

**Министерство образования Красноярского края
краевое государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
«Техникум горных разработок имени В.П. Астафьева»**

Рекомендовано: Методическим объединением общепрофессионального, профессионального циклов  /Т.А.Громыко/ « » 20 г.	Согласовано: Организация (предприятие) Руководитель:   « » 20 г.	Утверждаю: Директор КГБПОУ «Техникум горных разработок имени В.П. Астафьева»  /Л.В.Данилович/ « » 20 г.
---	--	---

КОМПЛЕКТ КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

для дифференцированного зачета

ОГСЭ. 04 Физическая культура

Наименование дисциплины

43.02.15 Поварское и кондитерское дело

Код, название профессии

Разработчик: Ивашкин Сергей Викторович

Ф.И.О., ученая степень, звание, должность.

Ирша 2020 г.

Пояснительная записка

Комплект контрольно-оценочных средств составлен в соответствии с рабочей программой учебной дисциплины «Физическая культура».

Комплект контрольно-оценочных средств составлен в соответствии с рабочей программой учебной дисциплины «Физическая культура».

Разработчик Ивашкин С.В.– преподаватель, КГБПОУ «Техникум горных разработок имени В.П. Астафьева»

1. Общие положения

Контрольно-оценочные средства (КОС) предназначены для контроля и оценки образовательных достижений обучающихся, освоивших программу учебной дисциплины ОГСЭ.04 «Физическая культура».

КОС включает контрольно-измерительные материалы для проведения текущего контроля и итоговой аттестации - дифференцированного зачета в форме теста с использованием заданий открытой формы четвертого уровня. КОС разработан в соответствии с основной профессиональной образовательной программой специальности 43.02.15. «Поварское и кондитерское дело»

программой учебной дисциплины ОГСЭ.04 «Физическая культура».

2. Результаты освоения дисциплины, подлежащие проверке

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	
Уметь:	
- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	
Знать:	
- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	
- основы здорового образа жизни.	

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Основные показатели оценки результатов
У1 использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	Практические занятия Сдача нормативов Тестирование в контрольных точках
З 1. о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; З 2. основы здорового образа жизни.	Практические занятия Сдача нормативов Тестирование в контрольных точках

3. Распределение оценивания результатов обучения по видам контроля

Наименование элемента умений или знаний	Виды аттестации	
	Текущий контроль	Итоговая аттестация
У1 использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	Практические занятия Сдача нормативов Тестирование в контрольных точках Зачет	Дифференцированный зачет

3 1. о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; 3 2. основы здорового образа жизни.	Практические занятия Сдача нормативов Тестирование в контрольных точках Зачет	Дифференцированный зачет
---	--	--------------------------

4. Текущий контроль осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий при этом может учитываться как конкретный результат, так и техника выполнения физических упражнений, направленных на формирование жизненно важных умений и навыков, развитие физических качеств и др.

**Контрольные нормативы для оценки уровня физической
подготовленности студентов
раздел «Легкая атлетика»**

упражнение	курс	1 семестр			2 семестр			3 семестр			4 семестр		
	оценка	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
Легкая атлетика													
Бег 100 м	Ю	15,5	15,0	14,5	14,7	14,5	14,2	14,5	14,2	13,5	14,8	14,0	15,2
	Д	18,0	17,5	16,5	18,0	17,5	16,5	17,0	17,5	16,5	17,0	16,5	16,0
200 м	Ю	30,0	29,0	28,0	29,0	28,5	27,5	29,0	28,0	27,0	28,5	27,0	26,5
	Д	34,0	33,0	32,5	33,5	32,5	31,0	33,5	32,5	31,0	34,0	33,0	32,0
300 м	Ю	1,02	56,0	50,0	56,0	48,0	46,3	53,0	48,0	46,0	52,5	51,5	45,0
	Д	1,10	1,05	55,0	1,05	1,00	54,0	1,05	1,00	54,0	1,10	55,0	53,5
400 м	Ю	1,18,0	1,12,0	1,04,0	1,12,0	1,08,0	1,02,0	1,18,0	1,06,0	2,00,0	1,10,0	1,06,0	1,00,0
	Д	1,30,0	1,22,0	1,16,0	1,25,0	1,20,0	1,15,0	1,25,0	1,20,0	1,15,0	1,23,0	1,18,0	1,14,0
500 м	Ю	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	Д	2,03,0	2,05,0	1,55,0	2,10,0	2,00,0	1,50,0	2,10,0	2,00,0	15,0,0	2,15,0	2,05,0	1,55,0
1000 м	Ю	4,00,0	3,50,0	3,35,0	3,50,0	3,45,0	3,40,0	3,50,0	3,40,0	3,30,0	3,50,0	3,35,0	3,30,0
	Д	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
2000 м	Ю	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	Д	12,30	12,00	11,30	12,00	11,30	11,15	12,00	11,30	11,15	12,30	11,30	11,00
3000 м	Ю	16,00	15,30	15,20	15,30	15,00	14,30	15,00	13,20	12,50	14,30	13,30	12,30
	Д	Б/У	Б/У	Б/У	Б/У	Б/У	Б/У	Б/У	Б/У	Б/У	Б/У	Б/У	Б/У

марш бросок 6000 м, 3000м	Ю	39,0	38,0	37,0	38,0	37,0	35,0	34,0	33,0	32,0	34,0	32,0	30,0
	Д	24,0	23,0	22,0	23,0	22,0	20,0	23,0	22,0	20,0	23,0	21,0	19,0
Метание гранаты 700 гр 500 гр	Ю	28	30	32	30	32	36	30	32	36	30	35	40
	Д	15	17	18	17	18	22	17	18	23	15	18	20
Прыжки в длину с разбега	Ю	3,80	4,00	4,20	4,00	4,20	4,50	4,10	4,30	4,50	4,10	4,30	4,50
	Д	2,80	3,00	3,40	3,00	3,40	3,60	3,00	3,40	3,60	3,00	3,20	3,40
Лыжи 3000м	Ю	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	Д	19,30	22,00	24,00	23,45	21,45	19,15	23,45	21,45	19,15	22,00	19,30	18,00

Контрольные нормативы для оценки уровня владения техникой отдельных приёмов в игровых видах спорта (баскетбол, волейбол)

№ п/п	Виды упражнений	пол	Курсы и оценки											
			1 Семестр			2 Семестр			3 Семестр			4 Семестр		
			«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
1.	Волейбол. Приём и передачи мяча двумя руками сверху А) над собой (инд); (раз) Б) от стены (инд); (раз)	Ю	15	20	25	20	25	30	25	30	35	25	30	35
		Д	10	15	20	15	20	25	20	25	30	20	25	35
2.	Приём и передача мяча двумя руками сверху в парах (раз)	Ю	25	30	35	30	35	40	35	40	45	40	50	55
		Д	20	25	30	25	30	35	30	35	40	35	40	45
3.	Приём и передача мяча двумя руками снизу А) перед собой (инд); (раз)	Ю	15	20	25	20	25	30	30	35	40	30	35	40
		Д	10	15	20	15	20	25	20	25	30	20	25	35
4.	Приём и передача мяча двумя руками снизу в парах (раз)	Ю	20	25	30	25	30	35	30	35	40	30	35	45
		Д	10	15	20	15	20	25	20	25	30	25	30	35
5.	Подачи (количество правильных подач из 5)	Ю	2	3	4	2	3	4	2	3	4	2	3	4
		Д	2	3	4	2	3	4	2	3	4	2	3	4
1.	Баскетбол. Ведение мяча от средней линии - «двойной шаг»- бросок мяча в корзину (справа, слева); (количество попаданий из 10)	Ю	2	3	4	2	3	4	2	3	4	2	3	4
		Д	2	3	4	2	3	4	2	3	4	2	3	4
2.	«Штрафной бросок» (количество попаданий из 10)	Ю	2	3	4	2	3	4	2	3	4	2	3	4
		Д	2	3	4	2	3	4	2	3	4	2	3	4

**Контрольные нормативы профессиональной прикладной физической
подготовки
(возрастная группа от 16 до 17 лет)**

1. Виды испытаний (тесты) и нормативы комплекса ГТО

№ п/ п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		Юноши			Девушки		
		Бронзовы й знак	Серебряны й знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 100 м (с)	14,6	14,3	13,8	18,0	17,6	16,3
2.	Бег на 2 км (мин, с)	9.20	8.50	7.50	11.50	11.20	9.50
	или на 3 км (мин, с)	15.10	14.40	13.10	-	-	-
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	8	10	13	-	-	-
	или рывок гири 16 кг (количество раз)	15	25	35	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	-	-	-	11	13	19
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	-	-	-	9	10	16
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи- см)	6	8	13	7	9	16
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Прыжок в длину с разбега (см)	360	380	440	310	320	360
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	200	210	230	160	170	185

6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз в 1 мин)	30	40	50	20	30	40
7.	Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)	27	32	38	-	-	-
	или весом 500 г (м)	-	-	-	13	17	21
8.	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)	-	-	-	19.15	18.45	17.30
	или на 5 км (мин, с)	25.40	25.00	23.40	-	-	-
	или кросс на 3 км по пересеченной местности*	-	-	-	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
	или кросс на 5 км по пересеченной местности*	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	-	-	-
9.	Плавание на 50 м (мин, с)	Без учета времени	Без учета времени	0.41	Без учета времени	Без учета времени	1.10
10.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки)	15	20	25	15	20	25
	или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки)	18	25	30	18	25	30
11.	Туристский поход с проверкой туристских навыков	Туристский поход с проверкой туристских навыков на дистанцию 10 км					
Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе		11	11	11	11	11	11

Зачет №1 третьего семестра обучения.

Оценка за третий семестр складывается из оценки за выполнение учебных нормативов, зафиксированных в журнале по разделам «Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни», «ОФП», «Легкая атлетика», «Спортивные игры» и оценки за выполнение контрольного испытания за первый семестр.

Оценка за раздел выставляется по итогам выполнения обучающимися контрольных нормативов и фиксируется в журнале на последнем занятии каждого раздела.

Контрольное испытание состоит из теоретического вопроса и сдачи нормативов по одному из изученных разделов.

Задание №1.
<ol style="list-style-type: none">1. Перечислите социально-биологические основы физической культуры.2. Выполните прыжок в длину с места.
Задание №2.
<ol style="list-style-type: none">1. Расскажите о влиянии занятий физическими упражнениями на достижение человеком жизненного успеха.2. Выполните комплекс упражнений по формированию осанки.
Задание №3
<ol style="list-style-type: none">1. Роль физической культуры в системе СПО.2. Бросок мяча б/б в корзину со штрафной линии.
Задание №4
<ol style="list-style-type: none">1. Охарактеризуйте изменения, происходящие в организме человека под влиянием физических упражнений.2. Выполните комплекс упражнений при сутулости.
Задание №5.
<ol style="list-style-type: none">1. Расскажите о дозировке нагрузки и отдыха в процессе выполнения физических упражнений.2. Передача и ловля отскочившего баскетбольного мяча с расстояния 3 м за 30 сек.
Задание №6.
<ol style="list-style-type: none">1. Расскажите о влиянии занятий физическими упражнениями на функциональные возможности человека.2. Ведение мяча с обводкой 4-х стоек удар по воротам (попадание обязательно)
Задание №7
<ol style="list-style-type: none">1. Перечислите основы ЗОЖ.2. Верхняя передача в/м над собой.
Задание №8
<ol style="list-style-type: none">1. Перечислите совокупность факторов, влияющих на состояние здоровья.2. Выполните комплекс упражнений по снижению массы тела.
Задание №9
<ol style="list-style-type: none">1. Перечислите формы занятий физическими упражнениями в режиме дня и их влияние на здоровье.2. Бросок мяча б/б в корзину со штрафной линии.
Задание №10
<ol style="list-style-type: none">1. Охарактеризуйте методы коррекции индивидуальных нарушений здоровья, возникающих в профессиональной деятельности.2. Верхняя и прямая подача в/б мяча в пределах площадки.

Зачет №2 четвертого семестра обучения.

Оценка за четвертый семестр складывается из оценки за выполнение учебных нормативов, зафиксированных в журнале по разделам «Лыжная подготовка», «Спортивные игры», «Плавание» и оценки за выполнение контрольного испытания за второй семестр.

Оценка за раздел выставляется по итогам выполнения обучающимся контрольных нормативов и фиксируется в журнале на последнем занятии каждого раздела.

Контрольное испытание состоит из теоретического вопроса и сдачи нормативов по одному из изученных разделов.

Задание №1.
1. Перечислите основные методы соблюдения т/б при движении на лыжах одновременными видами лыжных ходов. 2. Ведение б/б мяча с броском в корзину от щита.
Задание №2.
1. Перечислите основные методы соблюдения т/б при движении полуконьковым и коньковым ходом. 2. Верхняя прямая подача в/б мяча в пределы площадки.
Задание №3
1. Техника безопасности при подаче мяча. 2. Бросок мяча б/б в корзину со штрафной линии.
Задание №4
1. Охарактеризуйте и перечислите разновидности подачи мяча при игре в теннис. 2. Удары ф/б на точность в ворота
Задание №5.
1. Техника безопасности при выполнении ударов при игре в теннис. 2. Бросок б/б мяча в корзину со штрафной линии
Задание №6.
1. Перечислите основные способы плавания, охарактеризуйте каждый из них. 2. Ведение мяча с обводкой 4-х стоек удар по воротам (попадание обязательно)
Задание №7
1. Расскажите о технике и тактике бега по дистанции на лыжах. 2. Прием и передача в/б мяча сверху и снизу над собой, у стены.
Задание №8
1. Расскажите о способах взаимодействия игроков при игре в футбол. 2. Баскетбол: штрафные броски.
Задание №9
1. Соблюдение ТБ при передвижении по пересеченной местности на лыжах. 2. Волейбол: верхняя прямая подача.
Задание №10
1. ТБ в парной игре в теннис, основные правила. 2. Ведение б/б мяча через площадку с попаданием в кольцо и обратно.

Зачет №3 пятого семестра обучения.

Оценка за пятый семестр складывается из оценки за выполнение учебных нормативов, зафиксированных в журнале по разделам «Легкая атлетика», «Атлетическая гимнастика», «Профессионально – прикладная физическая подготовка» и оценки за выполнение контрольного испытания за третий семестр.

Оценка за раздел выставляется по итогам выполнения обучающимся контрольных нормативов и фиксируется в журнале на последнем занятии каждого раздела.

Контрольное испытание состоит из теоретического вопроса и сдачи нормативов по одному из изученных разделов.

Задание №1.
<ol style="list-style-type: none">1. Охарактеризуйте технику бега на короткие, средние и длинные дистанции.2. Подтягивание на высокой перекладине.
Задание №2.
<ol style="list-style-type: none">1. Расскажите о сопряженном развитии двигательных качеств и способностей в процессе занятий легкой атлетикой.2. Прыжок в длину с места.
Задание №3
<ol style="list-style-type: none">1. Перечислите особенности составления комплексов атлетической гимнастики в зависимости от решаемых задач.2. Прыжок через скакалку.
Задание №4
<ol style="list-style-type: none">1 Расскажите об особенностях использования атлетической гимнастики как средства физической подготовки к службе в армии.2 Жим гири 16 кг одной рукой.
Задание №5.
<ol style="list-style-type: none">1. Расскажите об особенностях техники упражнений с собственным весом.2. Челночный бег.
Задание №6.
<ol style="list-style-type: none">1. Перечислите комплексы упражнений для акцентированного развития определенных мышечных групп.2. Приседание на одной ноге без опоры.
Задание №7
<ol style="list-style-type: none">1. Расскажите о способах выполнения круговой тренировки.2. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.
Задание №8
<ol style="list-style-type: none">1. Расскажите о значении психофизической подготовки человека к профессиональной деятельности.2. В висе поднимание ног до касания перекладины.
Задание №9
<ol style="list-style-type: none">1. Перечислите социально – экономические факторы необходимости физической подготовки к профессиональной деятельности.2. Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой.
Задание №10
<ol style="list-style-type: none">1. Расскажите о профессиональных рисках, обусловленных спецификой труда.2. Приседание на одной ноге без опоры.

Зачет №4 шестого семестра обучения.

Оценка за шестой семестр складывается из оценки за выполнение учебных нормативов, зафиксированных в журнале по разделам «Лыжная подготовка», «Профессионально – прикладная физическая подготовка», «Плавание» и оценки за выполнение контрольного испытания за четвертый семестр.

Оценка за раздел выставляется по итогам выполнения обучающимся контрольных нормативов и фиксируется в журнале на последнем занятии каждого раздела.

Контрольное испытание состоит из теоретического вопроса и сдачи нормативов по одному из изученных разделов.

Задание №1.
<ol style="list-style-type: none">1. Охарактеризуйте технику бега на лыжах на короткие, средние и длинные дистанции.2. Бег 100 м.
Задание №2.
<ol style="list-style-type: none">1. Расскажите о технике поворотов, торможений, прохождения спусков, подъемов и неровностей в лыжном спорте.2. Бег 500 м.
Задание №3
<ol style="list-style-type: none">1. Перечислите задачи профессиональной двигательной подготовки.2. Бег 1000 м.
Задание №4
<ol style="list-style-type: none">1. Охарактеризуйте характерные профессиональные заболевания профессий угольной и горнорудной промышленности.2. Бег 2000 м.
Задание №5.
<ol style="list-style-type: none">1. Охарактеризуйте следующие методы тренировки: равномерный, повторных нагрузок, интервальный.2. Бег 3000 м.
Задание №6.
<ol style="list-style-type: none">1. Расскажите о методах повышения адаптации к специфическим условиям труда горной промышленности.2. Бег без учета времени.
Задание №7
<ol style="list-style-type: none">1. Перечислите основные способы закаливания организма.2. Метание гранаты.
Задание №8
<ol style="list-style-type: none">1. Расскажите о роли ЗОЖ в профессиональной деятельности.2. Жим гири 16 кг одной рукой.
Задание №9
<ol style="list-style-type: none">1. Перечислите и охарактеризуйте рекомендуемые средства физического воспитания в условиях горной промышленности.2. Челночный бег.
Задание №10
<ol style="list-style-type: none">1. Расскажите о роли занятий плаванием в вашей профессиональной деятельности.2. Подтягивание на высокой перекладине.

Зачет №5 седьмого семестра обучения.

Оценка за седьмой семестр складывается из оценки за выполнение учебных нормативов, зафиксированных в журнале по разделам «Лыжная подготовка», «Профессионально – прикладная физическая подготовка», «Плавание» и оценки за выполнение контрольного испытания за четвертый семестр.

Оценка за раздел выставляется по итогам выполнения обучающимся контрольных нормативов и фиксируется в журнале на последнем занятии каждого раздела.

Контрольное испытание состоит из теоретического вопроса и сдачи нормативов по одному из изученных разделов.

Задание №1.
1. Охарактеризуйте технику бега на лыжах на короткие, средние и длинные дистанции. 2. Бег 100 м.
Задание №2.
1. Расскажите о технике поворотов, торможений, прохождения спусков, подъемов и неровностей в лыжном спорте. 2. Бег 500 м.
Задание №3
1. Перечислите задачи профессиональной двигательной подготовки. 2. Бег 1000 м.
Задание №4
1. Охарактеризуйте характерные профессиональные заболевания профессий угольной и горнорудной промышленности. 2. Бег 2000 м.
Задание №5.
1. Охарактеризуйте следующие методы тренировки: равномерный, повторных нагрузок, интервальный. 2. Бег 3000 м.
Задание №6.
1. Расскажите о влиянии занятий физическими упражнениями на функциональные возможности человека. 2. Ведение мяча с обводкой 4-х стоек удар по воротам (попадание обязательно)
Задание №7
1. Перечислите основы ЗОЖ. 2. Верхняя передача в/м над собой.
Задание №8
1. Расскажите о способах взаимодействия игроков при игре в футбол. 2. Баскетбол: штрафные броски.
Задание №9
1. Соблюдение ТБ при передвижении по пересеченной местности на лыжах. 2. Волейбол: верхняя прямая подача.
Задание №10
1. Расскажите о профессиональных рисках, обусловленных спецификой труда. 2. Приседание на одной ноге без опоры.

5. Дифференцированный зачет по дисциплине ОГСЭ.04 Физическая культура

Оценка за раздел выставляется по итогам выполнения обучающимся контрольных нормативов и фиксируется в журнале на последнем занятии.

Оценка за курс складывается из оценок за зачеты 3, 4, 5, 6, 7-х семестров и оценки за раздел «Профессионально – прикладная физическая подготовка», зафиксированных в журнале, оценки за дифференцированный зачет.

Дифференцированный зачет состоит из теста с использованием заданий открытой формы, и теста с выбором правильного ответа по всем направлениям физкультурно-оздоровительной деятельности.

Время проведения- 40 минут.

Правовые основы физической культуры и спорта.

Вопрос 1. В каких документах закреплены правовые основы физической культуры и спорта?

Физическая культура и спорта в профилактике заболеваний и укреплении здоровья.

Вопрос 1. Состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезни или физических дефектов – это _____.

Вопрос 2. Имеет духовные и материальные ценности, направленные на физическое совершенствование – это _____.

Вопрос 3. Часть физической культуры направленная на достижение высших спортивных результатов, как правило, в соревновательной деятельности является _____.

Вопрос 4. Физическая подготовка, направленная на успех конкретной деятельности, предъявляющая требования к двигательным способностям человека для повышения работоспособности называется _____.

Вопрос 5. Для усовершенствования физических качеств, умений, навыков мы применяем упражнения _____.

Вопрос 6. Изменения функциональных свойств организма в течение жизни является биологическим процессом (назвать процесс и перечислить свойства).

Вопрос 7. Всемирная организация здравоохранения выделила данные:
- здоровье человека зависит в % от:

- 1) _____
- 2) _____
- 3) _____

4) _____

Вопрос 8. Для нормального функционирования организма и сохранение здоровья человека в современных условиях жизни необходима определённая дополнительная двигательная активность, при её отсутствии развивается _____ - недостаток двигательной активности.

Вопрос 9. Дополни предложения.

Фактор обеспечения постоянных, регулярных самостоятельных занятий физическими упражнениями мы называем _____.

Вопрос 10. ЛФК – это _____.

Вопрос 11. Перечислить виды ЛФК.

1) _____

2) _____

3) _____

4) _____

Вопрос 12. Цепочка мотивации для занятий физической культуры.

Вопрос 13. Система мероприятий, направленная на изучение влияния физической нагрузки на собственный организм называется _____.

Вопрос 14. Когда все органы человеческого тела функционируют в пределах нормы и даже могут при необходимости работать со значительным превышением нормы, мы называем _____.

Вопрос 15. Выбрать правильный ответ.

Основным показателем физического состояния человека является его:

а) артериальное давление

б) продолжительность жизни

в) здоровье

Физические качества

Вопрос 1.

Качество, за счёт которых человек может преодолевать внешние сопротивления, с помощью мышечных усилий называют _____.

Вопрос 2.

Физическое качество, при котором человек длительное время может преодолевать утомление, называется _____.

Вопрос 3.

Методы развития гибкости:

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

Вопрос 4.

Человек, овладевает новыми движениями, может быстро перестраивать свою деятельность в соответствии с быстро меняющейся обстановкой – его можно назвать _____.

Вопрос 5.

Специальные соревновательные упражнения, выполняемые в достаточно быстром темпе, в короткое время называется _____.

Биологические и социально — биологические основы физической культуры

Вопрос 1. Количество крови в организме взрослого человека от массы тела:

- а). 6—8 %
- б) 9 – 10 %
- в) 4 – 5 %

Вопрос 2. Частота сердечных сокращений у здорового, взрослого человека составляет:

- а) 50— 60 ударов в минуту
- б) 60— 80 ударов в минуту
- в) 80— 90 ударов в минуту

Вопрос 3. Гипоксия- это

- а) кислородный голод
- б) снижение работоспособности
- в) повышение артериального давления

Вопрос 4. Кровеносная система состоит из:

- 1. _____
- 2. _____
- 3. _____

Вопрос 5.

Что входит в дыхательную систему?

- 1. _____
- 2. _____
- 3. _____
- 4. _____
- 5. _____

Вопрос 6.

Назвать виды мускулатуры:

- 1. _____
- 2. _____

Вопрос 7.

- 1. Назначение гладких мышц: _____

2. Назначение поперечно - полосных мышц: _____

Здоровый образ жизни

Вопрос 1.

Отметить верное утверждение

1. Алкоголизм – состояние, возникшее в результате приёма алкоголя и накопление его в организме.
2. Алкоголизм – это заболевание, которое определяется патологическим влечением к спиртному.
3. Алкоголизм – это вредное для состояния вещество, которое содержится в пиве, вине, шампанском, водке.

Вопрос 2

Укажите мотивы употребления алкоголя подростками

1. Желание выглядеть взрослым
2. Желание избавиться от скуки
3. Утверждение в группе товарищей
4. Желание достичь успехов в учёбе

Вопрос 3.

Укажите образное название пагубной зависимости от алкоголя

1. «зелёный змей»
2. «зелёный крокодил»
3. «розовый поросёнок»

Вопрос 4.

Сегодня известно около 80 видов витаминов. Их принято обозначать латинскими буквами А, В, С, D и т.д. Указать, о каком витамине идёт речь. Его называют аскорбиновой кислотой. При его недостатки, особенно весной наблюдаются быстрая утомляемость, мышечная слабость, снижение аппетита.

1. Витамин А.
2. Витамин В.
3. Витамин С.
4. Витамин D.

Вопрос 5 Сон – это.....

Профессионально-прикладная физическая подготовка

1. Методом тренировок рекомендованных для профессий угольной и горноугольной промышленности не является...

- А) Равномерный
- Б) Интервальный
- В) Повторных нагрузок

Г) Круговой

2. Характерным профзаболеванием профессий угольной и горнорудной промышленности не является...

А) Травмы позвоночника

Б) Радикулит

В) Варикозное расширение вен

Г) Отит

3. К профессионально важным двигательным (физическим) качествам относятся...

А) Ловкость

Б) Сила

В) Выносливость

Г) Осторожность

4. Что такое огонь?

А) Стрельба из всех видов оружия

Б) Уничтожение боевой техники

В) Одно из основных средств уничтожения противника в бою на суше, на море и в воздухе

Г) Основная форма тактических действий войск авиации и флота, воюющих сторон.

5. Что такое маневр?

А) Стрельба из всех видов оружия

Б) Уничтожение боевой техники

В) Уничтожение живой силы противника

Г) Организованное передвижение войск в ходе боя на новое направление

6. Обязанности солдата в бою.

А) Знать боевую задачу отделения и свою задачу

Б) Знать своего противника

В) Знать, как уничтожить противника

Г) Нет верного ответа

7. Рекомендуемыми средствами физического воспитания при получении профессии угольной и горнорудной промышленности не является...

А) Элементы единоборств

Б) Легкая атлетика

В) Упражнения с гантелями

Г) Дыхательная гимнастика

8. Дистрофическое заболевание суставного хряща, диска и подлежащей костной ткани называется....

- А)Ортроз
- Б) Варикоз
- В)Остероходроз
- Г)Радикулит

9. При самомассаже все движения выполняются...

- А) По ходу лимфатических путей
 - Б) Сверху вниз по телу
 - В) Против хода лимфатических путей
 - Г) Хаотично
- 10.Что такое тактика?
- А) Правила поведения
 - Б) Составная часть военного искусства
 - В) Военное шествие
 - Г) Вид военного искусства

Таблица ответов

Правовые основы физической культуры и спорта.	Физическая культура и спорта в профилактике заболеваний и укреплении здоровья.
правовые основы физической культуры и спорта закреплены в документах: Конституция РФ, Федеральный закон «ФК и спорта в РФ», Федеральный закон «Об образовании» «Национальная доктрина об-я в РФ»	В 1 Здоровье
	В 2 Физическая культура
	В 3 Спорт
	В 4 Специальная физическая подготовка
	В 5 Физические упражнения
	В 6 Физическое развитие(длина тела, масса тела, ЖЁЛ, сила, быстрота, выносливость)
Физические качества В1 Мышечная сила	В 7
В 2 Выносливость	В 8 Гиподинамия
	В 9 Мотивация
В 3 растяжка, махи, упражнения с отягощением	В10 ЛФК

В 4 ловкость	В 11 Массаж, упражнения, лечебная гимнастика, ходьба	
В 5 Быстрота	В 12 Интерес- знания -регулярные занятия -эффективность	
	В 13 Самоконтроль	
Биологические и социально — биологические основы физической культуры	В 14 Физическое благополучие	
	В 15 Здоровье	
	Профессионально-прикладная физическая подготовка	
В 1 а		
В 2 б	В 1 - г	
В 3 а		
В 4 Сердце, кровь, сосуды	В 2-г	
В 5 Носовая полость, гортань, трахея, бронхи, легкие	В 3-г	
В 6 Гладкая, поперечно-полосная	В 4-а	
В 7 гладкие расположены в стенках кровенос. системы (обеспечивают сужение и растяжение сосудов)осуществляют передвижение пищи, сокращение мочевого пузыря. 2. Это все скелетные мышцы (для движения)	В 5-г	
	В 6-а	
	В 7-в	
	В 8-в	
	В9-а	
	В10-а	

6.Перечень материалов, оборудования и информационных источников, используемых в аттестации: учебники и учебные пособия

Основные источники:

1.Бишаева А.А., Физическая культура: учебник для студ. Учреждений сред. проф. образования-2-е изд.,стер.-М.:издательский центр «Академия», 2017.

Дополнительные источники:

1.Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура 10—11 кл. М., 2006.

2.Решетников Н.В. Физическая культура. М., 2006.

3.Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Физическая культура: учебное пособие для студентов СПО. М., 2006.

Интернет-ресурсы:

vpnlib.sfu-kras.ru – Электронная библиотека СФУ

1. С. К. Рябина. Физическая культура в вузе. Настольный теннис [Текст] : учеб. пособие по дисциплине "Физическая культура" /; Сиб. федерал. ун-т, Ин-т физич. культуры, спорта и туризма. - Красноярск **Режим доступа:**

<http://lib3.sfu-kras.ru/ft/lib2/elib/b75/i-376959.pdf>

2. Е. Л. Чеснова. Физическая культура [Электронный ресурс] : [учебное пособие для студентов вузов] / - Москва : Директ-Медиа, 2013. - 159 с. **Режим доступа:**

http://lib3.sfu-kras.ru/ft/lib2/elib_dc/direct_01.06.2020/i-201728027.pdf