

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ ОРЕНБУРГСКОЙ ОБЛАСТИ  
ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«АКБУЛАКСКИЙ ПОЛИТЕХНИЧЕСКИЙ ТЕХНИКУМ»

**ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ  
ПО ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ  
ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ  
СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

для образовательной программы среднего профессионального образования –  
программы подготовки специалистов среднего звена  
40.02.04 Юриспруденция

Акбулак, 2023

## ПАСПОРТ ОЦЕНОЧНЫХ МАТЕРИАЛОВ

### 1. Общие положения

#### 1.1. Область применения оценочных материалов:

Оценочные материалы предназначены для оценки результатов освоения учебной дисциплины СГ.04 Физическая культура.

#### 1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины

Содержание учебной дисциплины СГ.04 Физическая культура способствует формированию следующих компетенций:

*общие:*

ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;

ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения;

ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

#### 1.3. Требования к результатам освоения учебной дисциплины:

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен уметь:

У1 использовать физкультурно-оздоровительную для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

У2 применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;

У3 пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности, применять стандарты антикоррупционного поведения.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:

З1 роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

З2 основ здорового образа жизни;

З3 условий профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности;

З4 средств профилактики перенапряжения;

З5 стандартов антикоррупционного поведения.

#### 1.4. Промежуточная аттестация проводится в форме дифференцированного зачета.

## ПРОМЕЖУТОЧНАЯ АТТЕСТАЦИЯ

### Перечень тем для подготовки к дифференцированному зачету

Дифференцированный зачет состоит из сдачи 4 нормативов.

- Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.
- Поднимание туловища из положения лежа на спине.
- Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.
- Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.

**Форма оценки:** средняя оценка по нормативам

#### Инструмент проверки

Критерии оценки	Оценка
<b>Сдача норматива по виду спорта</b> испытание в соответствии с номами ГТО и возрастной группы обучающихся	2 – низкий уровень физ. подготовленности 3 – средний уровень физ. подготовленности 4 – хороший уровень физ. подготовленности 5 – высокий уровень физ. подготовленности
<b>Решение теста</b> ответы на вопросы теста	1 балл за каждый вопрос Итого – 20 баллов

## КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ

### 1. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.

#### Инструкция к выполнению норматива:

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется в соответствующем секторе для прыжков. Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью. Участник принимает исходное положение: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Допускаются махи руками.

Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника.

Участнику предоставляется три попытки. В зачет идет лучший результат.

Участник имеет право:

- при подготовке и выполнении прыжка производить маховые движения руками;
- использовать все время (1 минуту), отведенное на подготовку и выполнение прыжка.

#### Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- заступ за линию отталкивания или касание ее;
- отталкивание с предварительного подскока;
- поочередное отталкивание ногами;
- использование каких-либо отягощений, выбрасываемых во время прыжка;
- уход с места приземления назад по направлению прыжка.

V ступень (возраст от 16 до 17 лет)	
Юноши	Девушки
низкий уровень физ. подготовленности – 170-199 см	низкий уровень физ. подготовленности – 120-159 см
средний уровень физ. подготовленности – 200-209 см	средний уровень физ. подготовленности – 160-169 см
хороший уровень физ. подготовленности – 210-229 см	хороший уровень физ. подготовленности – 170-184 см
высокий уровень физ. подготовленности – 230 см	высокий уровень физ. подготовленности – 185 см

VI ступень (возраст от 18 до 24 лет)	
Мужчины	Женщины
низкий уровень физ. подготовленности – 170-	низкий уровень физ. подготовленности – 120-

214 см средний уровень физ. подготовленности – 215-229 см хороший уровень физ. подготовленности – 230-239 см высокий уровень физ. подготовленности – 240 см	169 см средний уровень физ. подготовленности – 170-179 см хороший уровень физ. подготовленности – 180-194 см высокий уровень физ. подготовленности – 195 см
--	--

## 2. Поднимание туловища из положения лежа на спине.

### Инструкция к выполнению норматива:

Поднимание туловища из положения лежа на спине выполняется из исходного положения: лежа на спине, на гимнастическом мате, руки за головой «в замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу.

Участник выполняет максимальное количество поднимания туловища за 1 минуту, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение. Засчитывается количество правильно выполненных поднимания туловища.

Испытание (теста) выполняется парно. Поочередно один из партнеров выполняет испытание (тест), другой удерживает его ноги за ступни и (или) голени. При наличии специализированного лицензионного оборудования для выполнения нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО, удержание ног может осуществляться участником в специальном пазе спортивного снаряда самостоятельно.

### Ошибки, при которых выполнение не засчитывается:

- отсутствие касания локтями бедер (коленей);
- отсутствие касания лопатками мата;
- размыкание пальцев рук «из замка»;
- смещение таза (поднимание таза)
- изменение прямого угла согнутых ног.

V ступень (возраст от 16 до 17 лет)	
Юноши	Девушки
низкий уровень физ. подготовленности – 30 количество раз в 1 минуту. средний уровень физ. подготовленности – 36 количество раз в 1 минуту. хороший уровень физ. подготовленности – 40 количество раз в 1 минуту. высокий уровень физ. подготовленности – 50 количество раз в 1 минуту.	низкий уровень физ. подготовленности – 26 количество раз в 1 минуту. средний уровень физ. подготовленности – 33 м в 1 минуту. хороший уровень физ. подготовленности – 36 м в 1 минуту. высокий уровень физ. подготовленности – 44 количество раз в 1 минуту.

VI ступень (возраст от 18 до 24 лет)	
Мужчины	Женщины
низкий уровень физ. подготовленности – 28 количество раз в 1 минуту. средний уровень физ. подготовленности – 33 количество раз в 1 минуту. хороший уровень физ. подготовленности – 37 количество раз в 1 минуту. высокий уровень физ. подготовленности – 48 количество раз в 1 минуту.	низкий уровень физ. подготовленности – 25 количество раз в 1 минуту. средний уровень физ. подготовленности – 32 количество раз в 1 минуту. хороший уровень физ. подготовленности – 35 количество раз в 1 минуту. высокий уровень физ. подготовленности – 43 количество раз в 1 минуту.

## 3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.

### Инструкция к выполнению норматива:

Тестирование проводится в гимнастическом (спортивном) зале или на универсальной спортивной площадке. Место выполнения испытания необходимо оградить лентой, для того чтобы тестируемому никто не мешал в достижении максимального результата.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа выполняется из исходного положения: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов относительно туловища, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры.

Засчитывается количество правильно выполненных циклов, состоящих из сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом вслух или с использованием специальных приспособлений (электронных контактных платформ).

Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола или контактной платформы высотой 5 см, затем, разгибая руки, вернуться в исходное положение и, зафиксировав его на 1 секунду, продолжить выполнение испытания.

**Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:**

- нарушение требований к исходному положению;
- нарушение техники выполнения испытания;
- нарушение прямой линии «плечи – туловище – ноги»;
- отсутствие фиксации на 1 секунду исходного положения;
- превышение допустимого угла разведения локтей;
- разновременное разгибание рук.

<b>V ступень (возраст от 16 до 17 лет)</b>	
<b>Юноши</b>	<b>Девушки</b>
низкий уровень физ. подготовленности – 20 раз	низкий уровень физ. подготовленности – 2 – 5 раз
средний уровень физ. подготовленности – 27 раз	средний уровень физ. подготовленности – 6 – 8 раз
хороший уровень физ. подготовленности – 31 раз	хороший уровень физ. подготовленности – 9 – 10 раз
высокий уровень физ. подготовленности – 42 раза	высокий уровень физ. подготовленности – 16 раз

<b>VI ступень (возраст от 18 до 24 лет)</b>	
<b>Мужчины</b>	<b>Женщины</b>
низкий уровень физ. подготовленности – 21 раз	низкий уровень физ. подготовленности – 3 – 6 раз
средний уровень физ. подготовленности – 28 раз	средний уровень физ. подготовленности – 7 – 10 раз
хороший уровень физ. подготовленности – 32 раз	хороший уровень физ. подготовленности – 10 – 13 раз
высокий уровень физ. подготовленности – 44 раза	высокий уровень физ. подготовленности – 14

**4. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.**

**Инструкция к выполнению норматива:**

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье выполняется из исходного положения: стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15 см.

При выполнении испытания по команде судьи участник выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения. При третьем наклоне участник максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 секунд.

Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком « - », ниже – знаком « + ».

**Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:**

- сгибание ног в коленях;
- фиксация результата пальцами одной руки;
- отсутствие фиксации результата в течение 2 секунд.

<b>V ступень (возраст от 16 до 17 лет)</b>	
<b>Юноши</b>	<b>Девушки</b>
низкий уровень физ. подготовленности – +4 см	низкий уровень физ. подготовленности – +5 см
средний уровень физ. подготовленности – +6 см	средний уровень физ. подготовленности – +7 см
хороший уровень физ. подготовленности – +8 см	хороший уровень физ. подготовленности – +9 см
высокий уровень физ. подготовленности – +13 см	высокий уровень физ. подготовленности – +16 см

<b>VI ступень (возраст от 18 до 24 лет)</b>	
<b>Мужчины</b>	<b>Женщины</b>
низкий уровень физ. подготовленности – +4 см	низкий уровень физ. подготовленности – +5 см
средний уровень физ. подготовленности – +6 см	средний уровень физ. подготовленности – +8 см
хороший уровень физ. подготовленности – +8 см	хороший уровень физ. подготовленности – +11 см
высокий уровень физ. подготовленности – +13 см	высокий уровень физ. подготовленности – +16 см

**ПРОМЕЖУТОЧНАЯ АТТЕСТАЦИЯ****Перечень тем для подготовки к дифференцированному зачету**

1. Физическая культура – часть общечеловеческой культуры.
2. Физическая культура и спорт как средство сохранения и укрепления здоровья студентов.
3. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием физической тренировки.
4. Образ жизни студентов и его влияние на здоровье.
5. Правильное питание как фактор здорового образа жизни.
6. Характеристика отрицательного воздействия табака курения и употребления алкоголя.
7. Содержание после рабочего восстановления (восстановительная гимнастика, занятия восстановительного характера на спортивных сооружениях, самомассаж, самопсихокоррекция) и профилактика влияния неблагоприятных факторов труда средствами физической культуры и спорта.
8. Современное состояние и тенденции развития физической культуры и спорта.
9. Влияние занятий физическими упражнениями на дыхательную систему. Основные показатели дыхательной системы.
10. Понятие «здоровье», его содержание и критерии.
11. Туризм и его роль в физическом воспитании.
12. Волейбол и его роль в физическом воспитании.
13. Судейство соревнований по волейболу.
14. Баскетбол и его роль в физическом воспитании.
15. Судейство соревнований по баскетболу.
16. Лыжный спорт и его роль в физическом воспитании.
17. Правила соревнований по лыжному спорту.
18. Травматизм при занятиях физическими упражнениями, профилактика и предупреждение.
19. Лыжные мази. Правила смазки лыж.
20. Личная гигиена и её роль при занятиях спортом.

21. Витамины и их значение в режиме питания.
22. Закаливание (солнце, воздух и вода).
23. ППФП и её основные разделы.
24. Производственная гимнастика и её значение.
25. Утренняя гимнастика и её значение.
26. Мировые олимпийские движения.
27. МОК и НОК, и их роль.
28. спортивные игры с мячом. Их характеристика и значение.
28. Легкая атлетика, её роль и значение.
30. Единоборство. Характеристика и значение.
31. Российские спортсмены – участники Чемпионата Мира, Чемпионата Европы и Олимпийских игр.
32. Пермские спортсмены и их вклад в спортивную жизнь России.
33. Основы физической и спортивной подготовки.
34. Спорт в физическом воспитании студентов.
35. ОФП и СФП в системе физического воспитания.
36. Профилактические, реабилитационные и восстановительные мероприятия в процессе занятия физическими упражнениями и спортом.
37. Массаж и самомассаж. Значение при занятиях спортом и физическими упражнениями.
38. Социально – биологические основы физической культуры и спорта.
39. Физические способности человека и их развитие.
40. Основы здорового образа жизни.

## ТЕСТ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ДИФФЕРЕНЦИРОВАННОГО ЗАЧЕТА

### ***Инструкция к выполнению:***

Выберите правильный ответ.

За каждое задание – 1 балл.

### ***Критерии оценивания:***

«5» – 18-20 баллов

«4» – 15-17 баллов

«3» – 10-14 баллов

«2» – 9 и менее баллов

### Вариант 1

#### **1. Правильное дыхание характеризуется**

- а) более продолжительным выдохом;
- б) более продолжительным вдохом;
- в) вдохом через нос и выдохом ртом;
- г) равной продолжительностью вдоха и выдоха.

#### **2. Соблюдение режима дня способствует укреплению здоровья, потому что**

- а) обеспечивает ритмичность работы организма;
- б) позволяет правильно планировать дела в течение дня;
- в) позволяет избегать неоправданных физических движений.

#### **3. Основные направления использования физической культуры способствуют формированию**

- а) базовой физической подготовленностью;
- б) профессионально прикладной физической подготовке;
- в) восстановлений функций организма после травм и заболеваний;
- г) всего вышеперечисленного.

#### **4. Профилактика нарушений осанки осуществляется с помощью**

- а) скоростных упражнений;

- б) силовых упражнений;
- в) упражнений на гибкость;
- г) упражнений на выносливость.

**5. Освоение двигательного действия следует начинать с**

- а) формирования общего представления о двигательном действии;
- б) выполнения двигательного действия в упрощенной форме;
- в) устранения ошибок при выполнении подводящих упражнений.

**6. Специфические прикладные функции физической культуры преимущественно проявляются в сфере**

- а) образования;
- б) организации досуга;
- в) спорта общедоступных достижений;
- г) производственной деятельности.

**7. Укажите, чем характеризуется утомление**

- а) отказом от работы;
- б) временным снижением работоспособности организма;
- в) повышенной ЧСС.

**8. Основными показателями физического развития человека являются**

- а) антропометрические характеристики человека;
- б) результаты прыжка в длину с места;
- в) результаты в челночном беге;
- г) уровень развития общей выносливости.

**9. Для составления комплексов упражнений на увеличение мышечной массы тела рекомендуется**

- а) полностью проработать одну группу мышц и только за тем переходить к упражнениям на другую группу мышц;
- б) чередовать серию упражнений, включающую в работу разные мышечные группы;
- в) использовать упражнения с относительно небольшим отягощением и большим количеством повторений;
- г) планировать большое количество подходов и ограничивать количество повторений в одном подходе.

**10. Для составления комплексов упражнений для снижения веса тела рекомендуется**

- 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.

**11. Физическая культура ориентирована на совершенствование**

- а) физических и психических качеств людей;
- б) техники двигательных действий;
- в) работоспособности человека;
- г) природных физических свойств человека.

**12. Физическая подготовленность, приобретаемая в процессе физической подготовки к трудовой или иной деятельности, характеризуется**

- а) высокой устойчивостью к стрессовым ситуациям, воздействию неблагоприятных условий внешней среды и различным заболеваниям;
- б) уровнем работоспособности и запасом двигательных умений и навыков;
- в) хорошим развитием систем дыхания, кровообращения, достаточным запасом надежности, эффективности и экономичности;
- г) высокими результатами в учебной, трудовой и спортивной деятельности.



**13. Величина нагрузки физических упражнений обусловлена**

- а) сочетанием объема и интенсивности двигательных действий;
- б) степенью преодолеваемых при их выполнении трудностей;
- в) утомлением, возникающим в результате их выполнения;
- г) частотой сердечных сокращений.

**14. Правильной можно считать осанку, если вы, стоя у стены, касаетесь ее**

- а) затылком, ягодицами, пятками;
- б) лопатками, ягодицами, пятками;
- в) затылком, спиной, пятками;
- г) затылком, лопатками, ягодицами, пятками.

**15. Главной причиной нарушения осанки является**

- а) привычка к определенным позам;
- б) слабость мышц;
- в) отсутствие движений во время школьных уроков;
- г) ношение сумки, портфеля на одном плече.

**16. Соблюдение режима дня способствует укреплению здоровья, потому что**

- а) обеспечивает ритмичность работы организма;
- б) позволяет правильно планировать дела в течение дня;
- в) распределение основных дел осуществляется более или менее стандартно в течение каждого дня;
- г) позволяет избегать неоправданных физических напряжений.

**17. Под силой как физическим качеством понимается**

- а) способность поднимать тяжелые предметы;
- б) свойства человека, обеспечивающие возможность воздействовать на внешние силы за счет мышечных напряжений;
- в) комплекс физических свойств организма, позволяющий преодолевать внешнее сопротивление, либо противодействовать ему за счет мышечных напряжений.

**18. Под быстротой как физическим качеством понимается**

- а) комплекс свойств человека, позволяющий передвигаться с большой скоростью;
- б) комплекс физических свойств человека, позволяющий быстро реагировать на сигналы и выполнять движения за кратчайший промежуток времени;
- в) способность человека быстро набирать скорость.

**19. Выносливость человека не зависит от**

- а) функциональных возможностей систем энергообеспечения;
- б) быстроты двигательной реакции;
- в) настойчивости, выдержки, мужества, умения терпеть;
- г) силы мышц.

**20. При воспитании выносливости применяют режимы нагрузки, которые принято подразделять на оздоровительный, поддерживающий, развивающий и тренирующий. Какую частоту сердечных сокращений вызывает поддерживающий режим?**

- а) 110-130 ударов в минуту;
- б) до 140 ударов в минуту;
- в) 140-160 ударов в минуту;
- г) до 160 ударов в минуту.

**ТЕСТ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ДИФФЕРЕНЦИРОВАННОГО ЗАЧЕТА**

**Инструкция к выполнению:**

Выберите правильный ответ.

За каждое задание – 1 балл.

**Критерии оценивания:**

«5» – 18-20 баллов

«4» – 15-17 баллов

«3» – 10-14 баллов

«2» – 9 и менее баллов

## Вариант 2

**1. Наиболее эффективным упражнением развития выносливости служит**

- а) бег на короткие дистанции;
- б) бег на средние дистанции;
- в) бег на длинные дистанции.

**2. При самостоятельных занятиях легкой атлетикой основным методом контроля физической нагрузки является**

- а) частота дыхания;
- б) частота сердечных сокращений;
- в) самочувствие.

**3. Отсутствие разминки перед занятиями физической культурой, часто приводит к**

- а) экономии сил;
- б) улучшению спортивного результата;
- в) травмам.
- г) повышена температура тела.

**4. Для воспитания быстроты используются**

- а) двигательные действия, выполняемые с максимальной скоростью;
- б) двигательные действия, выполняемые с максимальной амплитудой движений;
- в) двигательные действия, направленные на выполнение нагрузки длительное время;

**5. 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 сердечнососудистой системы;
- 5. Упражнения, укрепляющие основные мышечные группы.
- 6. Упражнения, способствующие переходу организма в рабочее состояние.
- 7. Упражнения, укрепляющие мышцы брюшного пресса.

Ответы: а) 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7; б) 2, 6, 7, 1, 4, 5, 3; в) 3, 5, 7, 1, 6, 2, 4;

г) 6, 4, 5, 1, 7, 3, 2.

**6. Отметьте, что определяет техника безопасности**

- а) комплекс мер направленных на обучения правилам поведения, правилам страховки и само страховки, оказание доврачебной медицинской помощи;
- б) правильное выполнение упражнений;
- в) организацию и проведение учебных и внеурочных занятий в соответствии с гигиеническими требованиями.

**7. Отметьте, что такое адаптация**

- а) процесс приспособления организма к меняющимся условиям среды;
- б) чередование нагрузки и отдыха во время тренировочного процесса;
- в) процесс восстановления.

**8. Укажите нормальные показатели пульса здорового человека в покое**

- а) 60-80 ударов в минуту;
- б) 70-90 ударов в минуту;
- в) 75-85 ударов в минуту;
- г) 50-70 ударов в минуту.

**9. Регулярное занятие физической культурой и спортом, правильное распределение активного и пассивного отдыха –**

- а) соблюдение распорядка;
- б) оптимальный двигательный режим.

**10. Система мероприятий, позволяющая использовать естественные силы природы**

- а) гигиена;
- б) закаливание;
- в) питание.

**11. Укажите, что понимается под закаливанием**

- а) купание в холодной воде и хождение босиком;
- б) приспособление организма к воздействию внешней среды;
- в) сочетание воздушных и солнечных ванн с гимнастикой и подвижными играми.

**12. Страховка при занятиях физической культурой, обеспечивает**

- а) безопасность занимающихся;
- б) лучшее выполнение упражнений;
- в) рациональное использование инвентаря.

**13. Первая помощь при обморожении**

- а) растереть обмороженное место снегом;
- б) растереть обмороженное место мягкой тканью;
- в) приложить тепло к обмороженному месту.

**14. Отметьте вид физической подготовки, который обеспечивает наибольший эффект, нацеленный на оздоровление**

- а) регулярные занятия оздоровительными физическими упражнениями на свежем воздухе;
- б) аэробика;
- в) альпинизм;
- г) велосипедный спорт.

**15. Назовите вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект для развития гибкости**

- а) акробатика;
- б) тяжелая атлетика;
- в) гребля;
- г) современное пятиборье.

**16. Отметьте вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект для развития силы**

- а) самбо;
- б) баскетбол;
- в) бокс;
- г) тяжелая атлетика.

**17. Отметьте вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект для развития скоростных способностей**

- а) борьба;
- б) бег на короткие дистанции;
- в) бег на средние дистанции;
- г) бадминтон.

**18. Отметьте вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект для развития координационных способностей**

- а) плавание;
- б) гимнастика;
- в) стрельба;
- г) лыжный спорт.

**19. Здоровый образ жизни – это способ жизнедеятельности, направленный на**

- а) развитие физических качеств;
- б) поддержание высокой работоспособности;
- в) сохранение и улучшение здоровья;
- г) подготовку к профессиональной деятельности.

**20. Величина нагрузки физических упражнений обусловлена**

- а) сочетанием объема и интенсивности двигательных действий;
- б) степенью преодолеваемых при их выполнении трудностей;
- в) утомлением, возникающим в результате их выполнения;
- г) частотой сердечных сокращений.

## КЛЮЧ К ТЕСТУ

### Вариант 1

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

### Вариант 2

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

## ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

### Основная литература:

1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник: [для использования в учебном процессе образовательных учреждений СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования] / А. А. Бишаева. - 6-е изд. стер. - Москва: Академия, 2020. - 312,

2. Быченков С.В. Физическая культура: учебное пособие для использования в учебном процессе образовательными учреждениями среднего профессионального образования по всем специальностям / С. В. Быченков, О. В. Везеницын. - 2-е изд. - Саратов: Ай Пи Эр Медиа: Профобразование, 2018. - 118 с.

3. Физическая культура : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.] ; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/517442>.

### Основные электронные издания

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 450 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-18496-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/535163>.

2. Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/511813>.

3. Бурухин, С. Ф. Методика обучения физической культуре. гимнастика: учебное пособие для среднего профессионального образования / С. Ф. Бурухин. — 3-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 173 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-07538-0. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/491838>.

4. Самостоятельная работа студента по физической культуре : учебное пособие для среднего профессионального образования / В. Л. Кондаков [и др.]; под редакцией В. Л. Кондакова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 149 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13332-5. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/518917>.

### Дополнительные источники

1. Физическая культура и спорт: учебник /коллектив авторов, под общ. Ред. С.И.Филимоновой и Л.Б.Андрющенко. –Москва. КНОРУС, 2022-612с

2. Кузнецов В.С. теория и история физической культуры+еПриложение: дополнительные материалы: учебник /В.С.Кузнецов, Г.А.Колодницкий.- Москва:КНОРУС, 2020-448с. (Среднее профессиональное образование)

3. Матвеев А.Е. Эффективность реализации инновационных технологий физической культуры и спорта в оздоровлении студентов: монография/А.Е.Матвеев, З.Х.Низаметдинова, Й.Полшикене.-Москва: РУСАЙНС, 2020-124с.

4. <http://window.edu.ru/> - Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам»;

5. <http://school-collection.edu.ru/> - Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов;

6. <http://fcior.edu.ru/> - Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов;

7. <http://lib.mtuci.ru/libdocs/> - Электронный Каталог библиотеки МТУСИ;

8. <https://www.rsl.ru/> - Российская государственная библиотека (РГБ);

9. <http://nlr.ru/> - Российская национальная библиотека (РНБ);

10. <http://www.gpntb.ru/> - Государственная публичная научно-техническая библиотека (ГПНТБ);

11. <https://book.ru> Электронно-библиотечной системе BOOK.ru
12. <https://www.iprbookshop.ru/> - электронная библиотечная система IPRBooks;
13. <https://profspo.ru/> - комплексный электронный образовательный ресурс ПРОФОБРАЗОВАНИЕ;
14. <https://catalog.prosv.ru/category/14> и <https://media.prosv.ru/> - Свободный доступ к методической литературе и информационным материалам для подготовки к дистанционным урокам;
15. <https://urait.ru/> - Образовательная платформа «Юрайт».