

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

К.А. Семенцына

12 11 2025 г.

г. Архангельск
2025

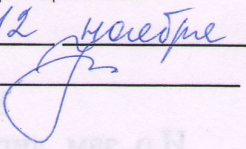
Организация-разработчик: АКТ (ф) СПбГУТ.

Разработчик:

С.А. Яковлев, преподаватель высшей квалификационной категории АКТ (ф) СПбГУТ, «Отличник физической культуры и спорта»

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

Протокол № 3 от 12 ноября 2025 г.

Председатель  Д.Н. Угловская

КОМПЛЕКТ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
для промежуточной аттестации (дифференцированный зачёт)
по дисциплине СГ.04 Физическая культура
для специальности
09.02.13 Интеграция решений с применением технологий искусственного интеллекта

Дифференцированный зачёт по дисциплине СГ.04 Физическая культура является формой промежуточной аттестации и подводит итог освоения учебного материала в течение соответствующих семестров.

Формы проведения:

- в 3 – 7 семестрах — зачёт в форме устного ответа на теоретические вопросы и выполнения практических нормативов;
- в 8 семестре — дифференцированный зачёт в форме тестирования.

Общие компетенции

ОК 04	Эффективно взаимодействовать в коллективе и команде.
ОК 05	Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке Российской Федерации с учетом особенностей социального и культурного контекста
ОК 08	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности

Результатом освоения учебной дисциплины СГ. 04 Физическая культура являются освоенные умения и усвоенные знания.

Умения	Знания
У1 – использовать физкультурно–оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей, применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии.	31 – Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; 32 – основы здорового образа жизни; 33 – условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности); 34 – правила и способы планирования

У2 – применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности	системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.
-----------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------

Критерии оценки зачета:

«Зачтено» выставляется студенту, если он показывает твердые и достаточно полные знания дисциплины в соответствии с учебной программой: предполагает знание всех курсов теории методики физического воспитания, понимание всех явлений и процессов в педагогике, умение грамотно оперировать терминологией. Студент демонстрирует знание материала лекций, уверенно ориентируется в основной и наиболее значимой дополнительной литературе по учебному предмету. Имеет дополнительные знания в области физической культуры и спорта. Качественно изготавливает рефераты, сообщения, доклады. Выполняет тестовые задания по теоретическому разделу дисциплины. Студент самостоятельно и последовательно излагает учебный материал, может обосновать собственную теоретическую позицию, умеет увязывать теоретические основы с практикой; отличается развитой речью. «Зачтено» выставляется студенту, если он освоил методико-практический курс: знает основы самоконтроля и умеет применять полученные знания в процессе жизнедеятельности. Обладает знаниями и владеет умениями демонстрировать способы выполнения физических упражнений, двигательных действий, технических приемов и может применять полученные знания теории и практики к решению задач профессионального характера.

Умеет составлять и выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной физической культуры, разминочных упражнений. Знает правила и способы планирования комплексов индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.

«Зачтено» выставляется студенту, если он своевременно, согласно учебному плану, выполняет все контрольные нормативы по физической подготовке и контрольные тесты по технико-тактической подготовке по видам спорта, предусмотренные учебной программой, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма. Демонстрирует достаточный уровень развития физических качеств и технической подготовки по видам спорта. Умеет применять способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности для выполнения профессиональных задач и личностного развития. Проявляет интерес и двигательную активность на учебных занятиях. Осуществляет творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой в игровой и соревновательной деятельности.

«Не зачтено» выставляется студенту, если он не разобрался с основными вопросами изученных в процессе обучения разделов, не понимает сущности процессов и явлений, не может ответить на простые вопросы. Студент обнаруживает значительные пробелы в знаниях основного программного материала, допускает принципиальные ошибки при ответах на вопросы, не знает основы теории и практики физического воспитания; не освоил методико-практический курс: не знает основы самоконтроля и не умеет применять полученные знания в процессе жизнедеятельности. Демонстрация физических упражнений, двигательных действий или технических приемов вызывает сложности.

«Не зачтено» выставляется студенту, если он не выполняет все контрольные нормативы по физической подготовке и контрольные тесты по технико-тактической подготовке по видам спорта, предусмотренные учебной программой, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма. Демонстрирует низкий

уровень развития физической и технической подготовленности и не стремиться улучшить результаты; систематически пропускает учебные практические занятия без уважительных причин, не проявляет должной двигательной активности на учебных занятиях, допускает грубые нарушения по технике

безопасности во время занятий, не соблюдает нормы поведения во время работы в коллективных формах занятий.

Теоретические вопросы для подготовки к зачёту

1. Как физическая культура помогает студенту сохранять здоровье и справляться с учебной нагрузкой?
2. Какие упражнения рекомендуются для снятия напряжения после длительной работы за компьютером?
3. Из каких компонентов складывается здоровый образ жизни? Почему каждый из них важен?
4. Как определить, что физическая нагрузка подобрана правильно и не превышает ваших возможностей?
5. Какие физические качества особенно важны для студентов IT-специальностей и почему?
6. Почему разминка перед занятием и заминка после него обязательны даже при короткой тренировке?
7. Как физическая активность влияет на эмоциональное состояние и уровень стресса?
8. Какие признаки говорят о том, что организму необходим отдых и снижение нагрузок?
9. Какую информацию следует записывать в дневник самоконтроля и зачем это нужно?
10. Как правильно распределить время между учёбой, сном и физической активностью в течение дня?
11. Какие распространённые ошибки допускают студенты при выполнении силовых упражнений?
12. Что означает «умеренная физическая нагрузка» и почему она полезнее чрезмерных усилий?
13. Какие правила поведения и безопасности нужно соблюдать на спортивной площадке?
14. Как питание влияет на выносливость, концентрацию и общее самочувствие во время занятий?
15. Какие упражнения помогают предотвратить нарушения осанки и боли в шее у студентов?
16. Как фитнес-трекеры и мобильные приложения могут помочь в организации занятий физкультурой?
17. Что такое функциональный тренинг и почему он актуален для молодёжи?
18. Можно ли эффективно заниматься физкультурой дома без спортивного инвентаря? Приведите примеры.
19. В чём польза упражнений на растяжку и йоги для тех, кто ведёт малоподвижный образ жизни?
20. Что означает «активный образ жизни» и как его поддерживать без посещения спортзала?
21. Как дыхательные упражнения помогают восстановиться после умственного перенапряжения?
22. Что такое адаптивная физическая культура и кому она показана?
23. Какие современные формы физической активности популярны среди студентов (воркаут, пилатес, скандинавская ходьба и др.)?
24. Какие виды спорта считаются «городскими» и почему они удобны для занятых людей?
25. Чем стритбол отличается от классического баскетбола?
26. Какие основные правила мини-футбола или бадминтона при игре на улице?

27. Почему участие в массовых спортивных мероприятиях («Лыжня России», «Кросс нации») полезно для здоровья и мотивации?
28. Какие цели лежат в основе Олимпийского движения и что символизируют современные Олимпийские игры?
29. Какие страны считаются лидерами в развитии массовой физической культуры и почему?
30. Как совмещать интенсивную учёбу и регулярные занятия физкультурой? Какие принципы организации такого режима?

На практических занятиях по дисциплине СГ. 04 Физическая культура студенты сдают контрольные практические нормативы по физической подготовке и технические приемы по различным видам спорта в соответствии с таблицами приведенными ниже.

**Таблицы результатов контрольных нормативов и тестов для оценки физической
подготовки студентов 2 курс (3-4 семестр)**

Вид Упражнений	ОЦЕНКИ							
	ЮНОШИ				ДЕВУШКИ			
	5	4	3	2	5	4	3	2
Бег 100 м (сек)3 семестр	13,2	13,8	14,4	15,0	16,0	16,6	17,3	18,2
Кросс: 3000 м (юноши) / 2000 м (девушки)4 семестр	13,10	14,00	14,40	15,20	11,10	11,40	12,20	13,00
Прыжок в длину с места (см)3 семестр	235	220	205	195	185	175	160	150
Подтягивания на высокой перекладине (юноши)Подтягивания на низкой перекладине (девушки)3 семестр	15	12	9	7	19	16	12	9
Подъём ног из виса (юноши — до прямого угла; девушки — колени к груди)4 семестр	10	8	6	4	20	16	12	8
Сгибание/разгибание рук в упоре лежа (юноши) / от скамейки (девушки)4 семестр	42	36	30	24	16	13	10	7
Подъём туловища за 30 секунд3 семестр	30	26	22	18	27	24	20	16
Сгибание/разгибание рук на параллельных брусьях (юноши) / от скамейки (девушки)4 семестр	16	13	10	7	20	17	13	9
Подъём туловища на наклонной скамье3 семестр	48	42	35	28	42	36	28	20
Бросок набивного мяча (5 кг — юноши, 2 кг — девушки)4 семестр	15	11	8	6	13	10	7	5
Прыжки через скакалку за 1 минуту4 семестр	130	120	110	100	120	110	100	80

Таблица результатов контрольных нормативов и тестов для оценки физической подготовки студентов 3 курс (5-6 семестр)

Вид Упражнений	ОЦЕНКИ							
	ЮНОШИ				ДЕВУШКИ			
	5	4	3	2	5	4	3	2
Бег 100 м (сек)5 семестр	13,2	13,8	14,2	14,6	16,0	16,4	17,0	18,0
Кросс: 3000 м (юноши) / 2000 м (девушки)6 семестр	13,20	14,10	14,40	15,10	11,20	11,50	12,20	13,0
АТЛЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА ТЕСТЫ	16	14	12	9	20	17	14	10
Сгибание, разгибание рук на параллельных брусьях - юн.; дев. - от скамейки, упор руками сзади. 5 семестр								
ПОДЪЕМ ТУЛОВИЩА на наклонной скамье. 6 семестр	50	40	30	25	40	35	30	20
ПОДЪЕМ НОГ из упора на руках: юн. - до прямого угла; дев. согнутые колени до груди.5 семестр	18	14	10	8	18	15	12	8
ППФП ТЕСТЫ: ПРЫЖОК В ДЛИНУ (см)	235	225	210	200	185	175	160	150
5 семестр ПОДТЯГИВАНИЕ (дев на низкой перекладине 100см)	15	13	10	8	18	15	11	9
5 семестр ЧЕЛНОЧНЫЙ БЕГ 3*10м (сек) 6 семестр	6,9	7,1	7,3	7,6	7,8	8,1	8,6	9,0

**Таблица результатов контрольных нормативов и тестов для оценки физической
подготовки студентов 4 курс (7-8 семестр)**

Вид Упражнений	ОЦЕНКИ							
	ЮНОШИ				ДЕВУШКИ			
	5	4	3	2	5	4	3	2
Бег 100 м (сек)7 семестр	13,0	13,6	14,2	14,8	15,8	16,2	17,0	18,0
Кросс: 3000 м (юноши) / 2000 м (девушки)8 семестр	13,00	13,50	14,30	15,10	11,00	11,30	12,10	13,00
АТЛЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА ТЕСТЫ	17	15	13	9	22	19	15	11
Сгибание, разгибание рук на параллельных брусьях - юн.; дев. - от скамейки, упор руками сзади. 8 семестр								
ПОДЪЕМ ТУЛОВИЩА на наклонной скамье. 8 семестр	52	42	32	26	45	38	30	22
ПОДЪЕМ НОГ из упора на руках: юн. - до прямого угла; дев. согнутые колени до груди.7 семестр	20	16	12	8	20	16	12	8
ГТО ТЕСТЫ: ПРЫЖОК В ДЛИНУ (см) 7 семестр	240	225	205	190	190	175	160	145
ПОДТЯГИВАНИЕ (дев на низкой перекладине 100см) 7 семестр	16	14	11	8	19	16	12	9
ЧЕЛНОЧНЫЙ БЕГ 3*10м (сек) 7 семестр	6,8	7,0	7,2	7,5	7,7	7,9	8,2	8,6

**Таблицы результатов контрольных тестов для оценки технической подготовленности
студентов по видам спорта
БАСКЕТБОЛ
2 Курс**

№ п/п	Вид	Оценки					
		Девушки			Юноши		
		5	4	3	5	4	3
1	Ведение мяча змейкой (сек.)3Сем	11.0	12.0	14.0	10.0	11.0	13.0
2	Передача мяча в стену за 30 сек.3Сем	23	20	18	34	32	30
3	Передачи мяча двумя руками от груди в парах за 15 сек.3Сем	14	12	10	16	15	13
4	Бросок мяча в кольцо с 5 точек с расстояния 4 м (кол-во попаданий)4Сем	5	4	3	6	5	4
5	Штрафные броски (количество попаданий)4Сем	4	3	2	5	4	3

3 Курс

№ п/п	Вид	Оценки					
		Девушки			Юноши		
		5	4	3	5	4	3
1	Бросок мяча в кольцо после ведения «змейкой» (сек.) 5Сем	18	20	23	15	18	21
2	Передачи мяча двумя руками от груди в парах за 15 сек.5Сем	14	12	10	15	13	10
3	Штрафные броски (количество попаданий)6сем	5	4	3	6	5	3
4	Бросок мяча в движении с обводкой центрального круга (сек.)6 Сем	28	32	38	24	26	28

4 Курс

№ п/п	Вид	Оценки					
		Девушки			Юноши		
		5	4	3	5	4	3
1	Бросок мяча в кольцо с 5 точек с расстояния 4 м (кол-во попаданий)7Сем	6	5	4	6	5	4
2	Бросок мяча в кольцо после ведения «змейкой» (сек.)8Сем	16	14	12	14	12	10
3	Бросок мяча в движении с обводкой центрального круга (сек.)7Сем	26	30	38	22	24	26
4	Штрафные броски (количество попаданий)8Сем	5	4	3	6	5	3

**Таблицы результатов контрольных тестов для оценки технической подготовленности
студентов по видам спорта
ВОЛЕЙБОЛ
2 Курс**

№ п/п	Вид	Оценки					
		Девушки			Юноши		
		5	4	3	5	4	3
1	Передача мяча двумя руками сверху над собой в кругу (кол-во передач)3Сем	20	18	16	22	20	18
2	Передача мяча двумя руками снизу над собой в кругу (кол-во передач)3Сем	15	13	11	18	15	13
3	Передача мяча двумя руками и снизу паре на месте.4Сем	20	15	10	20	15	10
4	Подача верхняя (ю), нижняя или верхняя (д)4Сем	4	3	2	6	4	3
5	Нападающий удар с собственного набрасывания мяча4Сем	3	2	1	5	4	3

3 Курс

№ п/п	Вид	Оценки					
		Девушки			Юноши		
		5	4	3	5	4	3
1	Передача мяча двумя руками сверху(снизу) с перемещением по зонам 1-2-3-4-5-6-1 5Сем	Без ошибок	1-2 ошибки	3-4 ошибки	без ошибок	1-2 ошибки	3 ошибки
2	Передача мяча двумя руками сверху(снизу) в паре на месте. (кол-во передач на пару)5Сем	16	12	8	20	15	10
3	Подача мяча (из 10 попыток 6Сем	5	4	3	6	5	4
4	Нападающий удар с собственного набрасывания мяча в указанную зону 6Сем	3	2	1	4	3	2

4 курс

№ п/п	Вид	Оценки					
		Девушки			Юноши		
		5	4	3	5	4	3
1	Передача мяча двумя руками сверху(снизу) в паре на месте. (кол-во передач на пару)7сем	30	24	16	40	30	20

2	Подача верхняя (ю), нижняя или верхняя (д) в указанную зону 7Сем	4	3	2	6	4	3
3	Нападающий удар после передачи партнера в указанную зону 8Сем	4	3	2	5	4	3

**Таблицы результатов контрольных тестов для оценки технической подготовленности
студентов по видам спорта
НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС
2 Курс**

№ п/п	Вид	Оценки					
		Девушки			Юноши		
		5	4	3	5	4	3
1	Набивание теннисного мяча на ракетке.3 Сем	100	60	40	100	60	40
2	Удары и отбивание мяча на столе в паре.4 Сем	40	30	20	40	30	20

3 Курс

№ п/п	Вид	Оценки					
		Девушки			Юноши		
		5	4	3	5	4	3
1	Удары и отбивание мяча на столе справа на право в паре 5 сем.	30	24	18	30	24	18
2	Удары и отбивание мяча на столе слева налево в паре 5сем.	30	24	18	30	24	18
3	Удары и отбивание мяча на столе в паре за 10 секунд.6сем	13	11	9	16	12	10

4 курс

№ п/п	Вид	Оценки					
		Девушки			Юноши		
		5	4	3	5	4	3
1	Удары и отбивание мяча на столе справа на право и слева налево в паре.7сем	30	24	18	36	26	18
2	Удары и отбивание мяча на столе в паре за 20 секунд.7сем	28	24	20	32	28	24

Студенты специальной медицинской группы, и освобожденные от выполнения практической части занятий должны знать и уметь:

1. Знать основы самоконтроля и уметь определить уровень собственного здоровья по тестам.
2. Знать методику и уметь составить и провести с группой комплексы упражнений утренней и производственной гимнастики.
3. Овладеть элементами техники движений релаксационных, беговых, прыжковых упражнений.
4. Уметь составить комплексы физических упражнений для восстановления работоспособности после умственного и физического утомления.
5. Знать основы и уметь применять на практике приемы массажа и самомассажа.
6. Овладеть техникой спортивных игр по одному из избранных видов.
7. Повышать аэробную выносливость с использованием циклических видов спорта.
8. Овладеть системой дыхательных упражнений в процессе выполнения движений, для повышения работоспособности, при выполнении релаксационных упражнений.
9. Знать состояние своего здоровья, уметь составить и провести индивидуальные занятия двигательной активности.

10. Уметь определить индивидуальную оптимальную нагрузку при занятиях физическими упражнениями. Знать основные принципы, методы и факторы ее регуляции. Студенты специальной медицинской группы выполняют те контрольные нормативы, которые доступны им по состоянию здоровья и к выполнению которых у нет противопоказаний.

Требования к результатам обучения студентов освобождённых от уроков физической культуры

1. Присутствовать на лекционных занятиях.
2. Проходить медицинский осмотр в начале учебного года по месту жительства.
3. Уметь определять уровень собственного здоровья по функциональным пробам и тестам.
4. Уметь составлять комплексы реабилитационных упражнений, утренней гигиенической гимнастики, производственной гимнастики.
5. Уметь составлять комплексы восстановительных упражнений после умственного утомления.
6. Уметь применять на практике приёмы массажа и самомассажа.
7. Овладеть системой дыхательных упражнений.
8. Знать состояние своего здоровья, уметь составлять и проводить индивидуальные занятия двигательной активности в зависимости от заболевания.
9. Выполнять тестовые задания по теоретическому разделу на контрольных неделях.
10. Подготовить реферат в конце семестра по предложенной теме.

Дифференцированный зачет по дисциплине СГ.04 Физическая культура проводится в форме тестирования. К тестированию допускаются студенты, выполнившие программу дисциплины на 80 процентов (посещение практических занятий, сдача нормативов).

Тест содержит 90 вопросов (суммарно тестовых заданий закрытого типа и вопросов открытого типа с кратким ответом.). Тест для каждого студента содержит 20 вопросов (суммарно 10 вопросов из первого блока и 10 вопросов из второго блока). Тестирование проводится на последнем занятии в семестре, продолжительность 2 часа за счет часов, отведенных на дисциплину.

Критерии оценивания:

- «5 баллов » - получают студенты, справившиеся с работой 100-90%;
- «4 балла » - ставится в том случае, если верные ответы составляют 76% -89% от общего количества;
- «3 балла » - ставится в том случае, если верные ответы составляют 61-75% от общего количества;
- «2 балла» - ставится в том случае, если верные ответы составляют 60% и менее от общего количества.

Шкала оценивания результатов

Оценка	Критерии
«отлично»	Студент набрал 5 баллов
«хорошо»	Студент набрал 4 балла
«удовлетворительно»	Студент набрал 3 балла
«неудовлетворительно»	Студент набрал 2 балла

Тест для дифференцированного зачёта по дисциплине СГ. 04 Физическая культура для специальности 09.02.13 Интегрирование решений с применением технологий искусственного интеллекта.

Вопросы закрытого типа

Прочитайте задание. Выберите один правильный вариант ответа.

№	Вопрос	Варианты ответа
1	Что такое физическая культура?	А) Вид профессионального спорта Б) Часть общей культуры, направленная на укрепление здоровья и развитие физических качеств В) Только утренняя зарядка Г) Система наказаний за пропуски занятий Д) Совокупность спортивных соревнований
2	Какой из перечисленных компонентов НЕ входит в понятие «здоровый образ жизни»?	А) Рациональное питание Б) Регулярная физическая активность В) Курение «только по выходным» Г) Соблюдение режима сна и бодрствования Д) Отказ от вредных привычек
3	Что такое гипокинезия?	А) Избыток физических нагрузок Б) Снижение двигательной активности В) Повышенная выносливость Г) Вид спортивной травмы Д) Метод разминки
4	Какое физическое качество развивает бег на 100 метров?	А) Выносливость Б) Сила В) Гибкость Г) Быстрота Д) Ловкость
5	Какой пульс в покое считается нормальным для студента?	А) 30–40 уд/мин Б) 60–80 уд/мин В) 100–120 уд/мин Г) 130–150 уд/мин Д) 40–50 уд/мин
6	Что такое переутомление?	А) Кратковременное снижение работоспособности Б) Патологическое состояние, вызванное хроническим недовосстановлением В) Нормальная реакция на нагрузку Г) Желание отдохнуть после пары Д) Повышенный аппетит
7	Какой вид активности НЕ считается «активным отдыхом»?	А) Прогулка в парке Б) Просмотр сериала на диване В) Езда на велосипеде Г) Игра в волейбол Д) Плавание
8	Что такое ППФП?	А) Профессионально-прикладная физическая подготовка Б) Программа по питанию и фитнесу В) Повышение прыгучести и физической выносливости Г) Подготовка по физике и математике Д) Психологическая поддержка физкультурников
9	Какое действие выполняется перед	А) Заминка Б) Подведение итогов

	основной частью занятия?	В) Разминка Г) Тестирование Д) Лекция
10	Какой из перечисленных видов спорта НЕ является игровым?	А) Баскетбол Б) Волейбол В) Настольный теннис Г) Лёгкая атлетика Д) Футбол
11	Где зародились Олимпийские игры?	А) В Египте Б) В Риме В) В Древней Греции Г) В Китае Д) В Индии
12	Какой девиз у Олимпийских игр?	А) «Мир, дружба, единство» Б) «Быстрее, выше, сильнее» В) «Спорт — это жизнь» Г) «Победа любой ценой» Д) «Двигайся каждый день»
13	Что такое работоспособность?	А) Способность выполнять физические упражнения без усталости Б) Уровень силы мышц В) Умение играть в баскетбол Г) Способность эффективно выполнять умственную и физическую работу Д) Количество калорий в день
14	Что НЕ входит в технику безопасности на занятиях физкультурой?	А) Ношение спортивной формы Б) Разминка перед нагрузкой В) Употребление энергетиков перед занятием Г) Соблюдение правил поведения Д) Использование исправного инвентаря
15	Какой вид гимнастики проводится во время перерыва на работе?	А) Утренняя зарядка Б) Производственная гимнастика В) Акробатика Г) Лечебная физкультура Д) Спортивная гимнастика
16	Сколько игроков одной команды находится на площадке в волейболе?	А) 4 Б) 5 В) 6 Г) 7 Д) 3
17	Сколько игроков одной команды находится на площадке в баскетболе?	А) 3 Б) 4 В) 5 Г) 6 Д) 7
18	До сколько очков играется партия в волейболе (кроме решающей)?	А) 15 Б) 21 В) 25 Г) 30 Д) 11
19	Сколько очков даётся за попадание в	А) 1 Б) 2

	кольцо из-за дуги в баскетболе?	В) 3 Г) 4 Д) 5
20	Как называется способность выполнять движения с большой амплитудой?	А) Сила Б) Выносливость В) Гибкость Г) Быстрота Д) Ловкость
21	Какой вид нагрузки рекомендуется при сидячей работе?	А) Только силовые тренировки Б) Комплекс упражнений для шеи, спины и глаз В) Марафонский бег Г) Пауэрлифтинг Д) Полный отдых
22	Что такое самоконтроль в физической культуре?	А) Контроль преподавателя за студентом Б) Самонаблюдение за своим состоянием и реакциями на нагрузку В) Проверка формы одежды Г) Сдача нормативов Д) Чтение учебника
23	Какой показатель относится к объективным при самоконтроле?	А) Настроение Б) Самочувствие В) Пульс Г) Аппетит Д) Желание заниматься
24	Что такое утомление?	А) Повреждение мышцы Б) Временное снижение работоспособности В) Повышенная активность Г) Резкий скачок артериального давления Д) Появление мозолей
25	Какой вид спорта развивает выносливость в наибольшей степени?	А) Бег на длинные дистанции Б) Спринт В) Метание ядра Г) Гимнастика Д) Настольный теннис
26	Как называется упражнение: лёжа на спине, подъём туловища?	А) Отжимание Б) Приседание В) Скручивание (пресс) Г) Планка Д) Подтягивание
27	Что такое «Фальстарт»?	А) Правильный старт Б) Замедленный старт В) Старт до команды Г) Высокий старт Д) Низкий старт
28	Какой из перечисленных видов НЕ входит в лёгкую атлетику?	А) Прыжки в длину Б) Бег В) Метание копья Г) Опорный прыжок Д) Ходьба
29	Какое упражнение развивает мышцы кора (центра тела)?	А) Подтягивание Б) Планка В) Прыжки через скакалку

		Г) Бег на месте Д) Бросок набивного мяча
30	Кто придумал баскетбол?	А) Пьер де Кубертен Б) Джеймс Нейсмит В) Владимир Кучеряев Г) Майкл Джордан Д) Александр Попов
31	Что такое «зона либеро» в волейболе?	А) Специальная зона для отдыха Б) Это не зона, а игровая позиция игрока защиты В) Место для судей Г) Зона для подачи Д) Поле вне игры
32	Какой вид упражнений помогает снять зрительное напряжение?	А) Бег Б) Глазная гимнастика В) Подтягивание Г) Прыжки Д) Отжимания
33	Как часто рекомендуется делать перерывы при работе за компьютером?	А) Каждые 45–60 минут Б) Каждые 2 часа В) Через 4 часа Г) Только при усталости Д) Не нужны перерывы
34	Что такое функциональный тренинг?	А) Тренировка только на тренажёрах Б) Тренировка, имитирующая повседневные движения В) Тренировка с гантелями Г) Тренировка в бассейне Д) Тренировка по утрам
35	Какой из перечисленных факторов оказывает наибольшее влияние на здоровье?	А) Наследственность — 20% Б) Экология — 20% В) Образ жизни — 50% Г) Медицина — 10% Д) Все в равной степени
36	Что такое стретчинг?	А) Силовая тренировка Б) Упражнения на растяжку В) Бег по пересечённой местности Г) Вид йоги Д) Массаж
37	Какой из видов спорта считается «городским»?	А) Конный спорт Б) Стрелковый спорт В) Стритбол Г) Гребля Д) Биатлон
38	Что такое адаптивная физическая культура?	А) Спорт для профессионалов Б) Физкультура для студентов с ограничениями по здоровью В) Фитнес в зале Г) Военизированная подготовка Д) Спортивные игры
39	Какой документ подтверждает уровень физподготовки по государственной	А) Спортивная книжка Б) Сертификат ГТО В) Медицинская справка Г) Зачётная книжка Д) Диплом

	программе?	
40	Что входит в «активный образ жизни»?	А) Ежедневные физические нагрузки умеренной интенсивности Б) Просмотр спорта по ТВ В) Игра в компьютерные игры Г) Чтение книг о здоровье Д) Посещение врача
41	Какое упражнение развивает выносливость сердечно-сосудистой системы?	А) Отжимания Б) Бег трусцой В) Подтягивания Г) Планка Д) Прыжки в длину
42	Что такое «гигиена труда»?	А) Чистота рабочего места Б) Комплекс мер по сохранению здоровья при работе В) Мытьё рук после занятий Г) Чистая форма Д) Соблюдение тишины
43	Какой из факторов НЕ относится к зонам риска ИТ-специалиста?	А) Гиподинамия Б) Нарушение осанки В) Перенапряжение зрения Г) Высокая физическая активность Д) Неврозы от умственного перенапряжения
44	Какой вид дыхательных упражнений помогает при стрессе?	А) Глубокое диафрагмальное дыхание Б) Поверхностное дыхание В) Задержка дыхания Г) Быстрое дыхание Д) Дыхание через рот
45	Что означает «двигательная активность»?	А) Любая мышечная работа, включая ходьбу, упражнения, игры Б) Только занятия в зале В) Спорт на соревнованиях Г) Работа на производстве Д) Танцы
46	Какой из видов фитнеса популярен среди студентов?	А) Йога Б) Воркаут В) Пилатес Г) Все перечисленные Д) Только бодибилдинг
47	Что такое мотивация к занятиям физкультурой?	А) Желание улучшить здоровье, внешность, работоспособность Б) Обязанность по расписанию В) Наказание за плохую учёбу Г) Желание выиграть приз Д) Повиновение преподавателю
48	Как называется восстановление после тренировки?	А) Разминка Б) Заминка В) Сон Г) Питание Д) Все вышеперечисленное
49	Какой из признаков указывает на переутомление?	А) Повышенная работоспособность Б) Бессонница, раздражительность, снижение интереса к занятиям

		В) Хорошее настроение Г) Рост результатов Д) Увеличение аппетита
50	Какой из видов спорта развивает реакцию и координацию?	А) Настольный теннис Б) Бег на 5000 м В) Толкание ядра Г) Маршировка Д) Ходьба

Блок заданий закрытого типа
Формируемые ОК04, ОК05, ОК08.

Прочитайте задание. Дайте краткий ответ на вопрос.

1. Что такое утомление при физической нагрузке?
2. Перечислите три компонента здорового образа жизни.
3. Что такое режим дня?
4. Что входит в понятие «личная гигиена»?
5. Какие требования безопасности вы знаете на занятиях физкультурой?
6. Сколько раз можно подбрасывать мяч при подаче в волейболе?
7. Что нужно сделать в первую очередь при ушибе?
8. Какие физические качества развивает волейбол?
9. Как называется бегун на сверхдлинные дистанции?
10. Как происходит переход игроков в волейболе?
11. Что означает аббревиатура ППФП?
12. Назовите медицинские группы для занятий физкультурой.
13. Какие симптомы признаки наркотического отравления?
14. Чем труд отличается от физических упражнений?
15. Какой старт используется в беге на 100 м?
16. Что такое переутомление?
17. Зачем спортсмену вести дневник самоконтроля?
18. Назовите две причины травм в лёгкой атлетике.
19. Что такое техническая подготовка?
20. Какие дистанции считаются спринтерскими?
21. Что такое заминка?
22. Что означает термин «гипокинезия»?
23. Как измерить пульс после нагрузки?
24. Назовите два основных правила настольного тенниса.
25. Как расшифровывается ИП в физкультуре?
26. Какой вид спорта лучше всего развивает быстроту реакции?
27. На сколько зон разделена волейбольная площадка?
28. Какую роль играют витамины в организме?
29. Как называется регулярное наблюдение за своим здоровьем во время занятий физкультурой?
30. Чем заполнена яма для прыжков в длину?
31. Приведите два примера упражнений спортивной гимнастики.

32. Сколько игроков одной команды в баскетболе на площадке?
33. Какие виды травм возможны в спортивных играх?
34. Назовите два упражнения для коррекции осанки.
35. Зачем нужна разминка перед занятием?
36. Какой был талисман Олимпийских игр в Москве (1980)?
37. Назовите три основных правила баскетбола.
38. Сколько очков даётся за бросок из-за трёхочковой линии?
39. Какие упражнения развивают выносливость?
40. Что такое активный отдых? (дать определение)