ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ «САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ТЕЛЕКОММУНИКАЦИЙ ИМ. ПРОФ. М.А. БОНЧ-БРУЕВИЧА» (СПбГУТ)

АРХАНГЕЛЬСКИЙ КОЛЛЕДЖ ТЕЛЕКОММУНИКАЦИЙ ИМ. Б. Л. РОЗИНГА (ФИЛИАЛ) СПбГУТ (АКТ (ф) СПбГУТ)

Документ подписан простой электронной подписью

Сертификат: 00F383D8DA64B5D677
Владелец: Боярко Антон Вячеславович
Срок действия: с 18.06.2026 по 17.06.2031

УТВЕРЖДАЮ
И.о. зам. директора по учебной работе
_____ К.А. Семенцына
30 марта 2026 г

КОМПЛЕКТ ОЦЕНОЧНЫХ МАТЕРИАЛОВ

по учебному предмету

ОУП.12 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

программы подготовки специалистов среднего звена

по специальности СПО

09.02.07 Информационные системы и программирование.

г. Архангельск
2026

Организация-разработчик: АКТ (ф) СПбГУТ

Разработчик:

Д.Г. Гуцал, преподаватель АКТ (ф) СПбГУТ;

Рассмотрено и одобрено цикловой комиссией Общих гуманитарных и социально-экономических дисциплин

Протокол № 7 от 30.03 2026г.

Председатель_____ Д.Н. Угловская

СОДЕРЖАНИЕ

1.	ПАСПОРТ КОМПЛЕКТА ОЦЕНОЧНЫХ МАТЕРИАЛОВ	4
2.	ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ	8

1 ПАСПОРТ КОМПЛЕКТА ОЦЕНОЧНЫХ МАТЕРИАЛОВ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА ОУП.12 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1 Область применения

Комплект оценочных материалов предназначен для контроля и оценки результатов освоения общеобразовательного учебного предмета программы подготовки специалистов среднего звена по специальности СПО 09.02.07 Информационные системы и программирование.

Комплект оценочных материалов включает оценочные материалы для проведения промежуточной аттестации.

1.2 Планируемые результаты освоения общеобразовательного предмета в соответствии с ФГОС СПО и на основе ФГОС СОО

Общеобразовательный учебный предмет ОУП.12 Физическая культура, в соответствии с учебным планом, изучается на первом курсе в первом и во втором семестрах. В первом семестре проводится промежуточная аттестация в форме зачёта, во втором семестре проводится промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачёта.

Освоение содержания ОУП.12 Физическая культура обеспечивает достижение обучающимися следующих личностных (ЛР), метапредметных (МР) и предметных результатов базового уровня (ПРб):

Планируемые результаты освоения предмета	
Личностные и метапредметные	**Предметные (дисциплинарные)**
В части трудового воспитания: - готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбие; - готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность; - интерес к различным сферам профессиональной деятельности, Овладение универсальными учебными познавательными действиями: а) базовые логические действия: - самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать ее всесторонне; - устанавливать существенный	**ПРб 02**. Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; **ПРб 04**. Владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; **ПРб 05**. Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в

признак или основания для сравнения, классификации и обобщения; - определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения; - выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях; - вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности; - развивать креативное мышление при решении жизненных проблем б) базовые исследовательские действия: - владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; - выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу ее решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения; - анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях; - уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности; - уметь интегрировать знания из разных предметных областей; - выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения; - способность их использования в познавательной и социальной практике	физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере
готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению;	**ПРб 04**. Владение физическими упражнениями разной функциональной направленности,

-овладение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности; Овладение универсальными коммуникативными действиями: б) совместная деятельность: - понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы; - принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников обсуждать результаты совместной работы; - координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия; - осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным Овладение универсальными регулятивными действиями: г) принятие себя и других людей: - принимать мотивы и аргументы других людей при анализе результатов деятельности; - признавать свое право и право других людей на ошибки;	использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; **ПРб 05**. Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере
готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению; наличие мотивации к обучению и личностному развитию; В части физического воспитания: - сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью; - потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной	**ПРб 01**. Умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО); **ПРб 02**. Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики

деятельностью; - активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью; Овладения универсальными регулятивными действиями: - самостоятельно составлять план решения проблемы с учётом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений; - давать оценку новым ситуациям; - расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений; - делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение; - оценивать приобретённый опыт; - способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний; - постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень;	заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; **ПРб 03**. Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; **ПРб 04**. Владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; **ПРб 05**. Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере; **ПРб 06**. Положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости)

2 ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Контрольные занятия и зачеты обеспечивают информацию о степени освоения теоретических и методических знаний-умений, о динамике физического развития, физической и профессионально-прикладной подготовленности студента.

Текущий контроль позволяет оценить степень освоения темы, вида учебной деятельности и освоения раздела. Рубежный контроль дает возможность выявить уровень сформированности физической культуры студента, спортивно-технической подготовленности, готовности к профессиональной деятельности.

Критериями результативности занятий выступают показатели, основанные на использовании двигательной активности не ниже определенного минимума, регулярности посещения обязательных занятий; обязательных и дополнительных контрольных упражнений.

Оценка освоения учебного материала

Студенты, выполняющие рабочую учебную программу, оцениваются по двум разделам учебной деятельности: теоретическому и практическому. Условием допуска к контрольным упражнениям является регулярность посещения учебных занятий, обеспечивающая физиологически и методически оправданное повышение функциональной и двигательной подготовленности.

Критерием освоения студентом учебного материала является оценка регулярности посещения обязательных учебных занятий и результатов выполнения контрольных заданий в виде упражнений(таблицы 2.1.1-2.1.5). Общая оценка определяется как среднеарифметическое положительных оценок по всем разделам учебной деятельности (не ниже «удовлетворительно»).

2.1.1 Контрольные упражнения по легкой атлетике.

1 семестр

№ п/п	Наименование упражнения	девушки			юноши		
		оценка			оценка		
		3	4	5	3	4	5
1	100 м.	19,0	17,5	16,5	16,0	15,0	14,0
2	500, 1000 м.	2,40	2,15	10,5	4,20	4,00	3,50
3	2000, 3000 м.	14,0	12,0	10,4	17,0	15,3	13,0
4	Метание набивного мяча	2,00	3,00	4,00	2,00	3,00	5,00

5	Прыжок с места	140	160	175	190	205	220

2.1.2 Контрольные упражнения по атлетической гимнастике.
1 и 2 семестры

№ п/п	Название упражнения	Юноши			Девушки			Методические указания
		5	4	3	5	4	3	
1	Подтягивания	10	8	6	15	12	10	Юноши из виса, девушки из виса лежа
2	Пресс верхний	20	15	10	20	15	10	Выполнение на наклонной скамье
3	Отжимания	10	8	4	12	18	4	Юноши на брусе, девушки из упора лежа
4	Пресс нижний	12	10	5	12	10	5	На наклонной скамье
5	Приседания на одной ноге	9	6	3	3	2	1	Без опоры руками
6	Многоборье ОФП	100	90	80	100	90	80	Пять упражнений: 1. Подтягивания 2. Пресс (В) 3. Отжимания 4. Пресс (Н) 5. Приседания на одной ноге 1 очко за каждое повторение
7	Упражнения с гантелями: толчок двух гантелей + рывок							Вес гантелей: Юноши 10 кг. Девушки 5 кг.
	до 55 кг.	16/22	12/15	8/8	15/15	10/10	5/5	
	до 60 кг.	20/24	15/16	10/9				
	до 65 кг.	28/27	21/18	14/10				
	до 70 кг.	36/31	27/20	18/12				
	до 80 кг.	44/35	33/23	22/14				
	до 90кг.	52/38	39/25	26/15				
	свыше 90кг.	60/42	45/28	30/16				
8	Силовое троеборье				Комплекс упражнений на тренажерах. Визуально.			Выполняется три упражнения: 1. Приседания со штангой 2. Жим штанги лежа 3. Становая тяга
	до 48 кг.	180	160	140				
	до 52 кг.	190	170	150				
	до 56 кг.	200	180	160				
	до 60 кг.	227	207	187				
	до 67,5 кг.	247	227	207				
	до 75 кг.	270	250	230				

	до 82,5 кг.	285	265	245		

2.1.3 Контрольные упражнения по волейболу.
2 семестр

№ п/п	Упражнения	Критерии	Оценка	Методические указания
1	Передачи сверху над собой	Выполнить 10 передач	визуально	Оценивается техника выполнения (стойка, работа рук и ног, их очередность)
2	Передачи нижние над собой	Выполнить 10 передач	визуально	Оценивается техника выполнения (стойка, работа рук и ног, их очередность)
3	Передачи сверху (на точность)	Выполнить 5 передач 4 передачи 3 передачи	5 4 3	Передачи выполняются через сетку в парах: один учащийся выполняет наброс, второй – передачей сверху отправляет обратно, траектория высокая
4	Прием снизу и передача на точность	Выполнить 5 передач 4 передачи 3 передачи	5 4 3	Передачи выполняются через сетку в парах: один учащийся выполняет наброс, второй – приемом снизу отправляет обратно, траектория высокая
5	Прямая подача: девушки – нижняя юноши – верхняя	Выполнить 5 подач 3 подачи 2 подачи 1 подачу	5 4 3	Задача – попасть в площадку противника
6	Нападающий удар: девушки – с места юноши – в прыжке с набрасывания	Выполнить 3 удара 2 удара 1 удар	5 4 3	Задача – попасть в площадку противника, удар должен быть выполнен технически правильно
7	Тактика игры в нападении,комбинация 6-3-2 (4)	Выполнить 3 раза 2 раза 1 раз *технически правильно*	5 4 3	Выполняется наброс со стороны противника *6 номер – прием снизу и передача* *3 – передача сверху* *2 – нападающий удар*
8	Учебная игра	Визуально		Оценивается техника и тактика игр в нападении и защите

2.1.4 Контрольные упражнения по лыжной подготовке.
2 семестр

№ п/п	Упражнения	Оценка	Нормативы		Методические указания
			Юноши	Девушки	
1	Одновременный одношажный ход	5 4 3	Визуально		Техника выполнения хода: отталкивание ногой, одновременное отталкивание руками и свободное скольжение на 2-х лыжах (применяется на ровных участках и пологих подъемах)
2	Одновременный двухшажный ход	5 4 3	Визуально		Техника выполнения хода: два скользящих шага, одновременное отталкивание руками и свободное скольжение на 2-х лыжах
3	Попеременный двухшажный ход	5 4 3	Визуально		Техника выполнения хода: два скользящих шага, при которых лыжник дважды поочередно отталкивается руками (применяется на подъемах малой и средней крутизны)
4	Подъемы: – «Полуелочкой» – «Елочкой» – «Лесенкой»	5 4 3	Визуально		Техника выполнения хода: а) «Полуелочкой» - верхняя лыжа прямо, нижняя носком наружу на внутреннее ребро б) «Елочкой» - обе лыжи на внутренних ребрах, носки в сторону наружу в) «Лесенкой» -

					подъем на склон боковым приставным шагом
5	Прохождение дистанции на время: 1,5 км. – девушки 3 км. – юноши, мин.	5 4 3	9,00 10,30 11,00	17,00 18,00 18,30	
6	Прохождение дистанции на время: 3 км. – девушки 5 км. – юноши, мин.	5 4 3	18 21 22	28 29 31	

2.2 Реферат, доклад, сообщение.

Используя учебную литературу или интернет-ресурсы, подготовьте доклад на одну из предложенных тем.

2.2.1 Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции. Использование методов самоконтроля, стандартов, индексов.

2.2.2 Составления плана проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и профессиональной направленности.

2.2.3 Массаж и самомассаж при физическом и умственном утомлении.

2.2.4 Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного.

2.2.5 Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушения зрения.

2.2.6 Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности.

2.2.7 Самооценка и анализ выполнения обязательных тестов состояния здоровья и общефизической подготовки. Методика самоконтроля за уровнем развития профессионально значимых качеств и свойств личности.

2.2.8 Ведение личного дневника самоконтроля (индивидуальной карты здоровья).

2.2.9 Индивидуальная оздоровительная программа двигательной активности с учетом профессиональной направленности.

Доклад предполагает наличие трех частей:

- вступление – сообщается тема рассказа; объясняется, чем она интересна, почему автор доклада её выбрал.

- основная часть – собственно доклад. Вначале сообщаются основные факты, даются определения понятий. Далее раскрывается тема доклада.

-заключение – подводится итог сообщения, делается вывод по теме.

Вы можете подготовить материал, который будет иллюстрировать ваше сообщение (презентация, фото- и видео-материалы).

Критерии оценки освоенных результатов:

«**Зачет**» - Доклад соответствует выбранной теме. Тема раскрыта полностью. Текст доклада логичен. Наличие структурной упорядоченности (наличие введения, основной части, заключения, их оптимальное соотношение). Оформление (наличие плана, списка литературы, культура цитирования, сноски и т. д.) Языковая правильность.

«**Незачет**» - Доклад не соответствует выбранной теме. Тема раскрыта частично или не полностью. Текст доклада нелогичен. Отсутствие структурной упорядоченности. / Доклад не представлен.

2.2.1 Обязательные контрольные задания (упражнения, тесты) определения физической подготовленности студентов 1 курса.

Девушки

Направленность задания	Оценка в очках				
	5	4	3	2	1
На скоростно-силовую подготовленность					
Бег 100м (сек)	16,2	16,5	17,0	17,8	19,0
На силовую подготовленность					
Поднимание (сед) и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (количество раз)	55	50	40	30	20
На общую выносливость					
Бег 2000 м (мин., сек)	10,35	10,50	11,15	11,35	13,00

Оценка:
«удовлетворительно» - 3 очка;
«хорошо» - 6 очков;
«отлично» - 9 очков.

2.2.2 Обязательные контрольные задания (упражнения, тесты) для определения физической подготовленности студентов 1 курса

Юноши

Направленность задания	Оценка в очках				
	5	4	3	2	1
На скоростно-силовую подготовленность					
Бег 100м (сек)	13,5	13,9	14,3	15,0	16,0
На силовую подготовленность					
Подтягивание на перекладине (количество раз)	12	10	8	6	4
На общую выносливость					
Бег 3000 м (мин., сек)	12,30	13,10	14,00	14,50	16,30

Оценка:
«удовлетворительно» - 3 очка;
«хорошо» - 6 очков;
«отлично» - 9 очков.

2.2.3 Контрольные упражнения по баскетболу.

№ п/п	Упражнения	Оценка	Юноши	Девушки	Методические указания
1	Штрафной бросок	5 4 3	3 из 7 2 из 7 1 из 7	3 из 9 2 из 9 1 из 9	
2	Передача в парах: от груди двумя руками, двумя руками с отскоком от пола, одной рукой над головой, в прыжке, ловля мяча с отскока от пола	5 4 3	Визуально	Визуально	По 10 передач; Оценивается техника, скорость, точность
3	Ведение и бросок по кольцу с двух шагов	5 4 3	3 из 5 2 из 5 1 из 5	3 из 5 2 из 5 1 из 5	От средней линии 1 попадание
4	Ведение, остановка прыжком и бросок в прыжке	5 4 3	Визуально	Визуально	Три попытки; оценивается техника
5	Комбинация «Двойка» с броском по кольцу	5 4 3	Визуально	Визуально	Оценивается скорость и слаженность действий
6	Учебная игра.	5 4 3	Визуально	Визуально	Передачи, броски, ведение, взаимодействие с партнерами, активность в защите, соблюдение правил

2.3 Тестовые задания

2.3.1 Тест№1

1. Часть общей культуры общества и личности, вид социальной деятельности людей направленный на укрепление здоровья и развитие их физических способностей – это:

а) спорт
б) физическое развитие
в) физическая культура
г) физическое воспитание
д) физическое совершенствование

2. Исторически обусловленный идеал физического развития и физической подготовленности человека:

а) физическое совершенство
б) физическая нагрузка
в) красота
г) гибкость
д) быстрота

3. Человеческий организм – сложная биологическая система, которая подчиняется определенным …

а) ЧСС, АД
б) двигательной активности
в) закономерностям производства
г) здоровому образу жизни
д) биологическим ритмам

4. Сумма всех мышечных групп участвующих в данном движении:

а) абсолютная сила
б) большая сила
в) относительная сила
г) слабая сила
д) силовые способности

5. К средним дистанциям в легкой атлетике относятся бег на:

а) 800м, 1000м
б) 100м, 200м, 300м
в) 30м, 60м, 100м
г) 3000м, 4000м, 10000м
д) 42150

6. В каком направлении происходит движение по стадиону:

а) влево

б) вправо
в) вперед
г) по часовой стрелке
д) против часовой стрелки

7. Чередование шагов, выполненных таким образом, что спортсмен осуществляет непрерывный контакт с землей:
а) бег
б) спортивная ходьба
в) полет
г) прыжки
д) длительный бег

8. В честь кого из богов проводились Олимпийские игры?
а) Геракла
б) Кроноса
в) Ареса
г) Зевса
д) Пелопса

9. Где и когда была построена первая Олимпийская деревня?
а) в 1980 г. в Москве
б) в Афинах на древних играх 776 г. до н. э.
в) в 1932 г. в Лос-Анджелесе
г) в 1924 г. в Шамони
д) в 1904 г. в Сент-Луисе

10. Чем награждали победителей Олимпийских игр в Древней Греции?
а) венком из священной оливы
б) лавровым венком
в) венком из священной оливы и пальмовой ветвью
г) пальмовой ветвью
д) золотой медалью

11. Составная часть физической культуры, вид социальной деятельности людей, заключающийся в организованном сопоставлении сил и физических способностей в борьбе за первенство и высокий результат:
а) физкультурные занятия
б) утренняя гигиеническая гимнастика
в) физическое воспитание
г) физкультминутка
д) спорт

12. Понятие, связанное с воспроизведением общего количества движений:

а) скорость
б) сила
в) гиперактивность
г) частота
д) двигательная активность

13. Регулярное, периодическое повторение во времени характера и интенсивности жизненных процессов, отдельных состояний или событий:

а) физиологические особенности организма
б) здоровый образ жизни
в) физическая культура
г) биологические ритмы
д) гиподинамия

14. Сила, приходящаяся на один килограмм веса тела человека:

а) абсолютная сила
б) относительная сила
в) мощная сила
г) маленькая сила
д) взрывная сила

15. Вещество, искусственным образом улучшающее физическое и психическое состояние:

а) сахар
б) спирт
в) антибиотики
г) допинг
д) анаболики

16. Каким образом определяется победитель в соревнованиях по бегу и ходьбе:

а) жеребьевкой
б) в непосредственной борьбе сильнейших участников друг с другом в финале
в) по итогам предварительных забегов
г) по квалификационным результатам
д) силой

17. Сколько попыток предоставляется участникам квалификационных соревнований по прыжкам и метаниям:

а) одна
б) шесть
в) две

г) три
д) четыре

18. Геракл отмерил дистанцию в один стадий, равную:
а) 500 своим ступням
б) 600 своим ступням
в) 400 своим ступням
г) 700 своим ступням
д) 200 своим ступням

19. Кто является автором талисмана Московской Олимпиады?
а) А. Пахмутова и Н. Добронравов
б) художник Ив. Шишкин
в) поэт Б. Ш. Окуджава
г) президент России
д) художник В. А. Чижиков

20. Кто из знаменитых ученых Древней Греции победил на Олимпийских играх в соревнованиях кулачных боев?
а) Архимед (механик)
б) Пиатон (философ)
в) Пифагор (математик)
г) Страбон (географ)
д) Микеланджело (скульптор)

2.3.2 Тест № 2

1. Человек, систематически занимающийся доступными физическими упражнениями для укрепления своего здоровья:
а) врач
б) физкультурник
в) студент
г) спортсмен
д) актер

2. Определенные стороны двигательных способностей человека:
а) прыжки
б) выносливость
в) физические качества
г) бег
д) боулинг

3. Состояние организма, обусловленное недостаточностью двигательной активности:
а) гипокинезия
б) ожирение
в) старение

г) усталость
д) гиподинамия

4. Показатели, характеризующие быстроту:
а) ответная реакция
б) время двигательной реакции
в) время движения
г) скорость
д) частота движений

5. К коротким дистанциям в легкой атлетике относятся бег на:
а) 5м, 10м, 12м, 15 м
б) 30м, 60м
в) 1500м, 3000м
г) 800м, 1000м
д) 100м, 200м, 400м

6. Сколько времени отводится участникам соревнований по бегу для подготовки к старту:
а) сутки
б) на усмотрение стартера
в) 30 мин
г) не более 2 мин
д) 5-10 мин

7. Сколько времени отводится участнику для выполнения попытки во всех технических видах легкой атлетики:
а) 2 мин, независимо от уровня соревнований
б) в зависимости от категории соревнований
в) 2 мин в квалификации, 3 мин в финальных соревнованиях
г) всем по 30 секунд
д) 1 мин, а в финалах 1,5-5 мин в зависимости от вида и количества оставшихся участников

8. Кого допускали для участия в древних Олимпийских играх?
а) всех греков
б) всех желающих
в) жриц и жрецов
г) свободных греков мужчин с незапятнанной репутацией
д) незамужних женщин и неженатых мужчин

9. Сколько победителей награждали на Олимпийских играх древности?
а) 3 (1-2-3 места)
б) 2 (1-2 места)
в) с 1 по 4 место

г) с 1 по 8 место

д) только одного победителя

10. В каком году, и в каком городе состоялись игры первой Олимпиады современности?

а) 1890г. Москва

б) 1896г. Афины

в) 1902 г. Париж

г) 1906 г. Лондон

д) 1900г. Рим

11.Человек, систематически занимающийся специальными физическими упражнениями, соревновательной деятельностью:

а) физкультурник

б) спортсмен

в) строитель

г) бомж

д) менеджер

12. Назовите основные физические качества человека:

а) сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость

б) зрение, слух, обоняние, осязание

в) скоростно-силовые способности

г) общая выносливость, скорость, координация

д) наблюдательность, внимательность, доброжелательность

13. Снижение функциональной активности органов и систем, нарушение функционирования регуляторных механизмов, обеспечивающих их взаимосвязь:

а) утомление

б) гиподинамия

в) торможение

г) гипокинезия

д) сонливость

14. Быстрота у юношей, не занимающихся спортом, увеличивается до …:

а) 50 лет

б) 30 лет

в) 15 лет

г) 17 лет

д) 5 лет

15. К длинным дистанциям в легкой атлетике относятся бег на:

а) 30м, 60м, 100м

б) 2000м и более

в) 400м, 1500м
г) 300м, 800м
д) 500м и более

16. На каких дистанциях обязателен низкий старт:
а) 1000 м включительно
б) прыжки в длину
в) до 800 м включительно
г) до 3000 м включительно
д) до 400 м включительно

17. Сколько предупреждений требуется для дисквалификации участника соревнований по спортивной ходьбе:
а) 1 предупреждение, любым судьей
б) 2 предупреждения, вынесенных одним и тем же судьей
в) 3 предупреждения, вынесенных тремя разными судьями
г) 1 предупреждение от главного судьи
д) на каждом соревновании по-разному

18. Как назывались послы, оповещавшие все греческие государства о начале Олимпийских игр?
а) спондофоры
б) оракул
в) глашатай
г) элланодики
д) Заны

19. Высший постоянно действующий орган современного олимпийского движения, неправительственная некоммерческая международная организация:
а) Национальные Олимпийские комитеты
б) Олимпийская хартия
в) Международный Олимпийский комитет
г) Олимпийский комитет
д) Международные федерации

20. Кто стал первым в истории современных Олимпийских игр Олимпийским чемпионом?
а) Д. Конноли
б) К. Шуман
в) Р. Гаррети
г) С. Луис
д) Н. А. Панин-Коломенкин

2.3.3 Тест № 3

1. Планируемый педагогический процесс, включающий обучение спортсмена спортивной технике и тактике и развитие его физических способностей:

а) спортивная тренировка
б) спортивные соревнования
в) уроки физической культуры
г) физическое самосовершенствование
д) подвижные игры

2. Основу двигательных способностей составляют:

а) физические качества
б) двигательные навыки
в) двигательные умения
г) физиологические особенности
д) знания, умения и навыки

3. Ответ заранее известным движением на заранее известный сигнал:

а)сложная двигательная реакция
б) простая двигательная реакция
в)быстрая двигательная реакция
г) динамическая двигательная реакция
д) локальная двигательная реакция

4. Способность человека быстро, оперативно, целесообразно, то есть наиболее рационально, осваивать новые двигательные действия, успешно решать двигательные задачи в изменяющихся условиях:

а) гибкость
б) ловкость
в) быстрота
г) выносливость
д) сила

5. Где нашли самые ранние свидетельства об игре, напоминающей баскетбол?

а) у древних цивилизаций Центральной и Южной Америки
б) у ацтеков
в) В Австралии у аборигенов
г) на Центральном континенте
д) у славянских народов

6. Какова продолжительность одного периода в баскетболе?

а) 15 мин
б) 20 мин
в) 5 мин

г) 7 мин
д) 10 мин

7. Несоблюдение правил в баскетболе, вследствие персонального контакта с соперником и/или неспортивного поведения:
а) нарушение
б) финт
в) ошибка
г) мошенничество
д) фол

8. Когда была создана Международная федерация волейбола (ФИВБ)?
а) в 1947 г.
б) в1990 г.
в) в 1874 г.
г) в 1775 г.
д) в 1524 г.

9. Сколько игроков от каждой команды принимают участи в волейбольной партии?
а) 5 человек
б) 7 человек
в) 6 человек
г) 12 человек
д) 4 человек

10. Сколько человек в команде в футзале?
а) четыре игрока, включая вратаря
б) пять игроков, включая вратаря
в) шесть игроков, включая вратаря
г) семь игроков, включая вратаря
д) девять игроков, включая вратаря

11. На каких дистанциях обязателен низкий старт?
а) 1000 м включительно
б) прыжки в длину
в) до 800 м включительно
г) до 3000 м включительно
д) до 400 м включительно

12. Священное перемирие во время проведения древних Олимпийских игр -
а) вендетта
б) экехерия
в) агонетия
г) буре
д) временное затишье

13. Сколько Олимпийских клятв произносится на церемонии открытия Олимпийских игр?

а) от каждой страны по одной
б) две (одна от участников, вторая от судей)
в) пять, по количеству континентов
г) одну, произносит президент МОК
д) одну, произносит мэр города, принимающего Олимпийские игры

14. Сколько президентов МОК было за всю историю современных Олимпийских игр (1986-2009 гг.)?

а) 8
б) 10
в) 12
г) 4
д) 6

15. Кто такой Пьер де Кубертен?

а) первый олимпийский чемпион
б) почетный член МОК
в) основатель олимпийских игр современности
г) французский князь
д) рекордсмен по количеству золотых олимпийских наград

16. Тренированность характеризуется:

а) адаптационными возможностями организма
б) степенью функционального приспособления организма к предъявляемым тренировочным нагрузкам
в) способностью переносить высокие тренировочные нагрузки
г) хорошей спортивной формой
д) способностью организма быстро восстанавливаться после нагрузки

17. Форму проявления двигательных способностей составляют:

а) физические качества
б) двигательные умения и навыки
в) двигательные способности
г) врожденные задатки
д) физические возможности

18. Процесс повышения максимально возможной скорости сокращения мышц:

а) развитие ловкости
б) развитие гибкости
в) развитие быстроты
г) развитие координации
д) развитие скорости

19. Какие способности составляют основу ловкости:
а) двигательные
б) силовые
в) координационные
г) скоростные
д) скоростно-силовые

20. Кому принадлежит честь «изобретения» современного баскетбола:
а) французу Пьеру де Кубертену
б) уроженцу Канады доктору Джеймсу Нейсмиту
в) Колумбу
г) Александру Македонскому
д) уроженцу Испании Джону Смиту

21. Если в баскетболе счет ничейный по окончанию игрового времени четвертого периода, то:
а) игра продлевается на дополнительный период, продолжительностью 5м
б) засчитывается ничья
в) пробивается серия буллитов
г) пробиваются штрафные очки
д) выигрывает команда, у которой меньше фолов

22. Фол игроку вследствие контакта с игроком команды соперников независимо от того, является мяч «живым» или «мертвым»:
а) персональный фол
б) дисквалифицирующий фол
в) обоюдный фол
г) технический фол
д) индивидуальный фол

23. Расшифруйте ФИВБ:
а) Международная федерация баскетбола
б) Международная федерация волейбола
в) Международная федерация велоспорта
г) Международная федерация футбола
д) Международная федерация гольфа

24. Сколько замен разрешено в волейбольной партии?
а) столько сколько нужно
б) минимум10
в) не более 3-х
г) максимум 6
д) сколько разрешит судья

25. К коротким дистанциям в легкой атлетике относятся бег на:
а) 5м, 10м, 12м, 15 м
б) 30м, 60м
в) 1500м, 3000м
г) 800м, 1000м
д) 100м, 200м, 400м

26. Сколько фальстартов можно допустить в забеге без дисквалификации участников?
а) один
б) два
в) три
г) четыре
д) пять

27. Как называлась организация праздника древних Олимпийских игр?
а) элланодия
б) палестра
в) экехерия
г) агонотесия
д) агония

28. На каких играх впервые появился талисман?
а) в Москве – мишка
б) в Сиднее – Олли, Сид и Милли
в) в Афинах - Афина и Апполон
г) в Мехико – ягуар
д) в Сеуле – тигренок Ходори

29. Где изложены основополагающие принципы современного олимпизма?
а) в программе Олимпийских игр
б) в Олимпийской хартии
в) в олимпийской клятве
г) в официальных разъяснениях МОК
д) в учебнике «Олимпийское движение»

30. Назовите ведущую организацию олимпийского движения?
а) ООН
б) МОК
в) ЮНЕСКО
г) ЦРУ
д) ТМФВ

2.3.4 Тест № 4

1.Комплексный результат физической, технической, тактической и психической подготовки:

а) спортивная форма
б) тренированность
в) подготовленность
г) здоровый человек
д) хороший спортсмен

2.Индивидуальные особенности, определяющие уровень двигательных возможностей человека:

а) физические качества
б) врожденные аномалии
в) двигательные способности
г) двигательные умения и навыки
д) физиологические задатки

3.Наиболее благоприятный период для развития быстроты:

а) от 3-4 до 6-7 лет
б) от 14-15 до 19-20 лет
в) от 10 до 20 лет
г) от 7-11 до 14-15 лет
д) в среднем звене школы

4. Способность быстро, точно, целесообразно, экономично и находчиво решать двигательные задачи:

а)скоростно-силовые способности
б)физиологические способности
в) функциональные способности
г) двигательно-координационные способности
д) силовые способности

5.Когда был проведен первый баскетбольный матч:

а) 16 марта 1876 г.
б) 28 декабря 292 г.
в) 21 декабря 1891 г.
г) 27 июля 1960 г.
д) 13 октября 1768 г.

6. Из скольки игроков состоит основная команда в баскетболе?

а) из шести человек
б) из пяти человек
в) из семи человек
г) из четырех человек

д) из десяти человек

7. Воображаемое пространство, занятое баскетболистом, стоящим на полу и ограниченное – называется?

а) круг
б) цилиндр
в) овал
г) труба
д) плоскость

8. Расшифруйте ФИБА:

а) Международная федерация баскетбола
б) Международная федерация бобслея
в) Международная федерация биатлона
г) Международная федерация бадминтона
д) Международная федерация волейбола

9. Когда волейбольный мяч касается ограничительных линий площадки:

а) мяч считается в ауте
б) мяч переигрывается
в) засчитывается спорный мяч
г) на усмотрение судьи
д) мяч считается «в площадке»

10. К средним дистанциям в легкой атлетике относятся бег на:

а) 800м, 1000м
б) 100м, 200м, 300м
в) 30м, 60м, 100м
г) 3000м, 4000м, 10000м
д) 42150м

11. Какой участник является окончившим дистанцию:

а) участник, не пришедший на соревнования
б) участник, пересекший всем телом и без посторонней помощи плоскость финиша
в) последний
г) участник, упавший на финишной черте
д) дисквалифицированный

12. Как назывались судьи на древних Олимпийских играх?

а) арбитры
б) агонотеи
в) рабдохи
г) советчики
д) элланодики

13. Какой талисман был на XXII летних Олимпийских играх?

а) ягуар
б) бобр
в) медвежонок Миша
г) тигренок Ходори
д) такса Валди

14. Какой вид соревнований в современных Олимпийских играх проводится в память о героизме греческих воинов?

а) вольная борьба
б) марафонский бег – 42 км 195 м
в) стрельба из лука
г) поднятие тяжестей
д) конкур

15. Какие из перечисленных видов спорта не входят в программу Олимпийских игр?

а) футбол
б) хоккей на траве
в) шахматы
г) керлинг
д) чарлидинг

16. Высшая степень подготовленности спортсмена характеризующаяся его способностью к одновременной реализации в соревновательной деятельности различных сторон подготовленности:

а) спортивный азарт
б) быстрое восстановление
в) тренированность
г) спортивная форма
д) психологическая готовность к соревнованиям

17. Что лежит в основе разного развития двигательных способностей?

а) генетические особенности
б) врожденные анатомические аномалии
в) физические способности
г) иерархия разных врожденных анатомо-физиологических задатков
д) развитие физических качеств

18. Самое трудно тренируемое физическое качество человека:

а) гибкость
б) выносливость
в) сила
г) ловкость
д) быстрота

19. Когда упражнения направленные на развитие координационных способностей теряют свою эффективность:

а) после 100 повторений
б) если их выполнять не регулярно
в) при больших умственных нагрузках
г) при сильном потоотделении
д) когда выполняются автоматически

20. Единственное принципиальное важное новшество в современных правилах баскетбола, в отличие от первых:

а) разрешение пинать мяч
б) разрешение толкать соперника
в) разрешение вышибать мячом
г) разрешение «вести» мяч
д) изобретение корзины

21. Когда во время игры в баскетбол команды меняются корзинами?

а) после каждого периода
б) когда разрешит главный судья
в) перед третьим периодом
г) по просьбе тренера
д) они не меняются корзинами

22. Неправильный персональный контакт, который препятствует передвижению соперника с мячом или без него:

а) толчок
б) захват
в) блокировка
г) остановка
д) защита

23. Какого размера игровая волейбольная площадка:

а) 24х14
б) 36х13
в) 18х9
г) 20х10
д) 9х8

24. Введение мяча в игру правым игроком задней линии в волейболе?

а) подача
б) передача
в) вбрасывание
г) нападающий удар
д) пас

25. К длинным дистанциям в легкой атлетике относятся бег на:

а) 30м, 60м, 100м
б) 2000м и более
в) 400м, 1500м

г) 300м, 800м
д) 500м и более

26. Где происходит передача палочки в эстафетном беге:
а) в любой точке стадиона
б) в раздевалке
в) в установленной 20-метровой зоне передачи
г) когда догонишь партнера по команде
д) на вираже

27. Олимпийский совет, который контролировал деятельность элланодиков.
а) буле
б) рада
в) бурэ
г) дума
д) МОК

28.Когда было введено современное награждение «золото-серебро-бронза»?
а) в 1986 г. в Афинах
б) в 1928 г. в Амстердаме
в) в 1948 г. в Сент-Мориц
г) в 1904 г. в Сент-Луисе
д) в 1968 г. в Гренобле

29.Олимпийские игры состоят из…
а) церемонии открытия, соревнований, награждения участников и церемонии закрытия
б) соревнований меду странами
в) предварительных соревнований и финальных соревнований, награждения
г) Игр Олимпиады
д) соревнований по летним и зимним видам спорта

30.Что такое «пентатлон»? Назовите состязания, входящие в программу пентатлона?
а) греческое троеборье: бег, метания, борьба
б) греческое пятиборье: бег, прыжки в длину, метание диска, метание копья, борьба
в) бег на выносливость
г) состязания, включающие элементы борьбы и кулачного боя
д) скачки на колесницах

Критерии оценки теста:

«5» - 90%-100% правильных ответов

«4» - 79%-89% правильных ответов

«3» - 60%-78% правильных ответов

«2» - менее 60% правильных ответов