



**УТВЕРЖДЕНО:**

**Ученым советом  
Института сервисных технологий  
ФГБОУ ВО «РГУТИС»  
Протокол № 14 от «01» июля 2021 г.**

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ  
ДИСЦИПЛИНЫ (СПО)**

**ОУД.05 АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**основной профессиональной образовательной программы среднего  
профессионального образования – программы подготовки специалистов среднего  
звена**

**по специальности: 40.02.01 Право и организация социального обеспечения**

**Квалификация: юрист**

**год начала подготовки: 2022**

**Разработчики:**

должность	ученая степень и звание, ФИО
<i>преподаватель</i>	<i>Числов А.А.</i>

**Фонд оценочных средств согласован и одобрен руководителем ППСЗ:**

должность	ученая степень и звание, ФИО
<i>руководитель ОПОП СПО ППСЗ</i>	<i>Григорьева А.А.</i>



## 1. Паспорт фонда оценочных средств

Содержание программы «Физическая культура» направлено на достижение следующих целей:

- формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;
- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

## 2. Результаты освоения учебной дисциплины, подлежащие проверке

Освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» обеспечивает достижение студентами следующих результатов:

### • *личностных:*

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;
- сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;
- приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;
- формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в



процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;

– готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;

– способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;

– способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;

– формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;

– принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

– умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

– патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;

– готовность к служению Отечеству, его защите;

• **метапредметных:**

– способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;

– готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;

– освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;

– готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;

– формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;

– умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и



организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;

• **предметных:**

– умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;

– владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

– владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

– владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

– владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно- спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

### **3. Контрольно - измерительные материалы для итоговой аттестации по учебной дисциплине**

Основной целью оценки изучения курса учебной дисциплины является оценка достижения поставленных целей и результатов.

Оценка изучения курса дисциплины осуществляется с использованием следующих форм и методов контроля: оценка результатов контрольных нормативов, оценка результатов тестов.

#### **Формы аттестации по семестрам:**

№ семестра	Форма контроля
1 семестр	Зачет
2 семестр	Дифференцированный зачет

### **4. Методика применения контрольно-измерительных материалов в качестве аттестации**

Контроль знаний студентов можно подразделить на несколько видов:

– **Текущий контроль** осуществляется на практических занятиях по результатам выполнения студентами заданий.



– **Промежуточный контроль** – проводится в процессе обучения в контрольную неделю.

**4.1 Контрольно-измерительные материалы** предназначены для контроля и оценки достижений обучающихся, освоивших программу дисциплины и включают материалы для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации.

#### **4.1.1 Типовые задания (текущий контроль)**

##### **Задание № 1**

**1. Сколько игроков-баскетболистов могут одновременно находиться на баскетбольной площадке во время соревнований?**

- а) 5 человек,
- б) 10 человек,
- в) 12 человек.

**2. При ведении мяча наиболее частой ошибкой является...**

- а) «Шлепание» по мячу расслабленной рукой;
- б) Ведение мяча толчком руки;
- в) Мягкая встреча мяча с рукой;

**3. Нельзя вырывать мяч у соперника...**

- а) Захватом мяча двумя руками;
- б) Захватом мяча одной рукой;
- в) Ударом кулака;
- г) Направлением рывка снизу-вверх.

**4. Допускается ли команда до соревнований, если в ее составе менее 5 человек?**

- а) Допускается;
- б) Не допускается;
- в) Допускается с согласия соперников;

**5. Команда получает три очка при попадании мяча в кольцо, если мяч брошен...**

- а) С линии штрафного броска;
- б) Из-под щита;
- в) Из-за линии трехочковой зоны;

**6. На каком расстоянии от игрока, вбрасывающего мяч, должны находиться другие игроки?**

- а) Не менее 1 м.
- б) Не менее 1,5 м.
- в) Не менее 2 м.

**7. При выполнении штрафного броска каждое попадание засчитывается...**



а) За одно очко;

б) За два очка;

в) За три очка;

**8. Игрок, остановившийся после ведения мяча, не имеет права...**

а) Выполнить передачу мяча партнеру;

б) Выполнить бросок мяча в кольцо;

в) Возобновить ведение мяча;

**9. Играя в зоне нападения, нельзя выполнить передачу...**

а) В сторону кольца соперника;

б) В свою зону защиты;

в) Игроку в зоне штрафного броска;

**10. Игра начинается вбрасыванием судьей мяча в центре круга.**

**Разыгрывающим игрокам нельзя...**

а) Отбивать мяч одной рукой;

б) Отбивать мяч двумя руками;

в) Ловить мяч обеими руками;

**11. За грубое нарушение правил, за неспортивное поведение игрок получает фол. За какое количество полученных им фолов игрок выбывает из игры?**

а) Три;

б) Пять;

в) Семь;

**12. За нарушение правил баскетбола такие, как «ведение двумя руками, «двойное ведение», «прыжок с мячом», «пробежка», «3 секунды», «5 секунд», «зона», судья назначает.....**

а) штрафной бросок в кольцо;

б) предупреждение;

в) вбрасывание из – за боковой линии.

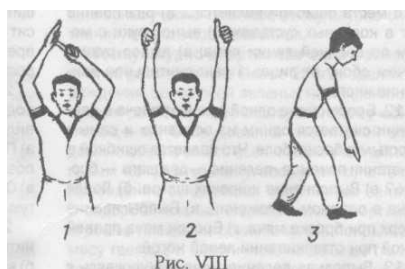
**13. Сколько времени продолжается игра в баскетбол?**

**14. Какие размеры имеет площадка для игры в баскетбол?**

**15. Если команда получает контроль над мячом на площадке, то попытка броска по корзине соперника должна быть произведена в течение \_\_\_\_\_ секунд».**

**16. Выберите вариант, который обозначает жест судьи- «перерыв в игре»**

а) 1; б)2; в)3;



## Задание №2

**На какой высоте устанавливают верхний край волейбольной сетки для мужчин и женщин?**

- а) для мужчин - на высоте 2,43; для женщин на высоте 2,24;
- б) для мужчин - на высоте 2,40; для женщин на высоте 2,30;
- в) для мужчин - на высоте 2,25; для женщин на высоте 2,10;

**1. Какие размеры имеет площадка для игры в волейбол?**

- а) ширина 9 м, длина 18 м;
- б) ширина 8 м, длина 20 м;
- в) ширина 16 м, длина 24 м;

**2. Напишите, какие действия или термины относятся к волейболу:**

- 1) очко, 2) гол, 3) зона,
- 4) пенальти, 5) подсечка, 6) переход,
- 7) блок, 8) вне игры, 9) партия, 10) штрафной удар,
- а) 1,3, 6, 7, 9; б) 1, 2, 5, 7, 10; в) 2, 4, 5, 6, 8.

**3. На крупных соревнованиях по волейболу игра проводится из..**

- а) Двух партий;
- б) Трех партий;
- в) Пяти партий.

**4. До скольких очков ведется счет в решающей (3-й или 5-й) партии?**

- а) До 15 очков;
- б) До 20 очков;
- в) До 25 очков;

**5. Допускается ли команда волейболистов до участия в соревнованиях, если в ее составе 5 человек?**

- а) Допускается;
- б) Не допускается;
- в) Допускается с согласия команды соперника;

**6. Сколько еще касаний мяча может сделать принимающая подачу команда, если прием мяча с подачи считать первым касанием?**

- а) Одно;
- б) Два;
- в) Три;





**7. Если после разрешения судьи на подачу, подающий игрок подбросил мяч и не произвел по нему удар, то...**

- а) подача считается проигранной;
- б) подача повторяется этим же игроком;
- в) подача повторяется другим игроком этой же команды.

**8. Если при подаче мяч коснулся сетки и перелетел на сторону соперника, то...**

- а) подача повторяется;
- б) игра продолжается;
- в) подача считается проигранной

**9. Если при подаче мяча подающий игрок наступает на разметку задней линии площадки или переходит ее, то...**

- а) подача повторяется;
- б) подача считается проигранной;
- в) игра продолжается;

**10. Сколько игроков-волейболистов могут одновременно находиться на волейбольной площадке во время проведения соревнований?**

- а) Шесть;
- б) Десять;
- в) Двенадцать;

**11. При каком счете может закончиться игра в первой партии?**

- а) 15:13;    б) 25:26;    в) 27:29.

### **Задание № 3**

**1. Физическая культура ориентирована на совершенствование...**

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

**2. 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.

**3. 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.





**4. 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.

**5. 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.

**6. 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.

**7. 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.

**8. 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.

**9. Выносливость человека не зависит от...**

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

**10. 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.

**11. Наиболее эффективным упражнением развития выносливости служит:**

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

**12. При самостоятельных занятиях легкой атлетикой основным методом контроля физической нагрузкой является:**

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

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

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

**14. 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;

**15. 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.

**16. 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.

**17. Отметьте, что такое адаптация:**

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



в) процесс восстановления.

**18. 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.

**19. Регулярное занятие физической культурой и спортом, правильное распределение активного и пассивного отдыха, это:**

а) соблюдение распорядка;

б) оптимальный двигательный режим.

**20. Система мероприятий позволяющая использовать естественные силы природы:**

а) гигиена;

б) закаливание;

в) питание.

**21. Правильное распределение основных физиологических потребностей в течение суток (сна, бодрствования, приема пищи) это:**

а) режим дня;

б) соблюдение правил гигиены;

в) ритмическая деятельность.

**22. Привычно правильное положение тела в покое и в движении, это:**

а) осанка;

б) рост;

в) движение.

**23. Совокупность процессов, которые обеспечивают поступление кислорода в организм, это:**

а) питание;

б) дыхание;

в) зарядка.

**Задание № 4**

**24. Способность преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий это:**

а) зарядка;

б) сила;

в) воля.

**25. Способность длительное время выполнять заданную работу это:**

а) упрямство;

б) стойкость;

в) выносливость.

**26. Способность человека выполнять упражнения с большой амплитудой это:**



- а) гибкость;
- б) растяжение;
- в) стройность.

**27. Способность быстро усваивать сложнокоординационные, точные движения и перестраивать свою деятельность в зависимости от условий это:**

- а) ловкость;
- б) быстрота;
- в) натиск.

**28. Назовите основные физические качества человека:**

- а) скорость, быстрота, сила, гибкость;
- б) выносливость, быстрота, сила, гибкость, ловкость;
- в) выносливость, скорость, сила, гибкость, координация.

**29. Назовите элементы здорового образа жизни:**

- а) двигательный режим, закаливание, личная и общественная гигиена;
- б) рациональное питание, гигиена труда и отдыха, гармонизация психоэмоциональных отношений в коллективе;
- в) все перечисленное.

**30. 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.

**31. Страховка при занятиях физической культурой, обеспечивает:**

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

**32. Первая помощь при обморожении:**

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

**33. 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.

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

- а) акробатика;
- б) тяжелая атлетика;



в) гребля;

г) современное пятиборье.

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

а) самбо;

б) баскетбол;

в) бокс;

г) тяжелая атлетика.

**36. 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.

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

а) плавание;

б) гимнастика;

в) стрельба;

г) лыжный спорт.

**38. 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.

**39. 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.

**40. Правильное дыхание характеризуется:**

а) более продолжительным выдохом;

б) более продолжительным вдохом;

в) вдохом через нос и выдохом ртом;

г) равной продолжительностью вдоха и выдоха.

**41. 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.



**42. 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.

**43. Профилактика нарушений осанки осуществляется с помощью...**

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

**44. 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.

**45. Специфические прикладные функции физической культуры преимущественно проявляются в сфере:**

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

**46. Укажите, чем характеризуется утомление:**

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

**47. 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.

**48. 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.

**49. 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.

**50. 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.

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

- |     |   |     |   |     |   |
|-----|---|-----|---|-----|---|
| 1.  | г | 23. | б | 45. | г |
| 2.  | а | 24. | б | 46. | б |
| 3.  | а | 25. | в | 47. | а |
| 4.  | г | 26. | а | 48. | а |
| 5.  | б | 27. | а | 49. | в |
| 6.  | а | 28. | б | 50. | б |
| 7.  | в | 29. | в |     |   |
| 8.  | б | 30. | б |     |   |
| 9.  | б | 31. | а |     |   |
| 10. | б | 32. | б |     |   |
| 11. | в | 33. | а |     |   |
| 12. | б | 34. | а |     |   |
| 13. | в | 35. | г |     |   |
| 14. | а | 36. | б |     |   |
| 15. | г | 37. | б |     |   |
| 16. | а | 38. | в |     |   |
| 17. | а | 39. | а |     |   |
| 18. | а | 40. | г |     |   |
| 19. | б | 41. | б |     |   |
| 20. | б | 42. | г |     |   |
| 21. | а | 43. | б |     |   |
| 22. | а | 44. | а |     |   |

### Шкала оценки теста

Процент результативности (правильных ответов)	Оценка уровня подготовки	
	балл (отметка)	вербальный аналог
90 ÷ 100	5	отлично
80 ÷ 89	4	хорошо
70 ÷ 79	3	удовлетворительно
менее 70	2	неудовлетворительно

### Контрольные задания для определения и оценки уровня физической подготовленности обучающихся

Тематика рефератов

**Тема реферата, основные моменты темы - «Состояние организма во время выполнения физических упражнений и занятий спортом»**

- Предстартовое и стартовое состояние организма
- Виды предстартовых состояний
- Методы регулирования предстартовых реакций.
- Устойчивое состояние.
- Состояние «мертвой точки» и «второе дыхание»

**Тема реферата, основные моменты темы - «Физическая форма»**

- Значение физических упражнений для формирования скелета и мышц.
- Спортивная подготовка
- Преимущества хорошей физической формы
- Оценка физической формы

### 5. Информационное обеспечение обучения

**Перечень рекомендуемых учебных изданий, интернет-ресурсов, дополнительной литературы.**

#### Основные источники:

Бароненко, В. А. Здоровье и физическая культура студента : учеб. пособие / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. — 2-е изд., пере-раб. - М.: Альфа-М : ИНФРА-М, 2018. - 336 с.: ил. - ISBN 978-5-98281-157-8. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/927378> (дата обращения: 15.03.2022). – Режим доступа: по подписке.

#### Интернет-ресурсы:

<http://mamutkin.ucoz.ru>- Раздел «Электронные учебники»

<http://pedsovet.ru>

<http://1september.ru>

[www.lib.sportedu.ru](http://www.lib.sportedu.ru)

[www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)

<http://www.infosport.ru/minsport/>

<http://sport.minstm.gov.ru> Сайт Министерства спорта, туризма и молодёжной политики