

**Автономная некоммерческая организация профессионального образования
«Колледж мировой экономики и передовых технологий»**

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

учебной дисциплины

СГ.04. Физическая культура

КОД И НАИМЕНОВАНИЕ СПЕЦИАЛЬНОСТИ

38.01.02 ПРОДАВЕЦ

КВАЛИФИКАЦИЯ: ПРОДАВЕЦ-КАССИР

ФОРМА ОБУЧЕНИЯ: ОЧНАЯ

Москва – 2025

ОДОБРЕНА

Предметной (цикловой) комиссией
общеобразовательных и
гуманитарных дисциплин

Протокол от 16 декабря 2025 г. № 4

Разработана на основе **Федерального
государственного образовательного стандарта
по специальности среднего профессионального
образования 38.01.02 Продавец**

Председатель ПЦК



/Грибова М.М.

Заместитель директора по методической
работе


Подпись

/ Ю.И. Богомолова

РАССМОТРЕНА

на заседании Педагогического совета

Протокол от 18 декабря 2025 г. №3

Разработчик:

Иванова С.В., преподаватель АНО ПО «Колледж мировой экономики и передовых технологий»

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ	ФОНДА	ОЦЕНОЧНЫХ	СРЕДСТВ	
учебной дисциплины СГ.04. Физическая культура.....				4
2. КОМПЛЕКТ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ для контроля успеваемости по				
дисциплине СГ.04. Физическая культура				5
2.1.	Пояснительная записка.....			6
2.2.	Оценочные средства для проведения итогового тестирования.....			6

1. ПАСПОРТ ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
учебной дисциплины СГ.04. Физическая культура

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	ПК, ОК	Наименование раздела, темы	Наименование оценочного средства	
			Текущий контроль	Промежуточная аттестация
<p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> -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 (специальности). 	ОК 04, ОК 08	Тема 1.1. Оздоровительная, лечебная и адаптивная физическая культура	Опрос (устный/ письменный). Выполнение практического задания	
	ОК 04, ОК 08	Тема 2.1. Оздоровительные системы физических упражнений и адаптивная физическая культура	Опрос (устный/ письменный). Выполнение практического задания	
	ОК 04, ОК 08	Тема 3.1. Терренкур и легкоатлетические упражнения в оздоровительной тренировке	Опрос (устный/ письменный). Выполнение практического задания	
	ОК 04, ОК 08	Тема 4.1. Подвижные и спортивные игры в оздоровительной тренировке. Баскетбол	Опрос (устный/ письменный). Выполнение практического задания	
	ОК 04, ОК 08	Тема 4.2. Подвижные и спортивные игры в оздоровительной тренировке. Волейбол.	Опрос (устный/ письменный). Выполнение практического	

			задания	
	ОК 04, ОК 08	Тема 5.1. Легкоатлетические комплексы тренировок в адаптивной физкультуре	Опрос (устный/письменный). Выполнение практического задания	
	ОК 04, ОК 08	Тема 6.1. Шахматы как многокомпонентный вид адаптивной физической культуры	Опрос (устный/письменный). Выполнение практического задания	
	ОК 04, ОК 08	Дифференцированный зачет		Тестовые задания

2. КОМПЛЕКТ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ **для текущего контроля успеваемости по дисциплине** **СГ.04. Физическая культура**

2.1. Пояснительная записка

Комплект оценочных средств предназначен для мониторинга качества получаемых обучающимися образовательных результатов, по наиболее значимым для дальнейшего обучения темам, разделам учебной дисциплины СГ.04. Физическая культура входит в состав фонда оценочных средств программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 38.01.02 Продавец, реализуемой в АНО ПО «Колледж мировой экономики и передовых технологий».

Комплект оценочных средств разработан в соответствии с рабочей программой СГ.04. Физическая культура.

Комплект оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости включает итоговое тестирование:

В результате освоения учебной дисциплины СГ.04. Физическая культура обучающийся должен обладать предусмотренными 38.01.02 Продавец умениями и знаниями:

Умения:	- 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 (специальности).
Знания:	-роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; -основы здорового образа жизни; -условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности); -средства профилактики перенапряжения.

Знания и умения, формируемые в рамках СГ.04. Физическая культура в профессиональной деятельности, направлены на формирование общих и/или профессиональных компетенций:

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

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

2.2. Оценочные средства для проведения итогового тестирования:

Время на выполнение – 60 минут.

ВАРИАНТ 1

1. При несчастном случае на уроке пострадавший обязан:

- а) обратиться к врачу;
- б) сообщить преподавателю о случившемся;
- в) ждать оказания медицинской помощи;

2. Для развития силы нужно использовать:

- а) прыжки со скакалкой;
- б) длительный бег;
- в) упражнения на тренажерах;

3. Здоровье – это:

- а) отсутствие физических недостатков;
- б) состояние полного физического, психологического и социального благополучия;
- в) отсутствие болезней;

4. Команда баскетболистов состоит из:

- а) 6 человек;
- б) 5 человек;
- в) 4 человек;

5. Занятия физической культурой оказывают положительное воздействие на:

- а) сердечно-сосудистую систему;
- б) дыхательную систему;
- в) все функциональные системы организма;

6. Прыжок в длину с места состоит из фаз:

- а) толчок, полет, приземление;
- б) разбег, полет, приземление;
- в) разбег, толчок, полет, приземление;

7. Для развития выносливости можно использовать:

- а) равномерный длительный бег;
- б) пробегание коротких отрезков с максимальной скоростью;
- в) челночный бег;

8. Строевые упражнения в начале урока:

- а) дисциплинируют студентов;
- б) развивают чувство товарищества;
- в) готовят организм к дальнейшей работе;

9. Бег на 110 метров выполняется:

- а) с высокого старта;
- б) с низкого старта;
- в) из любого исходного положения;

10. К сдаче нормативов допускаются:

- а) все студенты;
- б) студенты, отнесенные по состоянию здоровья к основной группе;
- в) студенты основной, подготовительной и специальной групп;

11. Легкая атлетика включает в себя:

- а) бег, прыжки;
- б) поднятие штанги;
- в) упражнение на перекладине;

12. В баскетболе за попадание в кольцо во время игры дается:

- а) 1 очко;
- б) 2 очка;
- в) 2 или 3 очка;

13. Физическая культура является неотъемлемой частью:

- а) учебного процесса;
- б) трудовой деятельности;
- в) общей культуры человека;

14. Штрафной бросок в баскетболе назначают за:

- а) пробежку;
- б) двойное ведение;
- в) толчок игрока, выполняющего бросок мяча в кольцо;

15. Под общей физической подготовкой (ОФП) понимают тренировочный процесс, направленный

- а) на всестороннее и гармоничное физическое развитие
- б) на формирование правильной осанки
- в) на гармоничное развитие человека

16. Результат в прыжках в высоту на 70-80% зависит от ...

- а) способа прыжка
- б) направления движения маховой ноги и вертикальной скорости прыгуна
- в) координации движений прыгуна

17. Как называется один из видов бега с искусственными препятствиями?

- а) стиплчез
- б) степ-тест
- в) фартлек
- г) стретчинг

18. Термин «туризм», впервые встречается в английских источниках начала ___ века и обозначает экскурсию или путешествие, которое заканчивается возвращением к месту начала путешествия.

- а) 18
- б) 20
- г) 19

19. Стритбол – это разновидность

- а) баскетбола
- б) гандбола
- в) футбола

20.С какого времени стали проводится регулярные чемпионаты мира и Европы по подводной охоте?

- а) с 1940х годов
- б) с 1960х годов
- в) с 1930х годов
- г) с 1950х годов

21.К наземным видам экстремального туризма относится

- а) гонки на драгстерах
- б) мультисмич
- в) полеты на воздушных шарах
- г) групповая акробатика

22.В программу Олимпийских игр включены следующие виды эстафетного бега...

- а) 4х100 м
- б) 4х400 м
- в) 4х200 м
- г) 4х 600 м

23.Основными признаками физического развития являются

- а) социальные особенности человека
- б) особенности интенсивности работы
- г) антропометрические показатели

24.К чему приводят сильно сжатые кулаки и излишнее напряжение плечевого пояса при беге?

- а) увеличению длины бегового шага
- б) более сильному отталкиванию ногами
- в) скованности всех движений бегуна
- г) повышению скорости бега

25.По назначению и формам проведения туризм подразделяют на ...

- а) образовательный, бесцельный
- б) плановый, внеплановый
- в) активный, пассивный
- г) плановый, самодеятельный

ВАРИАНТ 2

1.Под общей физической подготовкой (ОФП) понимают тренировочный процесс, направленный

- а) на всестороннее и гармоничное физическое развитие
- б) на формирование правильной осанки
- в) на гармоничное развитие человека

2.Результат в прыжках в высоту на 70-80% зависит от ...

- а) способа прыжка
- б) направления движения маховой ноги и вертикальной скорости прыгуна
- в) координации движений прыгуна

3.Как называется один из видов бега с искусственными препятствиями?

- а) стиплчез
- б) степ-тест
- в) фартлек
- г) стретчинг

4. Термин «туризм», впервые встречается в английских источниках начала ___ века и обозначает экскурсию или путешествие, которое заканчивается возвращением к месту начала путешествия.

- а) 18
- б) 20
- в) 19

5. Стритбол – это разновидность

- а) баскетбола
- б) гандбола
- в) футбола

6. С какого времени стали проводиться регулярные чемпионаты мира и Европы по подводной охоте?

- а) с 1940х годов
- б) с 1960х годов
- в) с 1930х годов
- г) с 1950х годов

7. К наземным видам экстремального туризма относится

- а) гонки на драгстерах
- б) мультисмич
- в) полеты на воздушных шарах
- г) групповая акробатика

8. В программу Олимпийских игр включены следующие виды эстафетного бега...

- а) 4x100 м
- б) 4x400 м
- в) 4x200 м
- г) 4x 600 м

9. Основными признаками физического развития являются

- а) социальные особенности человека
- б) особенности интенсивности работы
- в) антропометрические показатели

10. К чему приводят сильно сжатые кулаки и излишнее напряжение плечевого пояса при беге?

- а) увеличению длины бегового шага
- б) более сильному отталкиванию ногами
- в) скованности всех движений бегуна
- г) повышению скорости бега

11. По назначению и формам проведения туризм подразделяют на ...

- а) образовательный, бесцельный
- б) плановый, внеплановый

- в) активный, пассивный
- г) плановый, самодеятельный

12. Выберите правильный состав талисманов Олимпийских игр в Сочи 2014 г.:

- а) дед мороз, снежинка, дельфин
- б) белый мишка дельфин, леопард
- в) леопард, заяка, белый мишка

13. Выберите формы туризма по классификации ВТО

- а) лечебный
- б) научный
- в) рекреационный
- г) все
- д) этнический
- е) экскурсионный
- ж) деловой

14. Слово «туризм» происходит от

- а) немецкого "der Tour"
- б) английского "tour"
- в) французского «Tour»

15. С каких упражнений следует начинать утреннюю гимнастику?

- а) Упражнения на гибкость
- б) Ходьба на месте с целью активизации деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем
- в) Упражнения типа «потягивания», дыхательные упражнения
- г) Упражнения для спины и брюшного пресса

16. Какое из перечисленных определений не относится к основным физическим (двигательным) качествам человека?

- а) ловкость
- б) выносливость
- в) сила
- г) быстрота
- д) стройность

17. Какие беговые дистанции не входят в программу Олимпийских игр?

- а) 500м, 1000м
- б) 400м, 800м
- в) 1,500м, 3000м
- г) 200м, 100м

18. Какие виды деятельности относятся к ациклическим физическим упражнениям?

- а) Толкание ядра
- б) Ходьба на лыжах
- в) Езда на велосипеде
- г) Кувырок

19.Отсутствие разминки перед соревнованиями (или перед основной нагрузкой в тренировке) чаще всего приводит к ...

- а) улучшению спортивного результата
- б) экономии сил
- в) травмам

20.Каких правил рекомендуют придерживаться в процессе занятий?

- а) Долго отдыхать после каждого упражнения
- б) Больше активно двигаться
- в) Правильно сочетать нагрузку и интервалы отдыха по пульсу
- г) Пополнять растроченные калории едой и напитками

21.Осанка — это

- а) умение человека держать свое тело в различных положениях, привычная поза непринужденно стоящего человека
- б) силуэт человека
- в) качество позвоночника, обеспечивающее хорошее самочувствие

22.К воздушным видам экстремального туризма относится:

- а) виндсерфинг
- б) скайсерфинг
- в) вейкбординг

23.Назовите преимущества занятий оздоровительной ходьбой:

- а) Легко дозировать нагрузку по самочувствию
- б). Монотонность занятий ходьбой
- в) Быстрое достижение оздоровительного эффекта
- г) Можно заниматься в любом возрасте

24.Куда осуществляется приземление в прыжки в длину с разбега?

- а) на маты
- б) в прыжковую яму
- в) в песок
- г) в воду

25.Чем измеряется длина разбега?

- а) ступнями
- б) беговым шагом
- в) рулеткой
- г) "на глазок"

КЛЮЧ ТЕСТОВОГО ЗАДАНИЯ ИТОГОВОГО ТЕСТИРОВАНИЯ

№ п/п	Вариант № 1	Вариант № 2
1	Б	А
2	С	Б

3	Б	А
4	Б	А
5	С	А
6	А	Г
7	А	А
8	С	А, Б
9	А	В
10	С	В
11	А	Г
12	С	В
13	С	Г
14	С	В
15	А	Б, В
16	Б	Д
17	А	А
18	А	А, Г
19	А	В
20	Г	Б, В, Г
21	А	А
22	А, Б	Б
23	С	А, Г
24	С	Б
25	Г	В

КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ ТЕСТОВЫХ ЗАДАНИЙ

Тестовые оценки необходимо соотнести с общепринятой пятибалльной системой:

За правильный ответ ставится 1 балл

Максимальное количество баллов - 25

Оценка	Баллы
«5» (отлично)	21-25
«4» (хорошо)	17-20
«3» (удовлетворительно)	10-16
«2» (неудовлетворительно)	Менее 10