

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ
Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение
Саратовской области
«Калининский техникум агробизнеса»

Приложение к ОП СПО по профессиям
09.01.03 Мастер по обработке цифровой информации;
13.01.10 «Электромонтер по ремонту и обслуживанию
электрооборудования (по отраслям)
23.01.17 «Мастер по ремонту и обслуживанию
автомобилей»
43.01.09 «Повар, кондитер»
и специальности
35.02.16 «Эксплуатация и ремонт сельскохозяйственной
техники и оборудования»

Фонд оценочных средств

по учебному предмету

Физическая культура

**образовательной программы среднего профессионального образования
по профессиям/специальности технологического профиля:**

13.01.10 «Электромонтёр по ремонту и обслуживанию электрооборудования (по
отраслям)»; 09.01.03 «Мастер по обработке цифровой информации»; 23.01.17 «Мастер по
ремонту и обслуживанию автомобилей»; 35.02.16 «Эксплуатация и ремонт
сельскохозяйственной техники и оборудования»

и естественнонаучного профиля

43.01.09 «Повар-кондитер»

на базе основного общего образования
с получением среднего общего образования

СОГЛАСОВАНО

зам. директора по учебной работе

Пшеничникова Е.В

« 31 » 08 2020 г.

Фонд оценочных средств разработан в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования. Приказ Министерства образования и науки РФ от 17 мая 2012 г. N 413 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования" с изменениями и дополнениями от 29 декабря 2014 г. и на основании рабочей программы учебному предмету «Физическая культура»

ОДОБРЕНО на заседании предметно-цикловой комиссии «Общеобразовательных дисциплин»

Протокол №1, дата «31»_08_2020 г.

Председатель комиссии Дидык О.В

Составители (авторы): Сорокин Юрий Петрович - преподаватель первой категории ГАПОУ СО «КТА»

1. Пояснительная записка к фонду оценочных средств по предмету «Физическая культура»

Фонд оценочных средств (ФОС) предназначен для контроля и оценки образовательных достижений студентов, осваивающих учебный предмет Физическая культура.

ФОС разработан в соответствии требованиями ОП СПО по специальности/профессии 13.01.10 «Электромонтёр по ремонту и обслуживанию электрооборудования (по отраслям)» 09.01.03 «Мастер по обработке цифровой информации» 35.02.16 «Эксплуатация и ремонт сельскохозяйственной техники и оборудования» 23.01.17 «Мастер по ремонту и обслуживанию автомобилей» 43.01.09 «Повар-кондитер», и рабочей программы учебного предмета.

В ФОС входят контрольно-оценочные средства для проведения текущего контроля (тесты, контрольные работы, практические работы, контрольные вопросы) и промежуточной аттестации в форме зачета с оценкой.

В результате освоения предмета обучающийся должен продемонстрировать следующие предметные результаты освоения учебного предмета

ПР1 - умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);

ПР2 - владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

ПР3 - владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

ПР4 - владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

ПР5 - владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности;

ПР6 - для слепых и слабовидящих обучающихся:

ПР7 - сформированность приемов осязательного и слухового самоконтроля в процессе формирования трудовых действий;

ПР8 - сформированность представлений о современных бытовых тифлотехнических средствах, приборах и их применении в повседневной жизни;

ПР9 - для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

овладение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью с учетом двигательных, речедвигательных и сенсорных нарушений;

овладение доступными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

овладение доступными физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

овладение доступными техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

личностные и метапредметные результаты обучения

Результаты	Формы и методы контроля и оценки
------------	----------------------------------

(личностные и метапредметные)	
Личностные результаты	
<p>1) российскую гражданскую идентичность, патриотизм, уважение к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн);</p> <p>2) гражданскую позицию как активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности;</p> <p>3) готовность к служению Отечеству, его защите;</p>	Интерпретация результатов наблюдений за деятельностью обучающегося в процессе освоения образовательной программы
<p>4) сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;</p> <p>5) сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;</p>	Интерпретация результатов наблюдений за деятельностью обучающегося в процессе освоения образовательной программы
<p>6) толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения;</p> <p>7) навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;</p> <p>8) нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;</p>	Участие в коллективных мероприятиях, проводимых на различных уровнях
<p>9) готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;</p> <p>10) эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;</p> <p>11) принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;</p> <p>12) бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь;</p>	Интерпретация результатов наблюдений за деятельностью обучающегося в процессе освоения образовательной программы.

<p>13) осознанный выбор будущей профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем;</p> <p>14) сформированность экологического мышления, понимания влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды; приобретение опыта эколого-направленной деятельности;</p> <p>15) ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни.</p>	<p>Занятия по специальным предметам</p> <p>Учебная практика</p> <p>Творческие проекты</p>
<p>метапредметные результаты</p>	
<ul style="list-style-type: none"> - умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях; - владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания; 	<p>Контроль графика выполнения индивидуальной самостоятельной работы обучающегося; открытые защиты проектных работ</p>
<ul style="list-style-type: none"> - умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты; - владение языковыми средствами - умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства; 	<p>Наблюдение за ролью обучающегося в группе; портфолио</p>
<ul style="list-style-type: none"> - готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, владение навыками получения необходимой информации из словарей разных типов, умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников; - умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей. 	<p>Семинары</p> <p>Учебно-практические конференции</p> <p>Конкурсы</p> <p>Олимпиады</p>
<ul style="list-style-type: none"> - умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности; 	<p>Подготовка рефератов, докладов, курсовое проектирование, использование электронных источников.</p> <p>Наблюдение за навыками работы в глобальных, корпоративных и локальных информационных сетях.</p>
<ul style="list-style-type: none"> - умение определять назначение и функции различных социальных институтов; 	<p>Интерпретация результатов наблюдений за деятельностью обучающегося в процессе освоения программы</p>

- владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения.	Интерпретация результатов наблюдений за деятельностью обучающегося в процессе освоения программы
--	--

2.Паспорт оценочных средств

№	Наименование раздела или темы учебного предмета	Тип контроля	Формы контроля*		коды предметных результатов
			текущий	рубежный	
1.	Раздел 1 Физическая культура и здоровый образ жизни	текущий и/или рубежный		тестирование	ПР1-ПР9
2.	Раздел 2 Физкультурно-оздоровительная деятельность	текущий и/или рубежный	устный опрос, индивидуальные задания, практические работы	тестирование	ПР1-ПР9
3.	Раздел 3 Физическое совершенствование	текущий и/или рубежный	устный опрос, индивидуальные задания, практические работы	тестирование	ПР1-ПР9
8.	Итоговая аттестация	промежуточный	Зачет с оценкой		

Примечание: * - Формы контроля определяется в соответствии с учебным планом по профессии/специальности и рабочей программой учебного предмета

3. Оценочные средства и критерии оценивания результатов освоения учебного предмета «Физическая культура»

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ И ОЦЕНКИ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст лет	Оценка					
			Юноши			Девушки		
			5	4	3	5	4	3
Скоростные	Бег 30 м, с	16	4,4 и выше	5,1–4,8	5,2 и ниже	4,8 и выше	5,9–5,3	6,1 и ниже
		17	4,3	5,0–4,7	5,2	4,8	5,9–5,3	6,1
Координационные	Челночный бег 3'10 м, с	16	7,3 и выше	8,0–7,7	8,2 и ниже	8,4 и выше	9,3–8,7	9,7 и ниже
		17	7,2	7,9–7,5	8,1	8,4	9,3–8,7	9,6
Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	16	230 и выше	195–210	180 и ниже	210 и выше	170–190	160 и ниже
		17	240	205–220	190	210	170–190	160
Выносливость	6-минутный бег, м	16	1500 и выше	1300–1400	1100 и ниже	1300 и выше	1050–1200	900 и ниже
		17	1500	1300–1400	1100	1300	1050–1200	900
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	16	15 и выше	9–12	5 и ниже	20 и выше	12–14	7 и ниже
		17	15	9–12	5	20	12–14	7
Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши), на низкой перекладине из виса лежа, количество раз (девушки)	16	11 и выше	8–9	4 и ниже	18 и выше	13–15	6 и ниже
		17	12	9–10	4	18	13–15	6

3.1. Перечень заданий для устного или письменного контроля

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

4. 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;	Г

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

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

	<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>	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.	<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>	Б
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>	А

	в) способность человека выполнять упражнения в беге с максимальной скоростью на короткие дистанции.	
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		
<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.	Б
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.	А
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.	В
4.	Выносливость человека не зависит от... а) функциональных возможностей систем энергообеспечения; б) скорости двигательной реакции; в) настойчивости, выдержки, мужества, умения терпеть; г) силы мышц.	Б
5.	Наиболее эффективным упражнением развития выносливости служит: а) бег на короткие дистанции; б) бег на средние дистанции; в) бег на длинные дистанции.	В
6.	Отсутствие разминки перед занятиями физической культурой, часто приводит к: а) экономии сил; б) улучшению спортивного результата;	В

	в) травмам.	
7.	Отметьте, что определяет техника безопасности: а) комплекс мер направленных на обучения правилам поведения, правилам страховки и самостраховки, оказание доврачебной медицинской помощи; б) правильное выполнение упражнений; в) организацию и проведение учебных и внеурочных занятий в соответствии с гигиеническими требованиями.	А
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.	А
9.	Система мероприятий позволяющая использовать естественные силы природы: а) гигиена; б) закаливание; в) питание.	Б
10.	Привычно правильное положение тела в покое и в движении, это: а) осанка; б) рост; в) движение	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:	Б

	<ul style="list-style-type: none"> а) борьба; б) бег на короткие дистанции; в) бег на средние дистанции; г) бадминтон. 	
18.	<p>Отметьте, что такое адаптация:</p> <ul style="list-style-type: none"> а) процесс приспособления организма к меняющимся условиям среды; б) чередование нагрузки и отдыха во время тренировочного процесса; в) процесс восстановления. 	А
19.	<p>Укажите, чем характеризуется утомление:</p> <ul style="list-style-type: none"> а) отказом от работы; б) временным снижением работоспособности организма; в) повышенной ЧСС. 	Б
20.	<p>Для составления комплексов упражнений на увеличение мышечной массы тела рекомендуется:</p> <ul style="list-style-type: none"> 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. 	А
21.	<p>Какая страна является родиной Олимпийских игр:</p> <ul style="list-style-type: none"> а) Рим; б) Китай; в) Греция; г) Египет. 	В
22.	<p>Вероятность травм при занятиях физическими упражнениями снижается, если занимающиеся:</p> <ul style="list-style-type: none"> а) переоценивают свои возможности; б) следуют указаниям преподавателя; в) владеют навыками выполнения движений; г) не умеют владеть своими эмоциями. 	Б
23.	<p>Назовите из предложенного списка неправильно названные физические качества (несколько ответов):</p> <ul style="list-style-type: none"> а) стойкость; б) гибкость; в) ловкость; г) бодрость; д) выносливость; е) быстрота; ж) сила. 	А, Г
24.	<p>Ловкость — это:</p> <ul style="list-style-type: none"> 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.	<p>Сила — это:</p> <ul style="list-style-type: none"> 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

	в) способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему с помощью мышечных усилий.	
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) комплекс физических свойств двигательного аппарата, определяющих подвижность его звеньев; г) эластичность мышц и связок.	В
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	1 – В

	2) Размеры гандбольной площадки б) 40*20 3) Размеры футбольной площадки в) 9*18	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 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; в) затылком, спиной, пятками; г) затылком, лопатками, ягодицами, пятками.	
4.	Под быстротой как физическим качеством понимается: а) комплекс свойств человека, позволяющий передвигаться с большой	

	<p>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; 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; б) аэробика; в) альпинизм; г) велосипедный спорт.</p>
16.	<p>Отметьте вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект для развития силы:</p> <p>а) самбо; б) баскетбол; в) бокс; г) тяжелая атлетика.</p>
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>
18.	<p>Основные направления использования физической культуры способствуют формированию...</p> <p>а) базовой физической подготовленности; б) профессионально прикладной физической подготовке. в) восстановлений функций организма после травм и заболеваний. г) всего вышеперечисленного.</p>
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>
20.	<p>Основными показателями физического развития человека являются:</p> <p>а) антропометрические характеристики человека; б) результаты прыжка в длину с места; в) результаты в челночном беге; 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. б) локально воздействовать на отдельные группы мышц, находящиеся ближе всего к местам жирового отложения. в) использовать упражнения с небольшим отягощением и большим количеством повторений. 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»; б) «перешагиванием»; в) «перекатом»; г) «ножницами».</p>

23.	Основным показателем, характеризующим стадии развития организма, является: а) биологический возраст; б) календарный возраст; в) скелетный и зубной возраст.
24.	Олимпийский символ представляет собой пять переплетенных колец, расположенных слева направо в следующем порядке: а) сверху — красное, голубое, черное, внизу — желтое и зеленое; б) сверху — зеленое, черное, красное, внизу — голубое и желтое; в) сверху — голубое, черное и красное, внизу — желтое и зеленое; г) сверху — голубое, черное, красное, внизу — зеленое и желтое.
25.	Вид деятельности, являющийся предметом соперничества и исторически оформившийся как способ выявления и сравнения человеческих возможностей, принято называть: а) гимнастикой; б) соревнованием; в) видом спорта.
26.	Два очка в баскетболе засчитывается при броске в корзину: а) из зоны нападения; б) с любой точки площадки; в) из зоны защиты; г) с любого места внутри трех очковой линии.
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.
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.
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.
30.	Олимпийский девиз, выражающий устремления олимпийского движения, звучит как: а) «Быстрее, выше, сильнее»; б) «Главное не победа, а участие»; в) «О спорт — ты мир!».

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
п	

I	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
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
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
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
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
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.
37.	1) Размеры волейбольной площадки а) 120*90 2) Размеры гандбольной площадки б) 40*20 3) Размеры футбольной площадки в) 9*18
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...
40.	Освоение двигательного действия следует начинать с ...

ТЕСТИРОВАНИЕ

Вариант 2

ОУД 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.	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;	

	<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>
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>
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>
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>
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>
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>
9.	<p>Система мероприятий позволяющая использовать естественные силы природы:</p> <p>а) гигиена;</p> <p>б) закаливание;</p> <p>в) питание.</p>
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>
11.	<p>Способность преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий это:</p> <p>а) зарядка;</p> <p>б) сила;</p> <p>в) воля.</p>
12.	<p>Способность человека выполнять упражнения с большой амплитудой это:</p> <p>а) гибкость;</p> <p>б) растяжение;</p> <p>в) стройность.</p>

13.	<p>Назовите основные физические качества человека:</p> <p>а) скорость, быстрота, сила, гибкость; б) выносливость, быстрота, сила, гибкость, ловкость; в) выносливость, скорость, сила, гибкость, координация.</p>
14.	<p>Укажите, что понимается под закачиванием:</p> <p>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.</p>
15.	<p>Первая помощь при обморожении:</p> <p>а) растереть обмороженное место снегом; б) растереть обмороженное место мягкой тканью; в) приложить тепло к обмороженному месту.</p>
16.	<p>Назовите вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект для развития гибкости:</p> <p>а) акробатика; б) тяжелая атлетика; в) гребля; г) современное пятиборье.</p>
17.	<p>Отметьте вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект для развития скоростных способностей:</p> <p>а) борьба; б) бег на короткие дистанции; в) бег на средние дистанции; г) бадминтон.</p>
18.	<p>Отметьте, что такое адаптация:</p> <p>а) процесс приспособления организма к меняющимся условиям среды; б) чередование нагрузки и отдыха во время тренировочного процесса; в) процесс восстановления.</p>
19.	<p>Укажите, чем характеризуется утомление:</p> <p>а) отказом от работы; б) временным снижением работоспособности организма; в) повышенной ЧСС.</p>
20.	<p>Для составления комплексов упражнений на увеличение мышечной массы тела рекомендуется:</p> <p>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.</p>
21.	<p>Какая страна является родиной Олимпийских игр:</p> <p>а) Рим; б) Китай; в) Греция; г) Египет.</p>
22.	<p>Вероятность травм при занятиях физическими упражнениями снижается, если занимающиеся:</p> <p>а) переоценивают свои возможности; б) следуют указаниям преподавателя; в) владеют навыками выполнения движений; г) не умеют владеть своими эмоциями.</p>

23.	<p>Назовите из предложенного списка неправильно названные физические качества (несколько ответов):</p> <p>а) стойкость; б) гибкость; в) ловкость; г) бодрость; д) выносливость; е) быстрота; ж) сила.</p>
24.	<p>Ловкость — это:</p> <p>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.</p>
25.	<p>Сила — это:</p> <p>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.</p>
26.	<p>Под гибкостью как физическим качеством понимается:</p> <p>а) комплекс морфофункциональных свойств опорно-двигательного аппарата человека, определяющий глубину наклона; б) способность выполнять движения с большой амплитудой за счет мышечных напряжений; в) комплекс физических свойств двигательного аппарата, определяющих подвижность его звеньев; г) эластичность мышц и связок.</p>
27.	<p>Бег на дальние дистанции относится к:</p> <p>а) легкой атлетике; б) спортивным играм; в) спринту; г) бобслею.</p>
28.	<p>XXI зимние Олимпийские игры проходили в:</p> <p>а) Осло; б) Саппоро; в) Сочи; г) Ванкувере.</p>
29.	<p>Правила баскетбола при ничейном счете в основное время предусматривают дополнительный период продолжительностью:</p> <p>а) 3 минуты; б) 7 минут; в) 5 минут; г) 10 минут.</p>
30.	<p>Пять олимпийских колец символизируют:</p> <p>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.</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. 2) Первый чемпионат Мира по волейболу б) 1990 г. 3) Создана Мировая лига по волейболу в) 1949 г</p>
32.	<p>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</p>
33.	<p>1) Они помогают спортсмену плыть быстрее. а) шлем 2) Он защищает голову спортсмена. б) ворота 3) Их защищает вратарь. в) ласты</p>
34.	<p>1) Размеры волейбольной площадки а) 120*90 2) Размеры гандбольной площадки б) 40*20 3) Размеры футбольной площадки в) 9*18</p>
35.	<p>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</p>
36.	<p>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</p>
37.	<p>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</p>

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/профессии _____ 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	Вариант ответа блок-С
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: _____

КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ

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

