

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Усынин Максим Валерьевич
Должность: Ректор
Дата подписания: 03.03.2026 11:43:41
Уникальный программный ключ:
f498e59e83f65dd7c5ce/bb8a25c0babb55e0e58

**Частное образовательное учреждение высшего образования
«Международный Институт Дизайна и Сервиса»
(ЧОУВО МИДиС)**

Кафедра педагогики, психологии и гуманитарных дисциплин

**КОМПЛЕКТ
ОЦЕНОЧНЫХ МАТЕРИАЛОВ ДЛЯ ОЦЕНКИ
СФОРМИРОВАННОСТИ КОМПЕТЕНЦИЙ ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

Б1.О.31 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

Направление подготовки: 54.03.01 Дизайн

Направленность (профиль): Веб-дизайн и мобильная разработка

Квалификация выпускника: Бакалавр

Процесс изучения дисциплины «Физическая культура и спорт» направлен на формирование следующих компетенций:

Код и наименование компетенций выпускника	Код и наименование индикатора достижения компетенций
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1. Знает виды физических упражнений; научно-практические основы физической культуры и здорового образа и стиля жизни
	УК-7.2. Умеет применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности; использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни
	УК-7.3. Владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

Семестр 3

Компетенция: УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

УК-7.1. Знает виды физических упражнений; научно-практические основы физической культуры и здорового образа и стиля жизни.

1. Правильная постановка стопы при беге — на всю стопу сразу.
 - а. Да
 - б. Нет
2. Дыхание во время бега на средние дистанции должно быть произвольным и не регулироваться.
 - а. Да
 - б. Нет
3. Бег трусцой (лёгкий бег) рекомендуется для развития выносливости и улучшения работы сердечно-сосудистой системы.
 - а. Да
 - б. Нет
4. В беге на 100 метров важнейшим фактором является максимальная скорость.
 - а. Да
 - б. Нет
5. Техника бега на длинные дистанции предполагает более высокий подъём бедра, чем в спринтерском беге.

а. Да

б. Нет

6. Какие из перечисленных элементов характерны для правильной техники бега на средние дистанции?

а. Расслабленные плечи

б. Глубокое дыхание с ритмичным вдохом и выдохом

в. Максимально широкий шаг

г. Экономичные движения без лишнего напряжения

д. Частое изменение темпа

7. Что способствует повышению эффективности беговой тренировки?

а. Постепенное увеличение нагрузки

б. Игнорирование разминки

в. Правильная осанка во время бега

г. Регулярность занятий

д. Бег только по твёрдому покрытию

8. Является ли баскетбол командным видом спорта?

а) да

б) нет

Ответ: а

9. Разрешено ли в баскетболе играть ногами?

а) да

б) нет

Ответ: б

10. Может ли игрок в баскетболе находиться в ключевой зоне более 3 секунд без активных действий?

а) да

б) нет

Ответ: б

11. Является ли бросок с игры основным способом набора очков в баскетболе?

а) да

б) нет

Ответ: а

12. Используется ли в баскетболе система «тайм-аутов»?

а) да

б) нет

Ответ: а

13. Какие из перечисленных действий являются нарушениями правил в баскетболе?

а) двойное ведение

б) передача мяча партнёру

в) игра руками выше уровня плеч

г) пробежка

д) бросок в кольцо

Ответ: а, г

14. Какие позиции существуют в баскетбольной команде?

а) центровый

б) защитник

- в) нападающий
- г) вратарь
- д) полевой игрок

Ответ: а, б, в

15. Какие элементы входят в технику владения мячом в баскетболе?

- а) ведение
- б) передача
- в) ловля
- г) удар головой
- д) блокировка

Ответ: а, б, в

УК-7.2. Умеет применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности; использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.

16. Установите соответствие между фазой бегового шага и её характеристикой:

- 1. Фаза опоры
- 2. Фаза отталкивания
- 3. Фаза полёта
- а) Контакт стопы с поверхностью
- б) Подготовка к отталкиванию
- в) Отсутствие контакта с землёй

Ответ: 1–а, 2–б, 3–в

17. Установите соответствие между дистанцией и доминирующей энергетической системой:

- 1. 100 м
- 2. 800 м
- 3. 5000 м
- а) Анаэробная система
- б) Анаэробно-аэробная система
- в) Аэробная система

Ответ: 1–а, 2–б, 3–в

18. Установите соответствие между типом бега и его основной задачей:

- 1. Спринтерский бег
- 2. Темповый бег
- 3. Лёгкий бег (трусца)
- а) Развитие максимальной скорости и взрывной силы
- б) Совершенствование скоростной выносливости и тактической подготовки
- в) Развитие общей выносливости и улучшение функционального состояния сердечно-сосудистой системы

Ответ: 1–а, 2–б, 3–в

19. Установите соответствие между термином и его определением:

- 1. Дриблинг

2. Фол
3. Зуммер
- а) сигнал об окончании игрового времени
- б) ведение мяча
- в) нарушение правил, связанное с контактом

Ответ: 1–б, 2–в, 3–а

20. Установите соответствие между количеством очков и типом броска:

1. Бросок с игры
2. Штрафной бросок
3. Трёхочковый бросок
- а) 1 очко
- б) 2 очка
- в) 3 очка

Ответ: 1–б, 2–а, 3–в

УК-7.3. Владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

21. Объясните, почему знание и применение правильной техники бега важно не только для спортивных результатов, но и для поддержания здоровья и профилактики травм в повседневной жизни.

- Правильная техника снижает риск травм опорно-двигательного аппарата;
- Способствует эффективному использованию энергии и снижению утомляемости;
- Улучшает осанку и координацию движений;
- Повышает общую физическую работоспособность, что важно для профессиональной деятельности;
- Формирует устойчивые навыки здорового образа жизни.

22. Объясните, почему знание правил баскетбола важно не только для участия в соревнованиях, но и для поддержания здорового образа жизни в повседневной жизни студента колледжа.

Ответ:

- Понимание правил способствует безопасному и эффективному занятию физической культурой;
- Развивает навыки командной работы и уважения к другим участникам;
- Позволяет использовать баскетбол как средство регулярной физической активности вне учебного процесса;
- Способствует формированию дисциплины, стрессоустойчивости и мотивации к поддержанию физической формы.

Упражнения:

1. Бег на 200 м с акцентом на технику стартового разгона.
2. Бег на 400 м с контролем дыхания и ритма шагов.
3. Бег на 300 м с высоким подниманием бедра и активным отталкиванием.
4. Упражнения на гибкость: наклоны вперед стоя, «мостик», растяжка мышц бедра и голени.
5. Общая физическая подготовка (ОФП): прыжки со скакалкой, выпады, отжимания.
6. Специальная физическая подготовка (СФП): бег с ускорением на 60 м, бег с изменением темпа.

Контрольные нормативы физической подготовленности (легкая атлетика)

№ п/п	Вид упражнения	«Зачтено» (минимальный показатель)
1.	Бег 200 м (сек)	
	(юноши)	32,0
	(девушки)	38,0
2.	Бег 400 м (сек)	
	(юноши)	1:10,0
	(девушки)	1:25,0
3.	Бег 300 м (сек)	
	(юноши)	50,0
	(девушки)	60,0
4.	Прыжки в длину с разбега (см)	
	(юноши)	420
	(девушки)	320
5.	Подтягивание (кол-во раз)	
	(юноши)	6
	(девушки) низкая перекладина	5
6.	Гибкость: наклон вперед стоя (см)	
	(юноши)	+10 см от пола
	(девушки)	+15 см от пола

Упражнения (баскетбол):

1. Разминка с мячом: бег с ведением мяча двумя руками, смена направления.
2. Ловля мяча на месте и в движении, передача в парах с шагом.
3. Бросок в корзину с места после одного ведения (правой/левой рукой).
4. Бросок с движением — два шага, прыжок, бросок.
5. Игровые упражнения: 1х1 без защиты, 2х2 с ограниченной зоной.
6. Изучение правил: тест-опрос по основным правилам (фолы, офсайд, 3 секунды).

Контрольные нормативы физической подготовленности

№ п/п	Вид упражнения	«Зачтено» (минимальный показатель)
1.	Бросок в корзину с места (из 10 попыток)	
	(юноши)	4 попадания
	(девушки)	3 попадания
2.	Ведение мяча вокруг конусов (время, сек)	
	(юноши)	25,0
	(девушки)	30,0
3.	Передача в парах (за 1 мин, количество)	
	(юноши)	25 передач
	(девушки)	20 передач
4.	Знание правил: тест (из 10 вопросов)	
	(юноши / девушки)	8 правильных ответов
5.	Бег с мячом 20 м (сек)	
	(юноши)	4,5
	(девушки)	5,5
6.	Прыжок вверх с касанием щита (см)	
	(юноши)	250 см
	(девушки)	200 см

Семестр 5

Компетенция: УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

УК-7.1. Знает виды физических упражнений; научно-практические основы физической культуры и здорового образа и стиля жизни.

1. Утренняя гимнастика способствует быстрому переходу организма в активное состояние после сна.
а. Да
б. Нет
2. Производственная гимнастика проводится только в конце рабочего дня.
а. Да
б. Нет
3. Основная цель утренней гимнастики — повышение общей работоспособности на предстоящий день.
а. Да
б. Нет
4. Упражнения производственной гимнастики подбираются одинаково для всех профессий.
а. Да
б. Нет
5. Регулярное выполнение утренней гимнастики способствует укреплению иммунной системы.
а. Да
б. Нет
6. Какие из перечисленных элементов входят в структуру утренней гимнастики?
а. Ходьба или бег на месте
б. Упражнения на растяжку
в. Силовые упражнения с отягощениями
г. Дыхательные упражнения
д. Медитация
7. Какие цели преследует производственная гимнастика?
а. Снижение утомления
б. Профилактика профессиональных заболеваний
в. Повышение производительности труда
г. Подготовка к соревнованиям
д. Развитие гибкости
8. Какие принципы следует соблюдать при выполнении утренней гимнастики?
а. Постепенность
б. Индивидуальный подход
в. Выполнение упражнений лёжа в постели
г. Систематичность
д. Максимальная интенсивность с первых минут
9. Является ли баскетбол командным видом спорта?
а. Да
б. Нет

10. Разрешено ли ведение мяча двумя руками одновременно в баскетболе?
а. Да
б. Нет
11. Основная цель разминки с мячом — подготовить организм к предстоящей двигательной активности и улучшить координацию.
а. Да
б. Нет
12. Правила баскетбола позволяют удерживать мяч в руках более 5 секунд, находясь в положении «стойка с мячом», без нарушения.
а. Да
б. Нет
13. В баскетболе запрещено перемещаться с мячом без ведения (пробежка).
а. Да
б. Нет
14. Какие из перечисленных действий являются основными техническими приёмами в баскетболе?
а. Ловля мяча
б. Передача мяча
в. Ведение мяча
г. Бросок мяча в корзину
д. Удар ногой по мячу
15. Какие элементы входят в специальную разминку с мячом в баскетболе?
а. Ведение мяча на месте и в движении
б. Ловля и передача мяча партнёру
в. Имитация бросков
г. Бег по периметру площадки без мяча
д. Подтягивания на турнике
16. Какие качества развивает регулярное занятие баскетболом?
а. Координацию движений
б. Коммуникативные навыки и умение работать в команде
в. Скоростно-силовые способности
г. Тактическое мышление
д. Гибкость позвоночника

УК-7.2. Умеет применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности; использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.

17. Установите соответствие между типом гимнастики и её основной задачей:
1. Утренняя гимнастика
 2. Производственная гимнастика
 - а) Подготовка организма к предстоящей трудовой деятельности
 - б) Снятие утомления и профилактика нарушений осанки в течение рабочего

дня

Ответ: 1–а, 2–б

18. Установите соответствие между этапом утренней гимнастики и его содержанием:

1. Вводная часть
2. Основная часть
3. Заключительная часть
 - а) Дыхательные и расслабляющие упражнения
 - б) Ходьба, бег на месте, общеразвивающие упражнения
 - в) Упражнения на внимание и потягивания

Ответ: 1–в, 2–б, 3–а

19. Установите соответствие между техническим приёмом и его основной задачей:

1. Ведение мяча
2. Передача мяча
3. Бросок мяча в корзину
 - а) Обеспечение точного попадания мяча в корзину для набора очков
 - б) Сохранение контроля над мячом при перемещении по площадке
 - в) Быстрая и безопасная передача мяча партнёру для развития атаки

Ответ: 1–б, 2–в, 3–а

20. Установите соответствие между игровой ситуацией и правильным действием игрока:

- 1) Игрок получил мяч под корзиной соперника без прикрытия
- 2) Игрок находится в защите и соперник пытается прорваться к корзине
 - а) Выполнить точный бросок в корзину
 - б) Применить блок-шот или помешать броску, не нарушая правила

Ответ: 1–а, 2–б

УК-7.3. Владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

21. Объясните, почему регулярное выполнение утренней и производственной гимнастики важно не только для физического здоровья, но и для эффективной профессиональной деятельности.

— Способствует поддержанию высокого уровня энергии и концентрации внимания;

— Снижает риск развития профессиональных заболеваний опорно-двигательного аппарата;

— Улучшает кровообращение и обмен веществ, что положительно влияет на работоспособность;

— Формирует устойчивые навыки здорового образа жизни, необходимые для долгосрочной профессиональной реализации;

— Помогает справляться со стрессом и эмоциональным напряжением, связанным с учебной и трудовой деятельностью.

22. Объясните, почему знание и применение основ баскетбола важно не только для спортивного развития, но и для формирования личностных и профессиональных качеств.

- Развивает умение взаимодействовать в команде и распределять роли;
- Формирует стрессоустойчивость и способность принимать решения в условиях дефицита времени;
- Способствует развитию дисциплины, ответственности и уважения к правилам;
- Укрепляет здоровье, выносливость и координацию, необходимые для любой профессиональной деятельности;
- Поддерживает мотивацию к регулярной физической активности как части здорового образа жизни.

Упражнения (Утренняя гигиеническая гимнастика):

1. Составление комплекса: 5 упражнений на разминку и тонизирование.
2. Выполнение комплекса утром (10–15 мин) с контролем техники.
3. Упражнения на дыхание: глубокий вдох-выдох, дыхание с задержкой.
4. Упражнения на осанку: стоя с мячом над головой, прогибы, наклоны.
5. Контрольный комплекс: выполнение 3 подходов с отдыхом 1 мин.
6. Самооценка самочувствия до и после выполнения комплекса.

Контрольные нормативы физической подготовленности

№ п/п	Вид упражнения	«Зачтено» (минимальный показатель)
1.	Составление комплекса (количество упражнений)	
	(юноши / девушки)	8 упражнений
2.	Выполнение комплекса без нарушений техники	
	(юноши / девушки)	Без ошибок
3.	Длительность выполнения (мин)	
	(юноши / девушки)	10 мин
4.	Число повторений упражнений (общее за комплекс)	
	(юноши / девушки)	50 повторений
5.	Пульс до и после (разница, уд/мин)	
	(юноши / девушки)	+20 уд/мин
6.	Улучшение самочувствия (по шкале от 1 до 10)	
	(юноши / девушки)	+3 балла

Упражнения (Производственная гимнастика. Физкультурная пауза):

1. Составление комплекса для офисных работников: упражнения для шеи, плеч, спины.
2. Комплекс для рабочих: упражнения на ноги, поясницу, руки.
3. Физпауза для водителей: упражнения на шею, глаза, запястья.
4. Выполнение комплекса «физпауза» (5 мин) в режиме рабочего дня.
5. Оценка эффективности: снижение утомления по самооценке.
6. Адаптация комплекса под конкретную профессию (индивидуальный проект).

Контрольные нормативы физической подготовленности

№ п/п	Вид упражнения	«Зачтено» (минимальный показатель)
1.	Составление комплекса для профессии (количество упражнений)	
	(юноши / девушки)	6 упражнений
2.	Выполнение комплекса без нарушений техники	
	(юноши / девушки)	Без ошибок
3.	Длительность выполнения (мин)	
	(юноши / девушки)	5 мин
4.	Число повторений упражнений (общее)	
	(юноши / девушки)	30 повторений
5.	Снижение уровня напряжения после выполнения (по шкале 1–10)	
	(юноши / девушки)	На 2 балла
6.	Оценка удобства комплекса (по анкете, баллы из 10)	
	(юноши / девушки)	7 баллов

Упражнения (баскетбол):

7. Разминка с мячом: бег с ведением мяча двумя руками, смена направления.
8. Ловля мяча на месте и в движении, передача в парах с шагом.
9. Бросок в корзину с места после одного ведения (правой/левой рукой).
10. Бросок с движением — два шага, прыжок, бросок.
11. Игровые упражнения: 1х1 без защиты, 2х2 с ограниченной зоной.
12. Изучение правил: тест-опрос по основным правилам (фолы, офсайд, 3 секунды).

Контрольные нормативы физической подготовленности

№ п/п	Вид упражнения	«Зачтено» (минимальный показатель)
1.	Бросок в корзину с места (из 10 попыток)	
	(юноши)	4 попадания
	(девушки)	3 попадания
2.	Ведение мяча вокруг конусов (время, сек)	
	(юноши)	25,0
	(девушки)	30,0
3.	Передача в парах (за 1 мин, количество)	
	(юноши)	25 передач
	(девушки)	20 передач
4.	Знание правил: тест (из 10 вопросов)	
	(юноши / девушки)	8 правильных ответов
5.	Бег с мячом 20 м (сек)	
	(юноши)	4,5
	(девушки)	5,5
6.	Прыжок вверх с касанием щита (см)	
	(юноши)	250 см
	(девушки)	200 см

Время на выполнение тестирования:

Количество вопросов	Семестр	Время выполнения
22	3	45 мин.
22	5	45 мин.

Время на выполнение упражнений (количество упражнений - по выбору преподавателя; время выполнения одного упражнения на одного студента – 10 мин.) – 20 мин.

Количество упражнений	Семестр	Время выполнения
2	3	20 мин.
2	5	20 мин.