для входного контроля

<b>Оценочные средства</b>	<b>Комплекты контрольных заданий или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и опыта практической деятельности, характеризующие этапы формирования компетенций</b>
Тест	<ul style="list-style-type: none"> <li>– фонд тестовых заданий;</li> <li>– критерии и шкала оценивания.</li> </ul>

## 2.6 Распределение оценочных средств по элементам освоенных умений, усвоенных знаний и их использование в практической деятельности для контроля сформированности компетенций в рамках тем/разделов УД по видам аттестации

Контролируемые разделы (темы) в порядке поэтапного освоения УД в рамках ППСЗ	Текущий контроль									Промежуточная аттестация	
	Компетенции и	Результаты обучения									
		Освоенные умения:						Усвоенные знания			
		У1	У2	У3	У4	У5	У6	З1	З2		З3

Введение. Предмет и задачи курса	КК 1 - КК 5	1	1	1	1	1	1	1	1	1	Текущая успеваемость, дифференцированны й зачет
Раздел 1. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья	КК 1, КК 3, КК 4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
Раздел 2. Лёгкая атлетика	КК 1, КК 3, КК 4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
Раздел 3. Гимнастика	КК 1, КК 2, КК 3, КК 4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
Раздел 4. Баскетбол	КК 1, КК 3, КК 4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
Раздел 5. Настольный теннис	КК 1, КК 3, КК 4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
Раздел 6. Лыжная подготовка	КК 1, КК 2, КК 3, КК 4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
Раздел 7. Волейбол	КК 1, КК 2, КК 3, КК 4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
Раздел 8. Футбол	КК 1, КК 2, КК 3, КК 4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
Раздел 9. Атлетическая гимнастика. Фитнес - аэробика.	КК 1, КК 2, КК 3, КК 4, КК 6	1	1	1	1	1	1	1	1	1	

### 3. Комплекты контрольно - оценочных средства по видам аттестации

#### 3.1 Примерное наполнение КОС/КИМ для текущего контроля

<b>Оценочные средства</b>	<b>Комплекты контрольных заданий или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений,</b>
---------------------------	---

	<b>навыков и опыта практической деятельности, характеризующие этапы формирования компетенций</b>
Сдача контрольных нормативов	- перечень контрольных нормативов; - критерии и шкала оценивания.
Реферат	- темы рефератов - критерии и шкала оценивания

## Учебные нормативы для юношей основной медицинской группы

Раздел. Лёгкая атлетика.

Контрольные нормативы:

№	Вид	Юноши			Девушки		
		3	4	5	3	4	5
1.	Бег 100м	15,2с	14,6с	14,2с	18,2с	17,2с	16,2с
2.	Бег 800м	3,35мин	3,15мин	3 мин	-	-	-
3.	Бег 500м	-	-	-	2,43мин	2,25мин	2,10мин
4.	Бег	4,10мин	3,50мин	3,30мин	4,40мин	4,20мин	4мин
5.	Бег	-	-	-	12,20мин	11,20мин	10,20мин
6.	Бег	15,30мин	14,30мин	14мин	-	-	-
7.	Прыжок в длину с разбега	3,70м	4м	4,30м	3м	3,50м	3,90м
8.	Прыжок в длину с места	1,90м	2,20м	2,45м	1,60м	1,75м	1,90м

Раздел: «Лёгкая атлетика» Юноши

Вид деятельности	Оценка в баллах		
	5	4	3
- бег 3 000 метров (мин,с)	12,30	14.00	б/вр
- прыжок в длину с места (см)	230	210	190
- бросок набивного мяча 2 кг из-за головы (м)	9,5	7,5	6,5
- челночный бег 3 x 10 метра	7,3	8,0	8,3



Девушки:

Вид деятельности	Оценка в баллах		
	5	4	3
- бег 2 000 метров (мин,с)	11,00	13,00	б/вр
- прыжок в длину с места (см)	190	175	160
- бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м)	10,5	6,5	5,0
- челночный бег 3 x 10 метра	8,4	9,3	9,7

Раздел: «Спортивные игры (волейбол)» Юноши, девушки

Критерии выполнения	Оценка в баллах		
	5	4	3
- техника приёма и передачи мяча над собой	Указанные критерии выполнены без нарушений. В контрольной игре продемонстрированы техника игры в защите, техника игры в нападении на	Указанные критерии выполнены с небольшими нарушениями. В контрольной игре техника игры в защите, техника	Указанные критерии выполнены с нарушениями. В контрольной игре техника игры в защите, техника игры в нападении продемонстрированы
- техника приёма и передачи мяча в парах без сетки			
- техника приёма и передачи мяча в парах через сетку	хорошем уровне.	игры в нападении продемонстрированы на среднем уровне.	на низком уровне
- техника подач			
- контрольная игра в волейбол: техника игры в защите, техника игры в нападении			

Раздел «Атлетическая гимнастика» Юноши

Вид деятельности	Оценка в баллах		
	5	4	3
приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)	10	8	5
подтягивание на высокой перекладине (количество раз)	13	11	8
сгибание и разгибание рук в упоре на брусках (количество раз)	12	9	7
поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз)	7	5	3
гимнастический комплекс упражнений: - утренней гимнастики - производственной гимнастики - релаксационной гимнастики	До 9	До 8	До 7,5

Девушки:

Вид деятельности	Оценка в баллах		
	5	4	3
приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)	8	6	4
подтягивание на низкой перекладине (количество раз)	20	10	5
гимнастический комплекс упражнений:	До 9	До 8	До 7,5

Раздел «Лыжная подготовка» Юноши

Вид деятельности	Оценка в баллах		
	5	4	3
Бег на лыжах 5 км. (мин.с.)	25.50	27.20	б/вр
Техника поворотов на месте переступанием, махом, прыжком Техника спуска и техника подъёма в гору: лесенкой, ёлочкой, полуёлочкой Передвижения на лыжах различными ходами:	Техника поворотов, техника спуска и подъёма в гору, передвижение на лыжах различными ходами, техника торможения продемонстрированы на хорошем уровне, без нарушений, с соблюдением правил техники безопасности. Дистанция 5 км.	Техника поворотов, техника спуска и подъёма в гору, передвижение на лыжах различными ходами, техника торможения продемонстрированы на хорошем уровне, но с небольшими нарушениями. Правила техники безопасности	Техника поворотов, техника спуска и подъёма в гору, передвижение на лыжах различными ходами, техника торможения продемонстрированы на низком уровне, допущены нарушения. Правила техники безопасности соблюдались не

Девушки

Вид деятельности	Оценка в баллах		
	5	4	3
Бег на лыжах 3 км. (мин.с.)	19.00	21.00	б/вр
Техника поворотов на месте переступанием, махом, прыжком Техника спуска и техника подъёма в гору: лесенкой, ёлочкой, полуёлочкой Передвижения на лыжах различными ходами: попеременный,	Техника поворотов, техника спуска и подъёма в гору, передвижение на лыжах различными ходами, техника торможения продемонстрированы на хорошем уровне, без нарушений, с соблюдением правил техники безопасности. Дистанция 5 км. пройдена за указанное время.	Техника поворотов, техника спуска и подъёма в гору, передвижение на лыжах различными ходами, техника торможения продемонстрированы на хорошем уровне, но с небольшими нарушениями. Правила техники безопасности соблюдены. Дистанция 5 км. пройдена за указанное время.	Техника поворотов, техника спуска и подъёма в гору, передвижение на лыжах различными ходами, техника торможения продемонстрированы на низком уровне, допущены нарушения. Правила техники безопасности соблюдались не всегда. Дистанция 5 км. пройдена за указанное время.

**Комплект контрольно-оценочных средств  
для входного, текущего контроля, промежуточной аттестации**

учебного предмета

по учебной дисциплине **Физическая культура**  
(наименование дисциплины)

Составитель \_\_\_\_\_ /Комарова И.Н./

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2023 г.

## 1.Входной контроль

### Тестирование по предмету ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

#### Тесты

1.Древнейшей формой организации физической культуры были:

- А) бега
- Б) единоборство
- В) соревнования на колесницах
- Г) игры**

2.Физическая культура рабовладельческого общества имела:

- А) прикладную направленность
- Б) военную и оздоровительную направленность**
- В) образовательную направленность
- Г) воспитательную направленность

3.Российский Олимпийский Комитет был создан в

- а) 1908 году
- б) 1911 году**
- в) 1912 году
- г) 1916 году

4.Александр Попов – Чемпион Олимпийских игр в ...

- А) плавание**
- Б) легкая атлетика
- В) лыжные гонки
- Г) велоспорт

5.Какой из перечисленных видов не входит в программу современного пятиборья

- А) стрельба
- Б) фехтование
- Б) гимнастика**
- Г) верховая езда

6.Почему античные Олимпийские игры назывались праздниками мира?

- А) игры отличались миролюбивым характером
- Б) в период проведения игр прекращались войны**
- В) в Олимпийских играх принимали участие атлеты всего мира
- Г) Олимпийские игры имели мировую известность

7.Какой вид программы представлял программу первых Олимпийских игр Древней Греции?

- А) метание копья
- Б) борьба
- В) бег на один стадий**
- Г) бег на четыре стадия

8.Как назывался вид спортивной программы Олимпийских игр древности, сочетавший борьбу с кулачным боем?

- А) долиходром
- Б) панкратион**
- В) пентатлон
- Г) диаулом

**9.Какая организация руководит современным олимпийским движением?**

- А) Организация объединенных наций
- Б) Международный совет физического воспитания и спорта
- В) Международный олимпийский комитет**
- Г) Международная олимпийская академия

**10.Кто был первым президентом Международного олимпийского комитета?**

- А) Пьер де Кубертен
- Б) Алексей Бутовский
- В) Майкл Килланин
- Г) Деметриус Викелас**

**11.Кто стал первым олимпийским чемпионом из российских спортсменов?**

- А) Н.Орлов
- Б) А.Петров
- В) Н.Панин – Коломенкин**
- Г) А.Бутовский

**12.За что движением «Фэйр Плэй» вручается почетный приз Пьера де Кубертена?**

- А) за честное судейство
- Б) за победы на трех Олимпиадах
- В) за честную и справедливую борьбу**
- Г) за большой вклад в развитие Олимпийского движения

**13. Кто является президентом Олимпийского комитета России в настоящее время?**

- А) Шамиль Тарпищев
- Б) Вячеслав Фетисов
- В) Леонид Тягачев**
- Г) Виталий Смирнов

**14.На открытии Олимпийских игр парад олимпийских делегаций стран- участниц открывает (идет первой):**

- А) делегация страны – организатора
- Б) делегация страны, чье название начинается на первые буквы алфавита страны- организатора
- В) делегация страны – организатора предыдущей олимпиады
- Г) делегация Греции**

**15.На открытии Олимпийских игр парад олимпийских делегаций стран – участниц завершает (идет последней):**

- А) делегация страны – организатора**
- Б) делегация страны, чье название начинается на первые буквы алфавита страны- организатора
- в) делегация страны- организатора предыдущей Олимпиады
- г) делегация Греции

**16.В каком году был образован Международный олимпийский комитет?**

- А) 1890
- Б) 1894**

- В) 1892
- Г) 1896

**17. Термин «Олимпиада» означает:**

- А) четырехлетний период между Олимпийскими играми**
- Б) первый год четырехлетия, наступление которого празднуют Олимпийские игры
- В) синоним Олимпийских игр
- Г) соревнования, проводимые во время Олимпийских игр

**18. В каком году Олимпийские игры состоялись в нашей стране?**

- А) планировались в 1944 году, но были отменены из-за 2 мировой войны
- Б) в 1976 году в Сочи
- В) в 1980 году в Москве**
- Г) пока еще не проводились

**19. Какие дисциплины включал пентатлон – древнегреческое пятиборье?**

- 1. кулачный бой
  - 2. верховая езда
  - 3. прыжки в длину
  - 4. прыжки в высоту
  - 5. метание диска
  - 6. бег
  - 7. стрельба из лука
  - 8. борьба
  - 9. плавание
  - 10. метание копья
- А) 1,2,3,8,9
  - Б) 3,5,6,8,10**
  - В) 1,4,6,7,9
  - Г) 2,5,6,9,10

**20. Пьер де Кубертен был удостоен золотой олимпийской медали на конкурсе искусств в ...**

- А) в 1894 году за проект Олимпийской хартии
- Б) в 1912 году за «Оду спорта»**
- В) в 1914 году за флаг, подаренный Кубертену МОК
- Г) в 1920 году за текст Олимпийской клятвы

**21. Олимпийский символ представляет с собой пять переплетенных колец, расположенных слева направо в следующем порядке...**

- А) сверху - синее, черное, красное, внизу - желтое и зеленое**
- Б) сверху – зеленое, черное, красное, внизу – синее и желтое
- В) сверху – красное, синее, черное, внизу – желтое и зеленое
- Г) сверху – синее, черное, красное, внизу – зеленое и желтое

**22. Олимпийские игры состоят из...**

- А) соревнований между странами
- Б) соревнований по зимним или летним видам спорта
- В) зимних и летних Игр Олимпиады
- Г) открытия, соревнований, награждения участников и закрытия**

**23. Как назывались специальные помещения для подготовки атлетов к древнегреческим Играм Олимпиады?**



- А) палестра
- Б) амфитеатр
- В) гимнасия
- Г) стадион

**24.Талисманом Олимпийских игр является:**

- А) изображение Олимпийского флага
- Б) изображение пяти сплетенных колец
- В) изображение животного, популярного в стране, проводящей Олимпиаду**
- Г) изображение памятника архитектуры, популярного в стране, проводящей Олимпиаду

**25.Талисман, как бы приносящий счастье любому олимпийцу, любому болельщику, впервые появился на играх в ...**

- А) 1968 году в Мехико**
- Б) 1972 году в Мюнхене
- В) 1976 году в Монреале
- Г) 1980 году в Москве

**26.Двигательное умение – это:**

- А) уровень владения знаниями о движениях
- Б) уровень владения двигательным действием**
- В) уровень владения тактической подготовкой
- Г) уровень владения системой движений

**27.Реализация цели физического воспитания осуществляется через решение:**

- А) двигательных, гигиенических и просветительских задач
- Б) закаливающих, психологических и философских задач
- В) задач развития дыхательной и сердечно – сосудистой систем
- Г) оздоровительных, образовательных и воспитательных задач**

**28.Временное снижение работоспособности принято называть:**

- А) усталостью
- Б) напряжением
- В) утомлением**
- Г) передозировкой

**29.Что является основными средствами физического воспитания?**

- А) учебные занятия
- Б) физические упражнения**
- В) средства обучения
- Г) средства закаливания

**30.Какие из перечисленных ниже физических упражнений относятся к циклическим?**

- А) метания
- Б) прыжки
- В) кувырки
- Г) бег**

**31.Одним из основных физических качеств является:**

- А) внимание
- Б) работоспособность
- В) сила**

Г) здоровье

**32.Какое физическое качество развивается при длительном беге в медленном темпе?**

А) сила

**Б) выносливость**

В) быстрота

Г) ловкость

**33.Укажите вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект в развитии гибкости:**

А) тяжелая атлетика

**Б) гимнастика**

В) современное пятиборье

Г) легкая атлетика

**34.Лучшие условия для развития ловкости создаются во время...**

**А) подвижных и спортивных игр**

Б) прыжков в высоту

В) бега с максимальной скоростью

Г) занятий легкой атлетикой

**35.Назовите основные физические качества.**

А) координация, выносливость, гибкость, сила, быстрота

**Б) ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость**

В) общая выносливость, силовая выносливость, быстрота, сила, ловкость

Г) общая выносливость, силовая выносливость, гибкость, быстрота, ловкость

**36.Основной и обязательной формой физического воспитания в школе является:**

А) соревнование

Б) физкультурная пауза

**В) урок физической культуры**

Г) утренняя гимнастика

**37.Что характеризуют тесты, проводимые на уроках физической культуры?**

**А) уровень физического развития**

Б) уровень физической работоспособности

В) уровень физического воспитания

Г) уровень физической подготовленности

**38.Что является основным законом Всемирного олимпийского движения?**

А) энциклопедия

Б) кодекс

**В) хартия**

Г) конституция

**39.Какие события повлияли на то, что Игры 6, 7 и 8 Олимпиад не состоялись?**

А) несогласованность действий стран

Б) отказ от участия в Играх большинства стран

**В) первая и вторая мировые войны**

Г) отказ страны – организатора Игр от их проведения

**40.Александр Карелин – Чемпион Олимпийских игр в...**

А) гимнастике

- Б) боксе
- В) плавании
- Г) борьбе**

**41. Министром физической культуры, спорта и туризма Республики Марий Эл является:**

- А) Сергей Кропотов
- Б) Сергей Киверин
- Г) Владимир Чумаков**
- Д) Валерий Кораблев

**42. Председателем комитета по физической культуре и спорту администрации городского округа «Город Йошкар-Ола» является:**

- А) Петр Кагало
- Б) Александр Сергеев
- В) Анатолий Подойников
- Г) Владимир Тян**

**43. Положение занимающегося на снаряде, при котором его плечи находятся ниже точек хвата, в гимнастике обозначается как:**

- А) хват
- Б) упор
- В) группировка
- Г) вис**

**44. Положение занимающегося, при котором согнутые в коленях ноги подняты руками к груди и кисти захватывают колени, в гимнастике обозначается как:**

- а) хват
- б) захват
- в) пережат
- г) группировка**

**45. Прыжок со снаряда в гимнастике обозначается как...**

- А) вылет
- Б) спад
- В) соскок**
- Г) спрыгивание

**46. Вращательное движение через голову с последовательным касанием опорной поверхности отдельными частями тела в гимнастике обозначается как...**

- А) кувырок**
- Б) пережат
- В) переворот
- Г) сальто

**47. Положение занимающихся на согнутых ногах в гимнастике обозначается как...**

- А) сед
- Б) присед**
- В) упор
- Г) стойка

**48. Что понимается под термином «Дистанция» в гимнастике?**

- А) расстояние между занимающимися « В глубину»
- Б) расстояние между занимающимися «по фронту»
- В) расстояние от впереди стоящего занимающегося до стоящего сзади строя
- Г) расстояние от первой шеренги до последней

**49. Какие из приведенных команд в гимнастике имеют только исполнительную часть?**

**1. «Равняйся!» 2. «Реже!» 3. «Кругом!» 4. «Вольно!» 5. «Смирно!»**

- А) 1,2,3
- Б) 1,3,5
- В) 1,4,5**
- Г) 2,4,5

**50. Умение учащихся строиться в различные виды строя, шеренгу, колонну, круг, а также перестраиваться в них, в гимнастике называется...**

- А) строевыми приемами
- Б) передвижениями
- В) размыканиями и смыканиями
- Г) построениями и перестроениями**

**51. Дугообразное, максимально прогнутое положение спиной к опорной плоскости с опорой руками и ногами, в гимнастике называется...**

- А) стойка
- Б) «мост»**
- В) переворот
- Г) «шпагат»

**52. Кто из гимнасток является абсолютной рекордсменкой по количеству олимпийских медалей ( 18 медалей – из них 9 золотых)?**

- А) Ольга Корбут
- Б) Надя Команечи
- В) Лариса Латынина**
- Г) Людмила Турищева

**53. Волейбол как спортивная игра появился в конце 19 века в ....**

- А) Канаде
- Б) Японии
- В) США**
- Г) Германии

**54. В волейболе игрок, находящийся в 1-ой зоне, при «переходе» перемещается в зону...**

- А) 2
- Б) 3
- В) 5
- Г) 6**

**55. Когда волейбол был признан олимпийским видом спорта?**

- А) В 1956 г
- Б) в 1957 г**
- Г) В 1958 г
- Д) В 1959 г

**56. Укажите полный состав волейбольной команды:**

- А) 6 человек, тренер, помощник тренера, массажист, врач
- Б) 10 человек, тренер, помощник тренера, массажист, врач
- В) 8 человек, тренер, помощник тренера, массажист, врач
- Г) **12 человек, тренер, помощник тренера, массажист, врач**

**57. «ЛИБЕРО» в волейболе – это...**

- А) **игрок защиты**
- Б) игрок нападения
- В) капитан команды
- Г) запасной игрок

**58. Как осуществляется переход игроков в волейболе из зоны в зону?**

- А) произвольно
- Б) **по часовой стрелке**
- В) против часовой стрелки
- Г) по указанию тренера

**59. Можно ли менять расстановку игроков в волейболе?**

- А) Да, по указанию тренера
- Б) нет
- В) да, по указанию судьи
- Г) **да, но только в начале каждой партии**

**60. Сколько разрешено замен в волейболе в каждой партии и в продолжение нескольких перерывов?**

- А) максимум 3
- Б) максимум 8
- В) **максимум 6**
- Г) максимум 9

**61. Ошибками в волейболе считаются...**

- А) «три удара касания»
- Б) **«четыре удара касания», удар при поддержке «двойное касание»**
- В) игрок один раз выпрыгивает на блоке и совершает два касания мяча
- Г) мяч соприкоснулся с любой частью тела

**62. Подача мяча в волейболе после свистка судьи выполняется в течении...**

- А) 3 секунд
- Б) 5 секунд
- В) 6 секунд
- Г) **8 секунд**

**63. Высота волейбольной сетки для мужских команд:**

- А) 2м 44см
- Б) **2м 43см**
- В) 2м 45см
- Г) 2м 24см

**64. Высота волейбольной сетки для женских команд:**

- А) 2м 44см
- Б) 2м 43см
- В) 2м 45см

Г) 2м 24см

**65. Может ли игрок волейбольной команды играть без обуви?**

- А) да
- Б) нет
- В) только при высокой температуре воздуха
- Б) только при высокой влажности воздуха

**66. «Бич – волей» - это:**

- А) игровое действие
- Б) пляжный волейбол**
- В) подача мяча
- Г) прием мяча

**67. Укажите количество игроков волейбольной команды, находящихся одновременно на площадке.**

- А) 5
- Б) 6**
- В) 7
- Г) 8

**68. Игра в баскетболе начинается....**

- А) со времени, указанного в расписании игр
- Б) с начала разминки
- В) с приветствия команд
- Г) спорным броском в центральном круге.**

**69. Игра в баскетболе заканчивается...**

- А) когда звучит сигнал секундометриста, указывающий на истечение игрового времени**
- Б) уходом команд с площадки
- В) в момент подписания протокола старшим судьей
- Г) мяч вышел за пределы площадки

**70. Мяч в баскетболе «входит» в игру, когда...**

- А) судья входит в круг, чтобы провести спорный бросок
- Б) мячом владеет игрок, находящийся в месте вбрасывания, вне пределов площадки
- В) мяча касается игрок на площадке после вбрасывания из-за пределов площадки**
- Г) судья дает свисток

**71. Мяч в баскетболе становится «живым», когда...**

- А) он достиг своей высшей точки при спорном броске, и отбивается первым игроком
- Б) судья передает его в распоряжение игрока, выполняющего штрафной бросок
- В) мяча касается игрок на площадке после вбрасывания из-за пределов площадки
- Г) мячом владеет игрок, находящийся в месте вбрасывания вне пределов площадки**

**72. Мяч в баскетболе становится «мертвым», когда...**

- А) заброшен любой мяч
- Б) звучит свисток судьи, когда мяч «живой» или «в игре»
- В) мяч в распоряжении игрока, выполняющего штрафной бросок**
- Г) звучит сигнал «оператора 24 секунд», когда мяч «живой»

**73. Кто из членов баскетбольной команды имеет право просить перерыв?**

- А) любой член команды
- Б) капитан команды
- В) тренер или помощник тренера**
- Г) никто

**74. Команде «А» в баскетболе предоставлен перерыв. Через 30 секунд команда «А» готова продолжить игру. Когда судьи должны продолжить игру?**

- А) через 1 минуту после выхода на площадку команды «Б»
- Б) в любом случае через 15 секунд
- В) в любом случае через 1 минуту
- Г) немедленно**

**75. Укажите количество игроков баскетбольной команды, одновременно находящихся на площадке.**

- А) 5**
- Б) 6
- В) 7
- Г) 4

**76. Что обозначает в баскетболе термин «пробежка»?**

- А) выполнение с мячом в руках более одного шага
- Б) выполнение с мячом в руках двух шагов
- В) выполнение с мячом в руках трех шагов
- Г) выполнение с мячом в руках более двух шагов**

**77. Укажите количество игроков футбольной команды, одновременно находящихся на площадке?**

- А) 8
- Б) 10
- В) 11**
- Г) 9

**78. Укажите высоту футбольных ворот?**

- А) 240 см
- Б) 244 см**
- В) 248 см
- Г) 250 см

**79. Какова ширина футбольных ворот?**

- А) 7м 30см
- Б) 7м 32см**
- В) 7м 35см
- Г) 7м 38см

**80. С какого расстояния пробивается «пенальти» в футболе?**

- А) 9 м
- Б) 10 м
- В) 11 м**
- Г) 12 м

**81. Что означает «желтая карточка» в футболе?**

- А) замечание

**Б) предупреждение**

В) выговор

Г) удаление

**82. Какой удар по мячу считается самым точным в футболе?**

А) серединой подъема

Б) внутренней частью подъема

В) внешней частью подъема

**Г) внутренней стороной стопы**

**83. Какой из этих терминов обозначает в футболе нападающего?**

**А) форвард**

Б) голкипер

В) стоппер

Г) хавбек

**84. Укажите аббревиатуру Международной федерации футбола?**

А) УЕФА

**Б) ФИФА**

В) ФИБА

Г) ФИЛА

**85. Какая страна считается Родиной игры в футбол?**

А) Бразилия

Б) Испания

В) Германия

**Г) Англия**

**86. Кто из наших футбольных вратарей становился лучшим игроком Европы – обладателем «Золотого мяча»?**

**А) Яшин**

Б) Дасаев

В) Овчинников

Г) Акинфеев

**87. После скольких желтых карточек в ходе Чемпионата России по футболу игрок дисквалифицируется на один матч?**

А) после 2 карточек

Б) после 3 карточек

**В) после 4 карточек**

Г) после 5 карточек

**88. Один из способов прыжка в длину в легкой атлетике обозначается как прыжок...**

**А) «с разбега»**

Б) «перешагиванием»

В) «перекатом»

Г) «ножницами»

**89. В легкой атлетике ядро:**

А) метают

Б) бросают

**В) толкают**



Г) запускают

**90. Назовите способ прыжка, которым преодолевают планку спортсмены на международных соревнованиях в прыжках высоту.**

А) «нырок»

Б) «ножницы»

В) «перешагивание»

Г) «фосбери-флоп»

**91. «Королевой спорта» называют....**

А) спортивную гимнастику

Б) легкую атлетику

В) шахматы

Г) лыжный спорт

**92. К спринтерскому бегу в легкой атлетике относится...**

А) бег на 5000 метров

Б) кросс

В) бег на 100 метров

Г) марафонский бег

**93. Кросс – это –**

А) бег с ускорением

Б) бег по искусственной дорожке стадиона

В) бег по пересеченной местности

Г) разбег перед прыжком

**94. В беге на длинные дистанции в легкой атлетике основным физическим качеством, определяющим успех, является...**

А) быстрота

Б) сила

В) выносливость

Г) ловкость

**95. Какой лыжный ход самый скоростной?**

А) одновременный бесшажный

Б) одновременный одношажный

В) одновременный двухшажный

Г) попеременный двухшажный

**96. Какая стойка лыжника при спуске является более скоростной?**

А) высокая стойка

Б) средняя стойка

В) низкая стойка

Г) основная стойка

**97. Самая большая дистанция лыжных гонок на Чемпионате мира у мужчин –**

А) гонка на 30 км

Б) гонка на 50 км

В) гонка на 60 км

Г) гонка на 70 км

**98. Главный элемент тактики лыжника-**

- А) старт
- Б) лидирование
- В) распределение сил**
- Г) обгон

**99. Высота палок при свободном (коньковом) лыжном ходе должна быть...**

- А) до уровня плеч ученика
- Б) до уровня глаз ученика**
- В) выше на 3-4 см роста ученика
- Г) ниже на 3-4 см плеч ученика

**100. Высота лыжных палок при классическом ходе должна быть...**

- А) до уровня плеч ученика
- Б) до уровня глаз ученика
- В) выше на 3-4 см роста ученика
- Г) ниже на 3-4 см уровня плеч ученика**

**Критерии оценки тестирования:**

Тестовые задания оцениваются по 5-балльной системе

Баллы за верно выполненные тестовые задания	Оценка
≥ 90 % от верно выполненных заданий	5
От 70 % до 89 % включительно от верно выполненных заданий	4
От 60 % до 69 % включительно от верно выполненных заданий	3
< 60 % от верно выполненных заданий	2

## 2. Темы рефератов:

1. Физическая культура в системе общекультурных ценностей.
2. Физическая культура в СПО.
3. История возникновения и развития Олимпийских игр.
4. Контроль, самоконтроль в занятиях физической культурой и спортом. Профилактика травматизма.
5. Утренняя гигиеническая гимнастика и ее значение. Комплекс утренней гигиенической гимнастики.
6. Здоровый образ жизни студентов.
7. Символика и атрибутика Олимпийских игр.
8. Двигательный режим и его значение.
9. Физическая культура и спорт как социальные феномены.
10. Роль общеразвивающих упражнений в физической культуре.
11. Формы самостоятельных занятий физическими упражнениями.
12. Оздоровительная физическая культура и ее формы. Влияние оздоровительной физической культуры на организм.
13. Атлетическая гимнастика и ее влияние на организм человека.
14. Бег, как средство укрепления здоровья.
15. Научная организация труда : утомление, режим, гиподинамия, работоспособность, двигательная активность, самовоспитание.
16. Гигиенические и естественные факторы природы: режим труда и отдыха; биологические ритмы и сон; наука о весе тела и питании человека.
17. Формирование двигательных умений и навыков.
18. Воспитание основных физических качеств человека (определение понятия, методика воспитания качества).
19. Основы спортивной тренировки.
20. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.
21. Организм, как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система.

22. Анатомо-морфологические особенности и основные физиологические функции организма.
23. Внешняя среда и ее воздействие на организм человека.
24. Функциональная активность человека и взаимосвязь физической и умственной деятельности.
25. Утомление при физической и умственной работе. Восстановление.
26. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.
27. Влияние физкультуры на опорно-двигательный аппарат
28. Гиподинамия, гипокинезия
29. Закаливание как оздоровительная система
30. Связь интенсивности физических упражнений с объемом учебной и умственной деятельности

### **Описание порядка выполнения и защиты рефератов, докладов, сообщений:**

Реферат – продукт самостоятельной работы студента, представляющий собой краткое изложение в письменном виде или в форме публичного доклада содержания научного труда или трудов специалистов по избранной теме, обзор литературы определенного направления. Автор раскрывает суть исследуемой проблемы, приводит различные точки зрения, а также собственные взгляды на нее.

Подготовка реферата подразумевает самостоятельное изучение студентом нескольких литературных источников (монографий, научных статей и т.д.) по определённой теме. Темы реферата разрабатывает преподаватель, ведущий данную дисциплину. Перед началом работы над рефератом следует наметить план и подобрать литературу. Прежде всего, следует пользоваться литературой, рекомендованной учебной программой, а затем расширить список источников, включая и использование специальных журналов, где имеется новейшая научная информация.

Цель написания реферата – привитие студенту навыков краткого и лаконичного представления собранных материалов и фактов в соответствии с требованиями, предъявляемыми к научным отчетам, обзорам и статьям. Реферат не предполагает изложения самостоятельных научных результатов. Его задача - обобщить достигнутое другими, самостоятельно изложить проблему на базе фактов почерпнутых из литературы.

Рефераты бывают обзорные – созданные на основе нескольких первоисточников, и монографические – созданные на основе одного первоисточника.

Объем реферата может достигать 5-15 стр.; время, отводимое на его подготовку – от 2 недель до месяца.

Структура реферата:

1. Титульный лист.
2. Содержание (оглавление).
3. Введение.

4. Основная часть.
5. Заключение.
6. Список литературы.
7. Приложения (по усмотрению автора).

Содержание – включает перечень всех частей работы обучающегося с указанием номеров соответствующих страниц текста.

Введение – содержит обоснование актуальности темы, сформулированы цели работы и основные вопросы, которые предполагается раскрыть в реферате, а также должно быть указано, с использованием каких материалов выполнена работа - дается краткая характеристика использованной литературы с точки зрения полноты освещения в ней избранной темы. Объем введения не должен превышать 1-1,5 страницы.

Основная часть – излагается содержание темы, состоит из глав и подглав, которые раскрывают отдельную проблему или одну из её сторон и логически являются продолжением друг друга.

Заключение – подводятся итоги, обобщается изложенный в основной части реферата материал, формулируются общие выводы, указывается, что нового лично для себя вынес автор реферата из работы над ним. Делая выводы, необходимо учитывать опубликованные в литературе различные точки зрения на изложенную в работе проблему, сопоставить их и отметить, какая из них больше импонирует автору реферата. Во всей работе, особенно во введении и заключении, должно присутствовать личное отношение автора к раскрываемым вопросам. Заключение не должно превышать по объему 1-1,5 страницы.

Составление списка литературы и источников. В списке литературы должно быть не менее 8–10 различных источников. Сведения об использованных источниках приводятся в соответствии с требованием ГОСТа. Каждый источник указывается строго в соответствии с его наименованием и нумеруется. В списке литературы для каждого источника приводятся: фамилии и инициалы автора, полное название, место издания (город), издательство, год издания.

Например: Данилов А. А. История России IX-XIX вв. Справочные материалы. М.: Владос, 1997.

Если место и год издания неизвестны, после названия произведения или источника указывается: Без м. и г. издания.

Содержание и оформление приложений. В приложения рекомендуется включать материал, который по разным причинам не приведен в основном тексте работы: заимствованные из литературы или самостоятельно составленные автором реферата таблицы, схемы, графики, диаграммы, карты, именной, тематический или географический указатель, словарь терминов, фотографии, ксерокопии, рисунки. Страницы приложения продолжают сквозную нумерацию реферата. Само приложение нумеруется арабскими цифрами, чтобы на него можно было сослаться в конце соответствующей фразы текста.

#### **Шкала оценивания реферата, доклада, сообщения:**

<i>Оценка</i>	<i>Критерии оценивания</i>
<b>Отлично</b>	Выполнены все требования к написанию и защите реферата (доклада, сообщения): обозначена проблема и обоснована её

	актуальность, сделан краткий анализ различных точек зрения на рассматриваемую проблему и логично изложена собственная позиция, тема раскрыта полностью. Выдержан объём, соблюдены требования к внешнему оформлению, деление текста на введение, главную часть и заключение; в основной части логично, связно и полно доказывается выдвинутый тезис; заключение содержит выводы, логично вытекающие из содержания основной части; даны правильные ответы на дополнительные вопросы. Все требования предъявленные к заданию выполнены.
<i>Хорошо</i>	Основные требования к реферату и его защите выполнены: во введении четко сформулирован тезис, соответствующий теме реферата (доклада, сообщения), в известной мере выполнено задача заинтересовать читателя; заключение содержит выводы, логично вытекающие из содержания основной части; но при этом допущены недочеты: в основной части недостаточно полно доказывается выдвинутый тезис; не выдержан объем реферата; имеются упущения в оформлении; на дополнительные вопросы при защите даны неполные ответы.
<i>Удовлетворительно</i>	Имеются существенные отступления от требований к реферированию: в частности, имеются неточности в изложении материала; во введении тезис сформирован нечетко или не вполне соответствует теме реферата (доклада, сообщения); отсутствует логическая последовательность в суждениях; в заключении выводы не полностью соответствуют содержанию основной части; язык работы в целом не соответствует уровню курса, на котором обучается обучающийся.
<i>Неудовлетворительно</i>	Тема реферата (доклада, сообщения) не раскрыта, обнаруживается существенное непонимание проблемы. Отсутствует деление текста на введение, основную часть и заключение; в основной части нет логичного последовательного раскрытия темы; выводы не вытекают из основной части; язык работы можно оценить как «примитивный».

### 3.2 Примерное наполнение КОС/КИМ для промежуточной аттестации

<b>Форма проведения например</b>	<b>Комплекты контрольных заданий или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и опыта практической деятельности, характеризующие этапы формирования компетенций</b>
Дифференцированный зачет	- вопросы и задания для подготовки к дифференцированному зачету; - теоретические вопросы к дифференцированному зачету; - билеты дифференцированному зачету;

### Примерные вопросы к зачёту (дифференцированному)

1. Охарактеризовать влияние физических упражнений на организм занимающихся, рассказать об их особенностях.
2. Продемонстрировать правильное поднятие туловища на перекладине. Подтягивание в висе на перекладине (15 раз).
3. Рассказать о технике отжимания из упора лежа в количестве и выполнить их 30 раз.
4. Дать общую характеристику специальной физической подготовки и её видам.
5. Дать определение понятию «выносливость», выделить виды выносливости.
6. Охарактеризовать и показать методы развития гибкости.
7. Охарактеризовать виды скоростных способностей, дать общую характеристику понятию «скоростные способности».
8. Составить Положение о соревнованиях по видам спорта (по выбору).
9. Выделить основные физические упражнения для матросов палубной команды и обслуживающего персонала.
10. Определить основные физические упражнения для специалистов операторного профиля.
11. Выполнить упражнения для мышц брюшного пресса, спины, шеи, рук, ног.
12. Выполнить комплекс упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног.
13. Рассказать о способах плавания, выполнить ОРУ и специальные подготовительные упражнения на суше.
14. Выполнить комплекс упражнений для развития быстроты.
15. Продемонстрировать комплекс ОРУ без предметов, с предметами (мяч, палка, скакалка и др.)
16. Дать определение, что такое гиподинамия. Определить влияние её на организм человека.
17. Определить основные требования по обеспечению безопасности при проведении соревнований по баскетболу, волейболу, футболу.
18. Охарактеризовать основные меры по предупреждению травматизма на занятиях физической культурой.
19. Структурировать систему самостоятельных занятий, направленных на развитие физической силы различных групп мышц. Составить и продемонстрировать комплекс упражнений на развитие силы рук.
20. Раскрыть значение утренней гимнастики и продемонстрировать комплекс.
21. Аргументировать свою точку зрения по вопросу: «Почему занятия физической культурой оказывают положительное влияние на формирование качеств личности (смелости, воли, инициативности, терпимости)?».
22. Рассказать о правильности выполнения прыжка в длину с места и продемонстрировать толчок, фазу полета, приземления.
23. Показать технику нападающего удара в волейболе.
24. Продемонстрировать технику передачи мяча двумя руками от груди; передачи мяча двумя руками сверху; передачи мяча двумя руками снизу.
25. Рассказать о технике бросков в баскетболе. Продемонстрировать серию штрафных бросков.
26. Показать ведение мяча с обводкой препятствий, по радиусу круга с последующей атакой двух колец.

27. Продемонстрировать технику броска мяча в кольцо с места, «ведение – 2 шага – бросок» и штрафного броска.
28. Рассказать о технике безопасности при выполнении акробатических упражнений. Сделать кувырок вперед, назад; стойки на лопатках, голове, руках; мост; полушпагат.
29. Дать развернутый ответ на вопрос «Физическая культура и спорт как социальный феномен современного общества».
30. Перечислить простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции.
31. Рассказать об основах техники бега. Выполнить общеразвивающие упражнения в движении.
32. Перечислить способы прыжков в длину. Продемонстрировать технику разбега, отталкивания, полета и приземления.
33. Рассказать о технике безопасности при метании и биомеханических основах техники метания.
34. Продемонстрировать технику держания гранаты, разбега, заключительной части разбега, финальных усилий.
35. Рассказать о технике безопасности во время проведения подвижных игр с бегом и методике их проведения.




МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждения  
высшего образования

**«Мурманский государственный технический университет»**

Структурное подразделение

«Мурманский морской рыбопромышленный колледж имени И.И. Месяцева»

<p>Методической комиссией преподавателей дисциплин общего гуманитарного и социально-экономического цикла по специальностям, реализуемым ММРК имени И.И. Месяцева, и дисциплин профессионального цикла специальностей 43.02.10 Туризм, 43.02.10 Туризм Председатель МО _____ А.А. Имаева «__» _____ 20__ г.</p>	<p><b>Билет к дифференцированному зачету № 1</b> Групп М9-ПОСО181о Курс 1 Специальность <u>43.02.10 Туризм</u></p>	<p>УТВЕРЖДАЮ Начальник ММРК им. И.И. Месяцева ФГБОУ ВО «МГТУ»  _____ И.В. Артеменко (подпись) «31» августа 2019 г.  Начальник колледжа  _____ И.В. Артеменко «__» _____ 20__ г.  М.П.</p>
<p>№</p>	<p>Дисциплина: <u>Физическая культура</u></p>	
<p>1</p>	<p>1. Охарактеризовать основные меры по предупреждению травматизма на занятиях физической культурой.</p>	
<p>2</p>	<p>Охарактеризовать влияние физических упражнений на организм занимающихся, рассказать об их особенностях</p>	
<p>3</p>	<p>Выполнить комплекс упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног.</p>	

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждения  
высшего образования

**«Мурманский государственный технический университет»**

Структурное подразделение

«Мурманский морской рыбопромышленный колледж имени И.И. Месяцева»

