

Министерство образования и науки Республики Бурятия
Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
«Бурятский лесопромышленный колледж»


Фонд оценочных средств
по общеобразовательной учебной дисциплине
«Физическая культура»

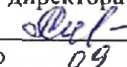
Рецензент: Комиссаров И.А., преподаватель ГАПОУ «БРТАТ»

Составитель: **Зайнулина А.М.**

Улан-Удэ, 2021

Министерство образования и науки РБ
Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
«Бурятский лесопромышленный колледж»

РАССМОТРЕНО
цикловой комиссией
Председатель ЦК
 Зайнулина А.М.
«1» 09 2021 г.

УТВЕРЖДАЮ:
Зам. директора по УР
 Середина Л.В.
«1» 09 2021 г.

**Паспорт фонда оценочных средств
По общеобразовательной учебной дисциплине**

«Физическая культура»

35.02.03 Технология деревообработки

08.02.01 Строительство и эксплуатация зданий и сооружений

08.02.05 Строительство и эксплуатация автомобильных дорог и аэродромов

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **уметь**:

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **знать**:

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

- основы здорового образа жизни.

В результате освоения дисциплины обучающийся формирует общие и профессиональные компетенции:

ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их выполнение и качество.

ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.

ОК 4. Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности.

ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

ОК 7. Брать на себя ответственность за работу членов команды (подчиненных), за результат выполнения заданий.

ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать и осуществлять повышение квалификации.

ОК 9. Ориентироваться в условиях смены технологий в профессиональной деятельности.

- ОК 10. Бережно относиться к историческому наследию и культурным традициям народа, уважать социальные, культурные и религиозные различия.
- ОК 11. Быть готовым брать на себя нравственные обязательства по отношению к природе, обществу и человеку.
- ОК 12. Организовывать рабочее место с соблюдением требований охраны труда, производственной санитарии, инфекционной и противопожарной безопасности.
- ОК 13. Вести здоровый образ жизни, заниматься физической культурой и спортом для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.
- Формой аттестации по учебной дисциплине является дифференцированный зачёт

В результате изучения учебного предмета «Физическая культура» на уровне среднего общего образования:

Выпускник на базовом уровне научится:

- определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;
- характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;
- характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;
- составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;
- выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;
- выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- практически использовать приемы самомассажа и релаксации;
- практически использовать приемы защиты и самообороны;
- составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;
- определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;
- проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;
- владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Выпускник на базовом уровне получит возможность научиться:

- самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;
- выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;

- проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;
- выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта;
- выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);
- осуществлять судейство в избранном виде спорта;
- составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.

2. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ, ПОДЛЕЖАЩИХ ПРОВЕРКЕ

В результате освоения по учебной дисциплине осуществляется комплексная проверка следующих знаний и умений:

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Умения	
<p>У1. Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</p> <p>У2. Достижения жизненных и профессиональных целей</p>	<p>Контроль и оценка ведения дневника самоконтроля за состоянием здоровья и уровнем физического развития студента.</p> <p>Анализ и оценка демонстрируемых студентом комплексов физических упражнений для развития:</p> <ul style="list-style-type: none"> - быстроты, выносливости, силы, гибкости и координационных способностей. <p>Анализ и оценка демонстрируемых студентом комплексов физических упражнений утренней гигиенической гимнастики, производственной гимнастики для медицинских работников, физкульт паузы.</p> <p>Анализ и оценка демонстрируемых студентом комплексов физических упражнений для профилактики нарушений осанки.</p>

	Анализ и оценка демонстрируемого студентом комплекса закаливающих процедур. Анализ и оценка демонстрируемых студентом приемов локального самомассажа.
Знания	
31. Роль физической культуры в общекультурном развитии человека. 32. Роль физической культуры в профессиональном развитии человека. 33. Роль физической культуры в социальном развитии человека. 34. Основы здорового образа жизни.	Опрос на практических занятиях, дифференциальном зачете.

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

личностных:

Л1	- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;
Л2	- сформированности устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курение, употребления алкоголя, наркотиков;
Л3	- потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;
Л4	- приобретения личного опыта творческого использования профессионально – оздоровительных средств и методов двигательной активности;
Л5	- формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;
Л6	- готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;
Л7	- способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;
Л8	- способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной, и физкультурной деятельности;
Л9	- формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
Л10	- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно – оздоровительной деятельностью;

Л11	- умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно – оздоровительной деятельностью;
Л12	- патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;
Л13	- готовность к служению Отечеству, его защите.

межпредметных:

МП1	- способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной физкультурной, оздоровительной и социальной практике;
МП2	- готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;
МП3	- освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;
МП4	- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;
МП5	- формирования навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;
МП6	- умение использовать средства информационных и коммуникативных технологий (далее – ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;

предметных:

П1	- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
П2	- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
П3	- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
П4	- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
П5	- владение техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

3.Оценка освоения учебной дисциплины

3.1. Формы и методы оценивания

Предметом оценки служат знания и умения, предусмотренные ФГОС СПО по дисциплине

Физическая культура, специальность: 23.01.03 Автомеханик

дело и направленные на формирование общих и профессиональных компетенций.

Текущий контроль освоения студентами программного материала учебной дисциплины имеет следующие виды: входящий, оперативный и рубежный.

Входящий контроль знаний студентов проводится в начале изучения дисциплины с целью определения освоенных знаний и умений (базовых) в рамках изучения общепрофессиональных дисциплин, а также выстраивания индивидуальной траектории обучения студентов.

Оперативный контроль проводится с целью объективной оценки качества освоения программы учебной дисциплины, а также стимулирования учебной работы студентов, мониторинга результатов образовательной деятельности, подготовки к промежуточной аттестации и обеспечения максимальной эффективности учебно-воспитательного процесса. Оперативный контроль проводится преподавателем на любом из видов учебных занятий. Формы оперативного контроля (контрольная работа, тестирование, опрос, выполнение и защита практических, выполнение рефератов (докладов), подготовка презентаций, наблюдение за деятельностью обучающихся и т.д.) выбираются преподавателем, исходя из методической целесообразности.

Рубежный контроль является контрольной точкой по завершению отдельного раздела учебной дисциплины.

Дифференцированный зачет проводится по окончании изучения дисциплины.

ТЕСТЫ ДЛЯ ОЦЕНКИ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ (ДЕВУШКИ)

№ п/п	Вид упражнений	Семестр	Оценка		
			5	4	3
1	Бег 100 м (сек.)	1	16,4	17,5	18,2
		3	15,6	16,4	17,3
		5	14,8	15,6	16,4
2	Бег 500 м (сек)	1	1,55	2,05	2,15
		3	1,50	2,00	2,10
		5	1,45	1,55	2,05
3	Бег 2000 м (сек)	1	11,00	11,50	12,30
		3	10,55	11,45	12,25
		5	10,50	11,40	12,20
4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	1	175	160	150
		3	180	170	160
		5	185	175	165
5	Прыжки со скалкой (раз/мин)	12	135	125	120
		34	140	130	125

		56	145	135	130
6	Подъем туловища из положения лежа на спине (раз/ мин) (подъем ног до $\angle 90^0$ в висе на гимнастической стенке (кол-во))	12 34 56	40(12) 42(14) 45(15)	35(10) 37(12) 40(13)	30 (8) 32(10) 35(11)
7	Челночный бег 4х9 метров (сек)	2 4 6	11.8 11.1 10.2	12.0 11.5 10.5	12.5 11.8 11.1
8	Наклон туловища вперед из положения сидя (см)	2 4 6	20 20 20	17 17 17	14 14 14
9	Сгибание рук в упоре лежа на гимнастической скамейке, лёжа на полу (кол-во) (подтягивания в висе лежа на низкой перекладине)	12 34 56	12(12) 14(15) 15(20)	10 (9) 12(12) 13(15)	7 (6) 8 (9) 9 (12)

**ТЕСТЫ
ДЛЯ ОЦЕНКИ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ
(ЮНОШИ)**

№ п/п	Вид упражнений	Семестр	Оценка		
			5	4	3
1	Бег 100 м (сек.)	1	14.0	14.05	14.3
		3	13.9	14.03	14.4
		5	13.2	13.9	14.4
2	Бег 500 м (сек)	1	1.30	1.40	1.47
		3	1,30	1.40	1.47
		5	1,30	1,40	1.47
3	Бег 3000 м (мин.)	1	13,25	13,50	14.00
		3	12.50	13.0	13,30
		5	12.0	13.05	14.30
4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	2	230	215	200
		4	235	230	215
		6	240	235	230
5	Прыжки со скалкой (раз в 30'')	12	75	70	65
		34	80	75	70
		56	85	80	75
6	Подъем туловища из положения лежа на спине (раз/мин)	12	35	30	25
		34	40	35	30
		56	45	40	35
7	Отжимания в упоре лежа (кол-во)	12	35	30	25
		34	40	35	30
		56	45	40	35
8	Подтягивания в висе на перекладине (кол-во)	12	12	10	8
		34	14	12	10
		56	16	14	12

9	Челночный бег 4х9 метров (сек)	2	10.5	10.8	11.0
		4	9.7	10.2	10.5
		6	8.8	9.2	9.7
10	Наклон туловища вперёд из положения сидя (см)	2	19	21	25
		4	13	16	19
		6	19	16	13

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ для ПРОМЕЖУТОЧНОЙ аттестации по учебной дисциплине

4.3. Задания для промежуточного контроля

4.3.1. Темы рефератов промежуточного контроля для студентов, освобождённых по состоянию здоровья

1. Физическая культура в системе общекультурных ценностей.
2. Физическая культура в СПО.
3. История возникновения и развития Олимпийских игр.
4. Контроль, самоконтроль в занятиях физической культурой и спортом. Профилактика травматизма.
5. Утренняя гигиеническая гимнастика и ее значение. Комплекс утренней гигиенической гимнастики.
6. Здоровый образ жизни студентов.
7. Символика и атрибутика Олимпийских игр.
8. Двигательный режим и его значение.
9. Физическая культура и спорт как социальные феномены.
10. Роль общеразвивающих упражнений в физической культуре.
11. Формы самостоятельных занятий физическими упражнениями.
12. Оздоровительная физическая культура и ее формы. Влияние оздоровительной физической культуры на организм.
13. Атлетическая гимнастика и ее влияние на организм человека.
14. Бег, как средство укрепления здоровья.
15. Научная организация труда : утомление, режим, гиподинамия, работоспособность, двигательная активность, самовоспитание.
16. Гигиенические и естественные факторы природы: режим труда и отдыха; биологические ритмы и сон; наука о весе тела и питании человека.
17. Формирование двигательных умений и навыков.
18. Воспитание основных физических качеств человека (определение понятия, методика воспитания качества).
19. Основы спортивной тренировки.
20. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.
21. Организм, как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система.
22. Анатомо-морфологические особенности и основные физиологические функции организма.
23. Внешняя среда и ее воздействие на организм человека.
24. Функциональная активность человека и взаимосвязь физической и умственной деятельности.
25. Утомление при физической и умственной работе. Восстановление.
26. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.
27. Влияние физкультуры на опорно-двигательный аппарат

28. Гиподинамия, гипокинезия
 29. Закаливание как оздоровительная система
 30. Связь интенсивности физических упражнений с объемом учебной и умственной деятельности

**Перечень практических навыков промежуточного контроля
 МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ**

Вид задания	5	4	3
Прыжки в длину с места - юноши	215	210	200
- девушки	165	145	140
Метания гранаты 700 гр. (м) - юноши			
- девушки 500 гр.	18.00	15.00	12.00
Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (кол-во раз) – юноши	12	9	7
Подтягивание на перекладине (кол-во раз)			
- юноши	9	7	6
- девушки (лежа, высота перекладины 100 см.)	16	12	8
Челночный бег 3*10 м/с - юноши			
- девушки	8.6	8.9	9.3
Прыжки через скакалку за 1 мин. (кол-во раз)			
- юноши	120	110	100
- девушки	130	120	110
Поднимание и опускание туловища из положения лежа, колени закреплены, руки за головой (кол-во раз)			
- юноши	45	40	35
- девушки	33	28	23
Поднимание ног до перекладины	7	5	3
Бег 100 м/сек - юноши	14.5	15.0	15.5
- девушки	17.0	17.5	18.5
Бег 1000 м/сек - юноши	3.40	4.15	4.25
Бег 3000 м/сек - юноши	15.20	15.30	16.00
Бег 500 м/сек - девушки	2.00	2.15	2.20
Бег 2000 м/сек - девушки	11.30	12.00	12.30
Сгибание и разгибание рук в упоре на полу - юноши	9	7	6
- девушки			
Приседание - юноши	60	55	50
- девушки	50	45	40

Тема: волейбол

10 передач волейбольного мяча без обивки	с первой попытки	2-3 ошибки	менее 5 передач не выполнены
Передача мяча в парах через сетку	50 передач с соблюдением всех критерий	40 передач, 2 ошибки	30 передач

Передача мяча сверху над собой (10 раз)	10 передач без ошибки	10 передач, 2 ошибки	10 передач, 3 ошибки
Комбинирование передачи одна сверху над собой, одна снизу	10 передач без ошибки	10 передач, 2 ошибки	10 передач, 3 ошибки
Прием мяча снизу с подачи	точный прием без ошибки	мяч принят и остался в игре	из 5 подач 4 приема
Верхняя подача в зону	из 5 попыток - 5 без ошибок	из 5 попыток - 3 без ошибок	из 5 попыток - 2 без ошибок

Тема: баскетбол

Передача мяча партнеру на расстоянии 3 метра	18 передач без ошибок	16 передач без ошибок	14 передач без ошибок
Бросок в кольцо, в движении 10 раз	7 попаданий	6 попаданий	5 попаданий
Штрафной бросок 10 раз	5 попаданий	4 попадания	3 попадания

Тестовые задания

Вариант 1

№ п\п	Задание (вопрос)	Эталон ответа
Блок А		
<i>Инструкция по выполнению заданий № 1 – 30: выберите букву, соответствующую правильному варианту ответа и запишите ее в бланк ответов</i>		
1.	Физическая культура ориентирована на совершенствование... а) физических и психических качеств людей; б) техники двигательных действий; в) работоспособности человека; г) природных физических свойств человека.	Г
2.	Величина нагрузки физических упражнений обусловлена... а) сочетанием объема и интенсивности двигательных действий; б) степенью преодолеваемых при их выполнении трудностей; в) утомлением, возникающим в результате их выполнения; г) частотой сердечных сокращений.	А
3.	Правильной можно считать осанку, если вы, стоя у стены, касаетесь ее... а) затылком, ягодицами, пятками; б) лопатками, ягодицами, пятками; в) затылком, спиной, пятками; г) затылком, лопатками, ягодицами, пятками.	Г
4.	Под быстротой как физическим качеством понимается:	Б

	<p>а) комплекс свойств человека, позволяющий передвигаться с большой скоростью;</p> <p>б) комплекс физических свойств человека, позволяющий быстро реагировать на сигналы и выполнять движения за кратчайший промежуток времени;</p> <p>в) способность человека быстро набирать скорость.</p>	
5.	<p>При воспитании выносливости применяют режимы нагрузки, которые принято подразделять на оздоровительный, поддерживающий, развивающий и тренирующий. Какую частоту сердечных сокращений вызывает поддерживающий режим?</p> <p>а) 110—130 ударов в минуту;</p> <p>б) до 140 ударов в минуту;</p> <p>в) 140—160 ударов в минуту;</p> <p>г) до 160 ударов в минуту.</p>	Б
6.	<p>При самостоятельных занятиях легкой атлетикой основным методом контроля физической нагрузки является:</p> <p>а) частота дыхания;</p> <p>б) частота сердечных сокращений;</p> <p>в) самочувствие.</p>	Б
7.	<p>Для воспитания быстроты используются:</p> <p>а) двигательные действия, выполняемые с максимальной скоростью;</p> <p>б) двигательные действия, выполняемые с максимальной амплитудой движений;</p> <p>в) двигательные действия, направленные на выполнение нагрузки длительное время;</p>	А
8.	<p>Регулярное занятие физической культурой и спортом, правильное распределение активного и пассивного отдыха, это:</p> <p>а) соблюдение распорядка;</p> <p>б) оптимальный двигательный режим.</p>	Б
9.	<p>Правильное распределение основных физиологических потребностей в течение суток (сна, бодрствования, приема пищи) это:</p> <p>а) режим дня;</p> <p>б) соблюдение правил гигиены;</p> <p>в) ритмическая деятельность.</p>	А
10.	<p>Совокупность процессов, которые обеспечивают поступление кислорода в организм, это:</p> <p>а) питание;</p> <p>б) дыхание;</p> <p>в) зарядка.</p>	Б
11.	<p>Способность длительное время выполнять заданную работу это:</p> <p>а) упрямство;</p> <p>б) стойкость;</p> <p>в) выносливость.</p>	В
12.	<p>Способность быстро усваивать сложнокоординационные, точные движения и</p>	А

	<p>перестраивать свою деятельность в зависимости от условий это:</p> <p>а) ловкость; б) быстрота; в) натиск.</p>	
13.	<p>Назовите элементы здорового образа жизни:</p> <p>а) двигательный режим, закаливание, личная и общественная гигиена; б) рациональное питание, гигиена труда и отдыха, гармонизация психоэмоциональных отношений в коллективе; в) все перечисленное.</p>	В
14.	<p>Страховка при занятиях физической культурой, обеспечивает:</p> <p>а) безопасность занимающихся; б) лучшее выполнение упражнений; в) рациональное использование инвентаря.</p>	А
15.	<p>Отметьте вид физической подготовки, который обеспечивает наибольший эффект, нацеленный на оздоровление:</p> <p>а) регулярные занятия оздоровительными физическими упражнениями на свежем воздухе; б) аэробика; в) альпинизм; г) велосипедный спорт.</p>	А
16.	<p>Отметьте вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект для развития силы:</p> <p>а) самбо; б) баскетбол; в) бокс; г) тяжелая атлетика.</p>	Г
17.	<p>Отметьте вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект для развития координационных способностей:</p> <p>а) плавание; б) гимнастика; в) стрельба; г) лыжный спорт.</p>	Б
18.	<p>Основные направления использования физической культуры способствуют формированию...</p> <p>а) базовой физической подготовленностью; б) профессионально прикладной физической подготовке. в) восстановлений функций организма после травм и заболеваний. г) всего вышеперечисленного.</p>	Г
19.	<p>Специфические прикладные функции физической культуры преимущественно проявляются в сфере:</p> <p>а) образования; б) организации досуга; в) спорта общедоступных достижений; г) производственной деятельности.</p>	Г

20.	<p>Основными показателями физического развития человека являются:</p> <p>а) антропометрические характеристики человека;</p> <p>б) результаты прыжка в длину с места;</p> <p>в) результаты в челночном беге;</p> <p>г) уровень развития общей выносливости.</p>	А
21.	<p>Для составления комплексов упражнений для снижения веса тела рекомендуется:</p> <p>а) полностью проработать одну группу мышц и только затем переходить к упражнениям на другую группу мышц.</p> <p>б) локально воздействовать на отдельные группы мышц, находящиеся ближе всего к местам жирового отложения.</p> <p>в) использовать упражнения с небольшим отягощением и большим количеством повторений.</p> <p>г) планировать большое количество подходов и ограничивать количество повторений в одном подходе.</p>	В
22.	<p>Один из способов прыжка в длину в легкой атлетике обозначается как прыжок:</p> <p>а) «с разбега»;</p> <p>б) «перешагиванием»;</p> <p>в) «перекатом»;</p> <p>г) «ножницами».</p>	А
23.	<p>Основным показателем, характеризующим стадии развития организма, является:</p> <p>а) биологический возраст;</p> <p>б) календарный возраст;</p> <p>в) скелетный и зубной возраст.</p>	А
24.	<p>Олимпийский символ представляет собой пять переплетенных колец, расположенных слева направо в следующем порядке:</p> <p>а) сверху — красное, голубое, черное, внизу — желтое и зеленое;</p> <p>б) сверху — зеленое, черное, красное, внизу — голубое и желтое;</p> <p>в) сверху — голубое, черное и красное, внизу — желтое и зеленое;</p> <p>г) сверху — голубое, черное, красное, внизу — зеленое и желтое.</p>	В
25.	<p>Вид деятельности, являющийся предметом соперничества и исторически оформившийся как способ выявления и сравнения человеческих возможностей, принято называть:</p> <p>а) гимнастикой;</p> <p>б) соревнованием;</p> <p>в) видом спорта.</p>	Б
26.	<p>Два очка в баскетболе засчитывается при броске в корзину:</p> <p>а) из зоны нападения;</p> <p>б) с любой точки площадки;</p> <p>в) из зоны защиты;</p> <p>г) с любого места внутри трех очковой линии.</p>	Г

27.	Под выносливостью как физическим качеством понимается: а) комплекс психофизических свойств человека, обуславливающий возможность выполнять разнообразные физические нагрузки; б) комплекс психофизических свойств человека, определяющий способность противостоять утомлению; в) способность длительно совершать физическую работу, практически не утомляясь; г) способность сохранять заданные параметры работы.	Б
28.	Быстрота — это: а) способность человека совершать двигательные действия в минимальный отрезок времени; б) способность человека быстро набирать скорость; в) способность человека выполнять упражнения в беге с максимальной скоростью на короткие дистанции.	А
29.	Физическая работоспособность — это: а) способность человека быстро выполнять работу; б) способность разные по структуре типы работ; в) способность к быстрому восстановлению после работы; г) способность выполнять большой объем работы.	Г
30.	Олимпийский девиз, выражающий устремления олимпийского движения, звучит как: а) «Быстрее, выше, сильнее»; б) «Главное не победа, а участие»; в) «О спорт — ты мир!».	А

Блок Б

Инструкция по выполнению задания № 31 - 37. Соотнесите содержание столбца 1 с содержанием столбца 2. Запишите в соответствующие строки бланка ответов букву из столбца 2, обозначающую правильный ответ на вопросы столбца 1. В результате выполнения Вы получите последовательность букв. Например,

№ п/п	Вариант ответа
1	1-Б, 2-А, 3-В

31.	Поставь букву, соответствующую ответу. 1) Они помогают спортсмену плыть быстрее. а) шлем 2) Он защищает голову спортсмена. б) ворота 3) Их защищает вратарь. в) ласты	1 – В 2 – А 3 – Б
32.	1) Летний вариант коньков. а) клюшка 2) Ею отбивают воланы и мячи. б) ролики 3) Деревянная палка с загнутым концом, которой бьют по шайбе. в) ракетка	1 – Б 2 – В 3 – А
33.	1) Мягкие матрасы, на которые падают спортсмены после выполнения прыжка. а) маты 2) Через нее кидают мяч в волейболе. б) маска 3) Она защищает глаза спортсмена от воды. в) сетка	1 – А 2 – В 3 – Б

34.	1) Они находятся на подошве, чтобы обувь не скользила. 2) В этом виде спорта выполняют различные акробатические упражнения на спортивных снарядах. 3) Спортивный поход или экскурсия по определенному маршруту. а) гимнастика б) туризм в) шипы	1 – В 2 – А 3 – Б
35.	1) количество игроков на площадке в игре волейбол а) 7 2) количество игроков на площадке в игре баскетбол б) 6 3) количество игроков на площадке в игре гандбол в) 5	1 – Б 2 – В 3 – А
36.	1) Первые Олимпийские игры по волейболу а) 1964 г. 2) Первый чемпионат Мира по волейболу б) 1990 г. 3) Создана Мировая лига по волейболу в) 1949 г.	1 – А 2 – В 3 – Б
37.	1) Размеры волейбольной площадки а) 120*90 2) Размеры гандбольной площадки б) 40*20 3) Размеры футбольной площадки в) 9*18	1 – В 2 – Б 3 – А
Блок С		
Инструкция по выполнению заданий № 38-40: В соответствующую строку бланка ответов запишите полный ответ на вопрос.		
38.	Соблюдение режима дня способствует укреплению здоровья, потому что....	позволяет правильно планировать дела в течение дня;
39.	Профилактика нарушений осанки осуществляется с помощью...	силовых упражнений;
40	Освоение двигательного действия следует начинать с ...	формирования общего представления о двигательном действии;

Вариант 2

№ п\п	Задание (вопрос)	Эталон ответа
Блок А		
Инструкция по выполнению заданий № 1 – 30: выберите букву, соответствующую правильному варианту ответа и запишите ее в бланк ответов		
1.	Главной причиной нарушения осанки является... а) привычка к определенным позам; б) слабость мышц; в) отсутствие движений во время школьных уроков; г) ношение сумки, портфеля на одном плече.	Б
2.	Соблюдение режима дня способствует укреплению здоровья, потому что... а) обеспечивает ритмичность работы организма; б) позволяет правильно планировать дела в течение дня;	А

	<p>в) распределение основных дел осуществляется более или менее стандартно в течение каждого дня;</p> <p>г) позволяет избегать неоправданных физических напряжений.</p>	
3.	<p>Под силой как физическим качеством понимается:</p> <p>а) способность поднимать тяжелые предметы;</p> <p>б) свойства человека, обеспечивающие возможность воздействовать на внешние силы за счет мышечных напряжений;</p> <p>в) комплекс физических свойств организма, позволяющий преодолевать внешнее сопротивление, либо противодействовать ему за счет мышечных напряжений.</p>	В
4.	<p>Выносливость человека не зависит от...</p> <p>а) функциональных возможностей систем энергообеспечения;</p> <p>б) скорости двигательной реакции;</p> <p>в) настойчивости, выдержки, мужества, умения терпеть;</p> <p>г) силы мышц.</p>	Б
5.	<p>Наиболее эффективным упражнением развития выносливости служит:</p> <p>а) бег на короткие дистанции;</p> <p>б) бег на средние дистанции;</p> <p>в) бег на длинные дистанции.</p>	В
6.	<p>Отсутствие разминки перед занятиями физической культурой, часто приводит к:</p> <p>а) экономии сил;</p> <p>б) улучшению спортивного результата;</p> <p>в) травмам.</p>	В
7.	<p>Отметьте, что определяет техника безопасности:</p> <p>а) комплекс мер направленных на обучения правилам поведения, правилам страховки и самостраховки, оказание доврачебной медицинской помощи;</p> <p>б) правильное выполнение упражнений;</p> <p>в) организацию и проведение учебных и внеурочных занятий в соответствии с гигиеническими требованиями.</p>	А
8.	<p>Укажите нормальные показатели пульса здорового человека в покое:</p> <p>а) 60 – 80 ударов в минуту;</p> <p>б) 70 – 90 ударов в минуту;</p> <p>в) 75 - 85 ударов в минуту;</p> <p>г) 50 - 70 ударов в минуту.</p>	А
9.	<p>Система мероприятий, позволяющая использовать естественные силы природы:</p> <p>а) гигиена;</p> <p>б) закаливание;</p> <p>в) питание.</p>	Б
10.	<p>Привычно правильное положение тела в покое и в движении, это:</p> <p>а) осанка;</p> <p>б) рост;</p> <p>в) движение</p>	А

11.	Способность преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий это: а) зарядка; б) сила; в) воля.	Б
12.	Способность человека выполнять упражнения с большой амплитудой это: а) гибкость; б) растяжение; в) стройность.	А
13.	Назовите основные физические качества человека: а) скорость, быстрота, сила, гибкость; б) выносливость, быстрота, сила, гибкость, ловкость; в) выносливость, скорость, сила, гибкость, координация.	Б
14.	Укажите, что понимается под закаливанием: а) купание в холодной воде и хождение босиком; б) приспособление организма к воздействию внешней среды; в) сочетание воздушных и солнечных ванн с гимнастикой и подвижными играми.	Б
15.	Первая помощь при обморожении: а) растереть обмороженное место снегом; б) растереть обмороженное место мягкой тканью; в) приложить тепло к обмороженному месту.	Б
16.	Назовите вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект для развития гибкости: а) акробатика; б) тяжелая атлетика; в) гребля; г) современное пятиборье.	А
17.	Отметьте вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект для развития скоростных способностей: а) борьба; б) бег на короткие дистанции; в) бег на средние дистанции; г) бадминтон.	Б
18.	Отметьте, что такое адаптация: а) процесс приспособления организма к меняющимся условиям среды; б) чередование нагрузки и отдыха во время тренировочного процесса; в) процесс восстановления.	А
19.	Укажите, чем характеризуется утомление: а) отказом от работы; б) временным снижением работоспособности организма; в) повышенной ЧСС.	Б
20.	Для составления комплексов упражнений на увеличение мышечной массы тела рекомендуется: а) полностью проработать одну группу мышц и только за тем переходить к упражнениям на другую группу мышц.	А

	б) чередовать серию упражнений, включающую в работу разные мышечные группы. в) использовать упражнения с относительно небольшим отягощением и большим количеством повторений. г) планировать большое количество подходов и ограничивать количество повторений в одном подходе.	
21.	Какая страна является родиной Олимпийских игр: а) Рим; б) Китай; в) Греция; г) Египет.	В
22.	Вероятность травм при занятиях физическими упражнениями снижается, если занимающиеся: а) переоценивают свои возможности; б) следуют указаниям преподавателя; в) владеют навыками выполнения движений; г) не умеют владеть своими эмоциями.	Б
23.	Назовите из предложенного списка неправильно названные физические качества (несколько ответов): а) стойкость; б) гибкость; в) ловкость; г) бодрость; д) выносливость; е) быстрота; ж) сила.	А, Г
24.	Ловкость — это: а) способность осваивать и выполнять сложные двигательные действия, быстро их перестраивать в соответствии с изменяющимися условиями; б) способность управлять своими движениями в пространстве и времени; в) способность ловко управлять двигательными действиями в зависимости от уровня развития двигательных качеств человека.	А
25.	Сила — это: а) способность точно дифференцировать мышечные усилия различной величины и условиях непредвиденных ситуаций и смешанных режимов работы мышц; б) способность противостоять утомлению, вызываемому относительно положительными напряжениями значительной величины; в) способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему с помощью мышечных усилий.	В
26.	Под гибкостью как физическим качеством понимается: а) комплекс морфофункциональных свойств опорно-двигательного аппарата человека, определяющий глубину наклона; б) способность выполнять движения с большой амплитудой за счет мышечных напряжений;	В

	в) комплекс физических свойств двигательного аппарата, определяющих подвижность его звеньев; г) эластичность мышц и связок.	
27.	Бег на дальние дистанции относится к: а) легкой атлетике; б) спортивным играм; в) спринту; г) бобслею.	А
28.	XXI зимние Олимпийские игры проходили в: а) Осло; б) Саппоро; в) Сочи; г) Ванкувере.	Г
29.	Правила баскетбола при ничейном счете в основное время предусматривают дополнительный период продолжительностью: а) 3 минуты; б) 7 минут; в) 5 минут; г) 10 минут.	В
30.	Пять олимпийских колец символизируют: а) пять принципов олимпийского движения; б) основные цвета флагов стран-участниц Игр Олимпиады; в) союз континентов и встречу спортсменов на Олимпийских играх; г) повсеместное становление спорта на службу гармонического развития человека.	В

Блок Б

Инструкция по выполнению задания № 31 - 37. Соотнесите содержание столбца 1 с содержанием столбца 2. Запишите в соответствующие строки бланка ответов букву из столбца 2, обозначающую правильный ответ на вопросы столбца 1. В результате выполнения Вы получите последовательность букв. Например,

№ п/п	Вариант ответа
1	1-Б, 2-А, 3-В

31.	Поставь букву соответствующую ответу. 1) Первые Олимпийские игры по волейболу а) 1964 г. 2) Первый чемпионат Мира по волейболу б) 1990 г. 3) Создана Мировая лига по волейболу в) 1949 г	1 – А 2 – В 3 – Б
32.	1) Мягкие матрасы, на которые падают спортсмены после выполнения прыжка. а) маты 2) Через нее кидают мяч в волейболе. б) маска 3) Она защищает глаза спортсмена от воды. в) сетка	1 – А 2 – В 3 – Б
33.	1) Они помогают спортсмену плыть быстрее. а) шлем 2) Он защищает голову спортсмена. б) ворота 3) Их защищает вратарь. в) ласты	1 – В 2 – А 3 – Б

34.	1) Размеры волейбольной площадки а) 120*90 2) Размеры гандбольной площадки б) 40*20 3) Размеры футбольной площадки в) 9*18	1 – В 2 – Б 3 – А
35.	1) Летний вариант коньков. а) клюшка 2) Ею отбивают воланы и мячи. б) ролики 3) Деревянная палка с загнутым концом, которой бьют по шайбе. в) ракетка	1 – Б 2 – В 3 – А
36.	1) Они находятся на подошве, чтобы обувь не скользила. 2) В этом виде спорта выполняют различные акробатические упражнения на спортивных снарядах. 3) Спортивный поход или экскурсия по определенному маршруту. а) гимнастика б) туризм в) шипы	1 – В 2 – А 3 – Б
37.	1) количество игроков на площадке в игре волейбол а) 7 2) количество игроков на площадке в игре баскетбол б) 6 3) количество игроков на площадке в игре гандбол в) 5	1 – Б 2 – В 3 – А
Блок С		
Инструкция по выполнению заданий № 38-40: В соответствующую строку бланка ответов запишите полный ответ на вопрос.		
38.	Здоровый образ жизни – это способ жизнедеятельности, направленный на ...	сохранение и улучшение здоровья;
39.	Величина нагрузки физических упражнений обусловлена.....	сочетанием объема и интенсивности двигательных действий;
40	Правильное дыхание характеризуется...	равной продолжительностью вдоха и выдоха.

Тест:

Вариант 1

ОУД.04 Физическая культура

№ п\п	Задание (вопрос)	Эталон ответа
Блок А		
Инструкция по выполнению заданий № 1 – 30: выберите букву, соответствующую правильному варианту ответа и запишите ее в бланк ответов		
1.	Физическая культура ориентирована на совершенствование... а) физических и психических качеств людей; б) техники двигательных действий; в) работоспособности человека; г) природных физических свойств человека.	
2.	Величина нагрузки физических упражнений обусловлена... а) сочетанием объема и интенсивности двигательных действий; б) степенью преодолеваемых при их выполнении трудностей; в) утомлением, возникающим в результате их выполнения; г) частотой сердечных сокращений.	
3.	Правильной можно считать осанку, если вы, стоя у стены, касаетесь ее... а) затылком, ягодицами, пятками; б) лопатками, ягодицами, пятками;	

	<p>в) затылком, спиной, пятками;</p> <p>г) затылком, лопатками, ягодицами, пятками.</p>
4.	<p>Под быстротой как физическим качеством понимается:</p> <p>а) комплекс свойств человека, позволяющий передвигаться с большой скоростью;</p> <p>б) комплекс физических свойств человека, позволяющий быстро реагировать на сигналы и выполнять движения за кратчайший промежуток времени;</p> <p>в) способность человека быстро набирать скорость.</p>
5.	<p>При воспитании выносливости применяют режимы нагрузки, которые принято подразделять на оздоровительный, поддерживающий, развивающий и тренирующий. Какую частоту сердечных сокращений вызывает поддерживающий режим?</p> <p>а) 110—130 ударов в минуту;</p> <p>б) до 140 ударов в минуту;</p> <p>в) 140—160 ударов в минуту;</p> <p>г) до 160 ударов в минуту.</p>
6.	<p>При самостоятельных занятиях легкой атлетикой основным методом контроля физической нагрузкой является:</p> <p>а) частота дыхания;</p> <p>б) частота сердечных сокращений;</p> <p>в) самочувствие.</p>
7.	<p>Для воспитания быстроты используются:</p> <p>а) двигательные действия, выполняемые с максимальной скоростью;</p> <p>б) двигательные действия, выполняемые с максимальной амплитудой движений;</p> <p>в) двигательные действия, направленные на выполнение нагрузки длительное время;</p>
8.	<p>Регулярное занятие физической культурой и спортом, правильное распределение активного и пассивного отдыха, это:</p> <p>а) соблюдение распорядка;</p> <p>б) оптимальный двигательный режим.</p>
9.	<p>Правильное распределение основных физиологических потребностей в течение суток (сна, бодрствования, приема пищи) это:</p> <p>а) режим дня;</p> <p>б) соблюдение правил гигиены;</p> <p>в) ритмическая деятельность.</p>
10.	<p>Совокупность процессов, которые обеспечивают поступление кислорода в организм, это:</p> <p>а) питание;</p> <p>б) дыхание;</p> <p>в) зарядка.</p>
11.	<p>Способность длительное время выполнять заданную работу это:</p> <p>а) упрямство;</p> <p>б) стойкость;</p> <p>в) выносливость.</p>
12.	<p>Способность быстро усваивать сложнокоординационные, точные движения и перестраивать свою деятельность в зависимости от условий это:</p> <p>а) ловкость;</p> <p>б) быстрота;</p> <p>в) натиск.</p>

13.	<p>Назовите элементы здорового образа жизни:</p> <p>а) двигательный режим, закаливание, личная и общественная гигиена;</p> <p>б) рациональное питание, гигиена труда и отдыха, гармонизация психоэмоциональных отношений в коллективе;</p> <p>в) все перечисленное.</p>
14.	<p>Страховка при занятиях физической культурой, обеспечивает:</p> <p>а) безопасность занимающихся;</p> <p>б) лучшее выполнение упражнений;</p> <p>в) рациональное использование инвентаря.</p>
15.	<p>Отметьте вид физической подготовки, который обеспечивает наибольший эффект, нацеленный на оздоровление:</p> <p>а) регулярные занятия оздоровительными физическими упражнениями на свежем воздухе;</p> <p>б) аэробика;</p> <p>в) альпинизм;</p> <p>г) велосипедный спорт.</p>
16.	<p>Отметьте вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект для развития силы:</p> <p>а) самбо;</p> <p>б) баскетбол;</p> <p>в) бокс;</p> <p>г) тяжелая атлетика.</p>
17.	<p>Отметьте вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект для развития координационных способностей:</p> <p>а) плавание;</p> <p>б) гимнастика;</p> <p>в) стрельба;</p> <p>г) лыжный спорт.</p>
18.	<p>Основные направления использования физической культуры способствуют формированию...</p> <p>а) базовой физической подготовленности;</p> <p>б) профессионально прикладной физической подготовке.</p> <p>в) восстановлений функций организма после травм и заболеваний.</p> <p>г) всего вышеперечисленного.</p>
19.	<p>Специфические прикладные функции физической культуры преимущественно проявляются в сфере:</p> <p>а) образования;</p> <p>б) организации досуга;</p> <p>в) спорта общедоступных достижений;</p> <p>г) производственной деятельности.</p>
20.	<p>Основными показателями физического развития человека являются:</p> <p>а) антропометрические характеристики человека;</p> <p>б) результаты прыжка в длину с места;</p> <p>в) результаты в челночном беге;</p> <p>г) уровень развития общей выносливости.</p>
21.	<p>Для составления комплексов упражнений для снижения веса тела рекомендуется:</p> <p>а) полностью проработать одну группу мышц и только за тем переходить к упражнениям на другую группу мышц.</p> <p>б) локально воздействовать на отдельные группы мышц, находящиеся ближе всего к местам жирового отложения.</p>

	<p>в) использовать упражнения с небольшим отягощением и большим количеством повторений.</p> <p>г) планировать большое количество подходов и ограничивать количество повторений в одном подходе.</p>
22.	<p>Один из способов прыжка в длину в легкой атлетике обозначается как прыжок:</p> <p>а) «с разбега»;</p> <p>б) «перешагиванием»;</p> <p>в) «перекатом»;</p> <p>г) «ножницами».</p>
23.	<p>Основным показателем, характеризующим стадии развития организма, является:</p> <p>а) биологический возраст;</p> <p>б) календарный возраст;</p> <p>в) скелетный и зубной возраст.</p>
24.	<p>Олимпийский символ представляет собой пять переплетенных колец, расположенных слева направо в следующем порядке:</p> <p>а) сверху — красное, голубое, черное, внизу — желтое и зеленое;</p> <p>б) сверху — зеленое, черное, красное, внизу — голубое и желтое;</p> <p>в) сверху — голубое, черное и красное, внизу — желтое и зеленое;</p> <p>г) сверху — голубое, черное, красное, внизу — зеленое и желтое.</p>
25.	<p>Вид деятельности, являющийся предметом соперничества и исторически оформившийся как способ выявления и сравнения человеческих возможностей, принято называть:</p> <p>а) гимнастикой;</p> <p>б) соревнованием;</p> <p>в) видом спорта.</p>
26.	<p>Два очка в баскетболе засчитывается при броске в корзину:</p> <p>а) из зоны нападения;</p> <p>б) с любой точки площадки;</p> <p>в) из зоны защиты;</p> <p>г) с любого места внутри трех очковой линии.</p>
27.	<p>Под выносливостью как физическим качеством понимается:</p> <p>а) комплекс психофизических свойств человека, обуславливающий возможность выполнять разнообразные физические нагрузки;</p> <p>б) комплекс психофизических свойств человека, определяющий способность противостоять утомлению;</p> <p>в) способность длительно совершать физическую работу, практически не утомляясь;</p> <p>г) способность сохранять заданные параметры работы.</p>
28.	<p>Быстрота — это:</p> <p>а) способность человека совершать двигательные действия в минимальный отрезок времени;</p> <p>б) способность человека быстро набирать скорость;</p> <p>в) способность человека выполнять упражнения в беге с максимальной скоростью на короткие дистанции.</p>
29.	<p>Физическая работоспособность — это:</p> <p>а) способность человека быстро выполнять работу;</p> <p>б) способность разные по структуре типы работ;</p> <p>в) способность к быстрому восстановлению после работы;</p> <p>г) способность выполнять большой объем работы.</p>

30.	<p>Олимпийский девиз, выражающий устремления олимпийского движения, звучит как:</p> <p>а) «Быстрее, выше, сильнее»;</p> <p>б) «Главное не победа, а участие»;</p> <p>в) «О спорт — ты мир!».</p>
-----	---

Блок Б

Инструкция по выполнению задания № 31 - 37. Соотнесите содержание столбца 1 с содержанием столбца 2. Запишите в соответствующие строки бланка ответов букву из столбца 2, обозначающую правильный ответ на вопросы столбца 1. В результате выполнения Вы получите последовательность букв. Например,

№ п/п	Вариант ответа
1	1-Б, 2-А, 3-В

31.	<p>Поставь букву соответствующую ответу.</p> <p>1) Они помогают спортсмену плыть быстрее. а) шлем</p> <p>2) Он защищает голову спортсмена. б) ворота</p> <p>3) Их защищает вратарь. в) ласты</p>
32.	<p>1) Летний вариант коньков. а) клюшка</p> <p>2) Ею отбивают воланы и мячи. б) ролики</p> <p>3) Деревянная палка с загнутым концом, которой бьют по шайбе. в) ракетка</p>
33.	<p>1) Мягкие матрасы, на которые падают спортсмены после выполнения прыжка. а) маты</p> <p>2) Через нее кидают мяч в волейболе. б) маска</p> <p>3) Она защищает глаза спортсмена от воды. в) сетка</p>
34.	<p>1) Они находятся на подошве, чтобы обувь не скользила.</p> <p>2) В этом виде спорта выполняют различные акробатические упражнения на спортивных снарядах.</p> <p>3) Спортивный поход или экскурсия по определенному маршруту.</p> <p>а) гимнастика</p> <p>б) туризм</p> <p>в) шипы</p>
35.	<p>1) количество игроков на площадке в игре волейбол а) 7</p> <p>2) количество игроков на площадке в игре баскетбол б) 6</p> <p>3) количество игроков на площадке в игре гандбол в) 5</p>
36.	<p>1) Первые Олимпийские игры по волейболу а) 1964 г.</p> <p>2) Первый чемпионат Мира по волейболу б) 1990 г.</p> <p>3) Создана Мировая лига по волейболу в) 1949 г.</p>
37.	<p>1) Размеры волейбольной площадки а) 120*90</p> <p>2) Размеры гандбольной площадки б) 40*20</p> <p>3) Размеры футбольной площадки в) 9*18</p>

Блок С

Инструкция по выполнению заданий № 38-40: В соответствующую строку бланка ответов запишите полный ответ на вопрос.

38.	Соблюдение режима дня способствует укреплению здоровья, потому что....
39.	Профилактика нарушений осанки осуществляется с помощью...

ТЕСТИРОВАНИЕ

Вариант 2

ОУД.04 Физическая культура

№ п\п	Задание (вопрос)	Эталон ответа
Блок А		
<i>Инструкция по выполнению заданий № 1 – 30: выберите букву, соответствующую правильному варианту ответа и запишите ее в бланк ответов</i>		
1.	Главной причиной нарушения осанки является... а) привычка к определенным позам; б) слабость мышц; в) отсутствие движений во время школьных уроков; г) ношение сумки, портфеля на одном плече.	
2.	Соблюдение режима дня способствует укреплению здоровья, потому что... а) обеспечивает ритмичность работы организма; б) позволяет правильно планировать дела в течение дня; в) распределение основных дел осуществляется более или менее стандартно в течение каждого дня; г) позволяет избегать неоправданных физических напряжений.	
3.	Под силой как физическим качеством понимается: а) способность поднимать тяжелые предметы; б) свойства человека, обеспечивающие возможность воздействовать на внешние силы за счет мышечных напряжений; в) комплекс физических свойств организма, позволяющий преодолевать внешнее сопротивление, либо противодействовать ему за счет мышечных напряжений.	
4.	Выносливость человека не зависит от... а) функциональных возможностей систем энергообеспечения; б) скорости двигательной реакции; в) настойчивости, выдержки, мужества, умения терпеть; г) силы мышц.	
5.	Наиболее эффективным упражнением развития выносливости служит: а) бег на короткие дистанции; б) бег на средние дистанции; в) бег на длинные дистанции.	
6.	Отсутствие разминки перед занятиями физической культурой, часто приводит к: а) экономии сил; б) улучшению спортивного результата; в) травмам.	
7.	Отметьте, что определяет техника безопасности: а) комплекс мер направленных на обучения правилам поведения, правилам страховки и само страховки, оказание доврачебной медицинской помощи; б) правильное выполнение упражнений; в) организацию и проведение учебных и внеурочных занятий в соответствии с гигиеническими требованиями.	

8.	Укажите нормальные показатели пульса здорового человека в покое: а) 60 – 80 ударов в минуту; б) 70 – 90 ударов в минуту; в) 75 - 85 ударов в минуту; г) 50 - 70 ударов в минуту.
9.	Система мероприятий позволяющая использовать естественные силы природы: а) гигиена; б) закаливание; в) питание.
10.	Привычно правильное положение тела в покое и в движении, это: а) осанка; б) рост; в) движение
11.	Способность преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий это: а) зарядка; б) сила; в) воля.
12.	Способность человека выполнять упражнения с большой амплитудой это: а) гибкость; б) растяжение; в) стройность.
13.	Назовите основные физические качества человека: а) скорость, быстрота, сила, гибкость; б) выносливость, быстрота, сила, гибкость, ловкость; в) выносливость, скорость, сила, гибкость, координация.
14.	Укажите, что понимается под закаливанием: а) купание в холодной воде и хождение босиком; б) приспособление организма к воздействию внешней среды; в) сочетание воздушных и солнечных ванн с гимнастикой и подвижными играми.
15.	Первая помощь при обморожении: а) растереть обмороженное место снегом; б) растереть обмороженное место мягкой тканью; в) приложить тепло к обмороженному месту.
16.	Назовите вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект для развития гибкости: а) акробатика; б) тяжелая атлетика; в) гребля; г) современное пятиборье.
17.	Отметьте вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект для развития скоростных способностей: а) борьба; б) бег на короткие дистанции; в) бег на средние дистанции; г) бадминтон.
18.	Отметьте, что такое адаптация: а) процесс приспособления организма к меняющимся условиям среды;

	б) чередование нагрузки и отдыха во время тренировочного процесса; в) процесс восстановления.
19.	Укажите, чем характеризуется утомление: а) отказом от работы; б) временным снижением работоспособности организма; в) повышенной ЧСС.
20.	Для составления комплексов упражнений на увеличение мышечной массы тела рекомендуется: а) полностью проработать одну группу мышц и только за тем переходить к упражнениям на другую группу мышц. б) чередовать серию упражнений, включающую в работу разные мышечные группы. в) использовать упражнения с относительно небольшим отягощением и большим количеством повторений. г) планировать большое количество подходов и ограничивать количество повторений в одном подходе.
21.	Какая страна является родиной Олимпийских игр: а) Рим; б) Китай; в) Греция; г) Египет.
22.	Вероятность травм при занятиях физическими упражнениями снижается, если занимающиеся: а) переоценивают свои возможности; б) следуют указаниям преподавателя; в) владеют навыками выполнения движений; г) не умеют владеть своими эмоциями.
23.	Назовите из предложенного списка неправильно названные физические качества (несколько ответов): а) стойкость; б) гибкость; в) ловкость; г) бодрость; д) выносливость; е) быстрота; ж) сила.
24.	Ловкость — это: а) способность осваивать и выполнять сложные двигательные действия, быстро их перестраивать в соответствии с изменяющимися условиями; б) способность управлять своими движениями в пространстве и времени; в) способность ловко управлять двигательными действиями в зависимости от уровня развития двигательных качеств человека.
25.	Сила — это: а) способность точно дифференцировать мышечные усилия различной величины и условиях непредвиденных ситуаций и смешанных режимов работы мышц; б) способность противостоять утомлению, вызываемому относительно положительными напряжениями значительной величины; в) способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему с помощью мышечных усилий.
26.	Под гибкостью как физическим качеством понимается:

	<p>а) комплекс морфофункциональных свойств опорно-двигательного аппарата человека, определяющий глубину наклона;</p> <p>б) способность выполнять движения с большой амплитудой за счет мышечных напряжений;</p> <p>в) комплекс физических свойств двигательного аппарата, определяющих подвижность его звеньев;</p> <p>г) эластичность мышц и связок.</p>
27.	<p>Бег на дальние дистанции относится к:</p> <p>а) легкой атлетике;</p> <p>б) спортивным играм;</p> <p>в) спринту;</p> <p>г) бобслею.</p>
28.	<p>XXI зимние Олимпийские игры проходили в:</p> <p>а) Осло;</p> <p>б) Саппоро;</p> <p>в) Сочи;</p> <p>г) Ванкувере.</p>
29.	<p>Правила баскетбола при ничейном счете в основное время предусматривают дополнительный период продолжительностью:</p> <p>а) 3 минуты;</p> <p>б) 7 минут;</p> <p>в) 5 минут;</p> <p>г) 10 минут.</p>
30.	<p>Пять олимпийских колец символизируют:</p> <p>а) пять принципов олимпийского движения;</p> <p>б) основные цвета флагов стран-участниц Игр Олимпиады;</p> <p>в) союз континентов и встречу спортсменов на Олимпийских играх;</p> <p>г) повсеместное становление спорта на службу гармонического развития человека.</p>

Блок Б

Инструкция по выполнению задания № 31 - 37. Соотнесите содержание столбца 1 с содержанием столбца 2. Запишите в соответствующие строки бланка ответов букву из столбца 2, обозначающую правильный ответ на вопросы столбца 1. В результате выполнения Вы получите последовательность букв. Например,

№ п/п	Вариант ответа
1	1-Б, 2-А, 3-В

31.	<p>Поставь букву соответствующую ответу.</p> <p>1) Первые Олимпийские игры по волейболу а) 1964 г.</p> <p>2) Первый чемпионат Мира по волейболу б) 1990 г.</p> <p>3) Создана Мировая лига по волейболу в) 1949 г</p>
32.	<p>1) Мягкие матрасы, на которые падают спортсмены после выполнения прыжка. а) маты</p> <p>2) Через нее кидают мяч в волейболе. б) маска</p> <p>3) Она защищает глаза спортсмена от воды. в) сетка</p>
33.	<p>1) Они помогают спортсмену плыть быстрее. а) шлем</p> <p>2) Он защищает голову спортсмена. б) ворота</p>

	3) Их защищает вратарь. в) ласты	
34.	1) Размеры волейбольной площадки а) 120*90 2) Размеры гандбольной площадки б) 40*20 3) Размеры футбольной площадки в) 9*18	
35.	1) Летний вариант коньков. а) клюшка 2) Ею отбивают воланы и мячи. б) ролики 3) Деревянная палка с загнутым концом, которой бьют по шайбе. в) ракетка	
36.	1) Они находятся на подошве, чтобы обувь не скользила. 2) В этом виде спорта выполняют различные акробатические упражнения на спортивных снарядах. 3) Спортивный поход или экскурсия по определенному маршруту. а) гимнастика б) туризм в) шипы	
37.	1) количество игроков на площадке в игре волейбол а) 7 2) количество игроков на площадке в игре баскетбол б) 6 3) количество игроков на площадке в игре гандбол в) 5	
Блок С		
Инструкция по выполнению заданий № 38-40: В соответствующую строку бланка ответов запишите полный ответ на вопрос.		
38.	Здоровый образ жизни – это способ жизнедеятельности направленный на ...	
39.	Величина нагрузки физических упражнений обусловлена.....	
40	Правильное дыхание характеризуется...	

Бланк ответов
по специальности/ _____
группа _____

Ф.И.О. _____

Дисциплина/МДК _____

Вариант № _____ Дата « _____ » 20 _____ г.

№ задания	Вариант ответа блок-А	№ задания	Вариант ответа блок-А	№ задания	Вариант ответа блок-Б	№ задания
1		16		1		1
2		17		2		2
3		18		3		3
4		19		4		
5		20		5		
6		21		6		
7		22		7		
8		23				
9		24				
10		25				
11		26				
12		27				
13		28				
14		29				
15		30				

Подпись студента: _____ Сумма баллов

Оценка _____

Подпись преподавателя: _____

4 СИСТЕМА КОДИФИКАЦИИ

№ задания	Наименование учебных элементов (Дидактические единицы)	Вариант 1	Вариант 2
Блок А			
1.	Легкая атлетика	1	1
2.	Баскетбол	2	2
3.	Волейбол	3	3
4.	Гимнастика	4	4

5.	Гандбол	5	5
6.	Футбол	6	6
7.	Теоретическое занятие	7	7
8.	Легкая атлетика	8	8
9.	Баскетбол	9	9
10.	Волейбол	10	10
11.	Гимнастика	11	11
12.	Гандбол	12	12
13.	Футбол	13	13
14.	Теоретическое занятие	14	14
15.	Легкая атлетика	15	15
16.	Баскетбол	16	16
17.	Волейбол	17	17
18.	Гимнастика	18	18
19.	Гандбол	19	19
20.	Футбол	20	20
21.	Теоретическое занятие	21	21
22.	Легкая атлетика	22	22
23.	Баскетбол	23	23
24.	Волейбол	24	24
25.	Гимнастика	25	25
26.	Гандбол	26	26
27.	Футбол	27	27
28.	Теоретическое занятие	28	28
29.	Легкая атлетика	29	29
30.	Баскетбол	30	30
Блок Б			
31.	Волейбол	31	31
32.	Гимнастика	32	32
33.	Гандбол	33	33
34.	Футбол	34	34
35.	Теоретическое занятие	35	35
36.	Легкая атлетика	36	36
37.	Баскетбол	37	37
Блок С			
38.	Волейбол	38	38
39.	Гимнастика	39	39

5 КРИТЕРИИ ОЦЕНОК И ШКАЛЫ

Практические задания

Оценка	Характеристика
Отлично	По итогам выполнения контрольных нормативов с запасом в сторону улучшения при систематическом посещении занятий
Хорошо	Статистика за выполнение контрольных нормативов согласно критериям оценки выполнения
Удовлетворительно	Статистика за выполнение контрольных нормативов, при не твердом освоении умений и навыков

Неудовлетворительно	Ставится за неумение выполнять контрольные нормативы, соответствующую работу предусмотренной программой
---------------------	---

Легкая атлетика:

Прыжки в длину с места (юноши), (девушки);
 Метания гранаты 700 гр. (юноши), (девушки 500 гр);.
 Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (кол-во раз), (юноши);
 Подтягивание на перекладине (кол-во раз), (юноши), девушки (лежа, высота перекладины 100 см.);
 Челночный бег 3*10 м/с (юноши), (девушки);
 Прыжки через скакалку за 1 мин. (кол-во раз), (юноши), (девушки);
 Поднимание и опускание туловища из положения лежа, колени закреплены, руки за головой (кол-во раз), (юноши), (девушки);
 Поднимание ног до перекладины;
 Бег 100 м/сек (юноши), (девушки);
 Бег 1000 м/сек (юноши);
 Бег 3000 м/сек (юноши);
 Бег 500 м/сек (девушки);
 Бег 2000 м/сек (девушки);
 Сгибание и разгибание рук в упоре на полу (юноши), (девушки);
 Приседание (юноши), (девушки).

Волейбол:

10 передач волейбольного мяча без обивки;
 Передача мяча в парах через сетку;
 Передача мяча сверху над собой (10 раз);
 Комбинирование передачи одна сверху над собой, одна снизу;
 Прием мяча снизу с подачи;
 Верхняя подача в зону;

Баскетбол:

Передача мяча партнеру на расстоянии 3 метра;
 Бросок в кольцо, в движении 10 раз;
 Штрафной бросок 10 раз.

Оценка	Критерии оценки	
Отлично	90 ÷ 100	глубокие познания в освоенном материале
Хорошо	80 ÷ 89	материал освоен полностью без существенных ошибок
Удовлетворительно	70 ÷ 79	материал освоен не полностью, имеются значительные пробелы в знаниях
Неудовлетворительно	менее 70	материал не освоен, знания ниже базового уровня

Оценка	Количество баллов
Отлично	50 ÷ 56
Хорошо	44 ÷ 49

Удовлетворительно	39÷ 44
Неудовлетворительно	Менее 39

ОСОБЕННОСТИ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Выделяют следующие формы самостоятельных занятий физической культурой: утренняя гигиеническая гимнастика, упражнения в течение учебного (рабочего) дня, тренировочные занятия, походы выходного дня, прогулки перед сном, участие в спортивно-массовых мероприятиях, оздоровительная ходьба и бег и т.д.

. Основные мотивации:

- укрепление здоровья, исправление недостатков физического развития;
- повышение функциональных возможностей организма;
- подготовка к будущей профессиональной деятельности, овладение жизненно необходимыми умениями и навыками;
- активный отдых;
- достижение наивысших спортивных результатов.

Самостоятельная работа студентов направлена на более глубокое усвоение изучаемого теоретического и практического курса, формирование навыков применения простейших методик самооценки работоспособности, функционального состояния, физического здоровья, физического развития и умение использовать в повседневной жизни эффективные физкультурно-оздоровительные методики.

Самостоятельная работа включает в себя:

- составление и выполнение комплексов упражнений утренней гимнастики; комплексов физических упражнений по профилактике и коррекции нарушений опорно-двигательного аппарата, комплексов производственной гимнастики с учётом направления будущей профессиональной деятельности;
- самостоятельные тренировочные занятия лёгкой атлетикой, лыжной подготовкой, спортивными играми, гимнастикой, плаванием;
- выполнение дыхательной гимнастики;
- освоение приёмов массажа и самомассажа;
- ведение личного дневника;
- работа со специальной литературой для подготовки сообщений и докладов.

Комплекс Утренней гигиенической гимнастики (УГГ) включает в себя не менее 15 упражнений на разминку мышц и суставов для дальнейшей физической работы.

Упражнения выполняются в определённой последовательности, мышцы шеи, руки (от мелких суставов к крупным), мышцы туловища, мышцы и суставы ног (от мелких к крупным), приседания, прыжки, упражнения на восстановление дыхания.

Самостоятельная работа –

1. Бег или ходьба (мин, км)
2. Комплекс УГГ.
3. Три упражнения на развитие мышц рук.
4. Три упражнения на развитие силы мышц брюшного пресса.
5. Три упражнения на развитие силы мышц спины.
6. Три упражнения на развития силы мышц ног.
7. Три упражнения на развитие гибкости.
8. Три упражнения из дыхательной гимнастики.

Литература

1. Решетников Н.В. Физическая культура. — М., 2017
2. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Физическая культура: учебное пособие для студентов средних специальных учебных заведений/Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын. 2-е изд., перераб. и доп. — М., 2016 .
3. Полиевский С.А. Физкультура и профессия/С.А. Полиевский, И.Д. Старцева – М.: Дрофа, 2011.
4. Железняк В.М. теория и методика обучения предмету «Физическая культура»/В.М. Железняк, Ю.Д. Минбулатов, и др. – М.: Академия, 2016.

Интернет ресурсы

1. Колодницкий, Г.А. Теория и история физической культуры + Приложение: дополнительные материалы : учебник / Колодницкий Г.А., Кузнецов В.С. — Москва : КноРус, 2018. — 448 с. — (СПО). — ISBN 978-5-406-06391-0. — URL: <https://book.ru/book/929082>
2. Бурякин, Ф.Г. Лечебная физическая культура и массаж. : учебник / Бурякин Ф.Г., Мартынихин В.С. — Москва : КноРус, 2019. — 278 с. — (СПО). — ISBN 978-5-406-06454-2. — URL: <https://book.ru/book/930508>
3. Барчуков, И.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. : учебник / Барчуков И.С. — Москва : КноРус, 2019. — 366 с. — (СПО). — ISBN 978-5-406-06683-6. — URL: <https://book.ru/book/931285>
4. Виленский, М.Я. Физическая культура. : учебник / Виленский М.Я., Горшков А.Г. — Москва : КноРус, 2020. — 214 с. — (СПО). — ISBN 978-5-406-07424-4. — URL: <https://book.ru/book/932719>
5. Кузнецов, В.С. Физическая культура. : учебник / Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. — Москва : КноРус, 2020. — 256 с. — (СПО). — ISBN 978-5-406-07522-7. — URL: <https://book.ru/book/932718>
6. Кузнецов, В.С. Теория и история физической культуры + eПриложение: дополнительные материалы. : учебник / Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. — Москва : КноРус, 2020. — 448 с. — (СПО). — ISBN 978-5-406-07304-9. — URL: <https://book.ru/book/932248>