

Смоленское областное государственное бюджетное
профессиональное образовательное учреждение
«Гагаринский многопрофильный колледж»

КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА

по учебной дисциплине **ОУД.06 Физическая культура**
Специальность **36.02.01 Ветеринария**

г. Гагарин
2021 г.

Комплект КОС разработан на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки от 17 мая 2012 года № 413 (с изменениями и дополнениями), Основной профессиональной образовательной программы СОГБПОУ «Гагаринский многопрофильный колледж» для специальности 36.02.01 Ветеринария, рабочей программы учебной дисциплины ОУД.06 Физическая культура, утвержденной в 2021 году

Составитель: Моткин В.В., преподаватель СОГБПОУ «Гагаринский многопрофильный колледж»

Рассмотрены на заседании предметно-цикловой комиссии физической культуры
Протокол № 2 от «14» 10 20 21 г.
Председатель А.А. Яковлева А.А. Яковлева

СОДЕРЖАНИЕ

	стр
1. Паспорт комплекта контрольно-оценочных средств	4
2. Результаты освоения учебной дисциплины, подлежащие проверке ...	6
3. Оценка освоения учебной дисциплины.....	9
4. Типовые задания для оценки освоения учебной дисциплины	14
5. Контрольно-оценочные материалы для промежуточной аттестации по учебной дисциплине	20

1. Паспорт комплекта контрольно-оценочных средств

В результате освоения учебной дисциплины ОУД.06 Физическая культура, обучающийся должен обладать предусмотренными ФГОС СОО следующими личностными, метапредметными, предметными результатами:

• *личностных:*

Л1 готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;

Л2 сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;

Л3 потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;

Л4 приобретение 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;

• *метапредметных:*

М1 способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;

М2 готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;

М3 освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий;

М4 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;

М5 формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;

М6 умение использовать средства информационных и коммуникационных 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 развития физических чувств;

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 приемами 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).

Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачёта

2. Результаты освоения учебной дисциплины, подлежащие проверке

2.1. В результате аттестации по учебной дисциплине осуществляется комплексная проверка личностных, метапредметных и предметных результатов

	Результаты обучения: личностные, метапредметные, предметные	Показатели оценки результата	Форма контроля и оценивания
	<p>П3 владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и развития физических чувств</p> <p>П4 владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности</p> <p>Л4 приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности</p> <p>М1 способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике</p> <p>М3 освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий</p>	<p>Демонстрация умения владения физическими упражнениями функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности; основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности</p>	<p>Устный опрос</p> <p>Тестирование</p> <p>Показ упражнений (техника владения двигательными умениями и навыками)</p> <p>Тестирование в контрольных точках</p> <p>Сдача контрольных нормативов</p> <p>Дифференцированный зачет</p>
	<p>П2 владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности,</p>	<p>Демонстрация умения обосновывать значение физической культуры для формирования личности профессионала, профилактики профзаболеваний</p>	

	<p>профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью</p> <p>Л2 сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков</p> <p>Л3 потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья</p> <p>Л7 способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры</p> <p>Л10 принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью</p> <p>М5 формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку</p>		
	<p>Л8 способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские</p>	<p>Демонстрация умения строить правильные взаимоотношения со сверстниками, преподавателями в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности</p>	

	<p>позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности</p> <p>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</p> <p>М2 готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности</p>		
	<p>Л11 умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью</p>	<p>Демонстрация умения оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельности</p>	
	<p>П5 владение техническими приемами 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)</p> <p>Л12 патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной</p> <p>Л13 готовность к служению Отечеству, его защите</p>	<p>Демонстрация умения владения двигательными действиями базовых видов спорта, готовность к выполнению нормативов ГТО,</p> <p>Демонстрация патриотизма, уважения к своему народу, готовности к служению Отечеству</p>	

3. Оценка освоения учебной дисциплины

3.1. Формы и методы оценивания

Критерии оценивания устного опроса (теоретических знаний):

Оценка «5»: обучающийся свободно владеет изученным материалом, умело использует физическую или астрономическую терминологию, умеет обрабатывать научную информацию: находить новые факты, явления, идеи, самостоятельно использовать их в соответствии с поставленной целью, дает самостоятельно полный и правильный ответ; материал излагает в логической последовательности, литературным языком; при этом допускает одну-две несущественные ошибки, которые самостоятельно исправляет в ходе ответа.

Оценка «4»: обучающийся может объяснять физические или астрономические явления, исправлять допущенные неточности, обнаруживает знание и понимание основных положений (законов, понятий, формул, теорий), дает полный и правильный ответ; материал излагает в логической последовательности, при этом допускает две-три несущественные ошибки, исправляет ошибки по требованию преподавателя.

Оценка «3»: обучающийся с помощью преподавателя описывает явление или его части без объяснений соответствующих причин, называет физические или астрономические явления, различает буквенные обозначения отдельных физических или астрономических величин, знает единицы измерения отдельных физических или астрономических величин и формулы из темы, которая изучается.

Оценка «2»: обучающийся показывает непонимание основного содержания учебного материала или допускает существенные ошибки, которые не может исправить при наводящих вопросах учителя или отсутствует ответ на вопрос, задание и т.д.

Оценка «1» ставится, если обучающийся обнаруживает полное незнание или непонимание материала

Критерии оценки презентации:

Оценка «5» выставляется студенту, если: презентация соответствует теме работы; оформлен титульный слайд с заголовком (тема, цели, план и т.п.); сформулированная тема ясно изложена и структурирована; использованы графические изображения (фотографии, картинки и т.п.), соответствующие теме; выдержан стиль, цветовая гамма, использована анимация, звук; работа оформлена и предоставлена в установленный срок.

Оценка «4» выставляется студенту, если: презентация соответствует теме работы; оформлен титульный слайд с заголовком (тема, цели, план и т.п.); сформулированная тема ясно изложена и структурирована; использованы графические изображения (фотографии, картинки и т.п.), соответствующие теме; работа оформлена и предоставлена в установленный срок.

Оценка «2» выставляется студенту, если содержит материал не по вопросу.

Оценка «1» выставляется студенту, если работа не выполнена

Во всех остальных случаях работа оценивается на «3»

Критерии оценивания тестов:

«2» - до 61%

«3» - 62% - 82%

«4» - 83% - 97%

«5» - 98% - 100%

Студенты основной медицинской группы сдают контрольные тесты и контрольные упражнения по каждому разделу, в течение семестра.

Студенты, отнесённые по состоянию здоровья к подготовительной группе, оцениваются на общих основаниях, за исключением тех видов двигательных действий и нормативов, которые им противопоказаны по состоянию здоровья.

Для студентов, пропустивших занятия по уважительным причинам (по состоянию здоровья, участие в соревнованиях, олимпиадах и прочее) преподаватель даёт задания в конце каждого раздела, в виде презентации, а также студент должен выполнить контрольные тесты и нормативы по пропущенному разделу, а в день зачёта проводится устный опрос.

Студенты, обучающиеся с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья, сдают зачёт по пройденным разделам, в виде презентации, на тему, данную преподавателем за неделю до зачёта, либо в форме письменного тестирования. Содержание практической части оценивается в виде контрольных двигательных тестов (при отсутствии противопоказаний по двигательному действию).

3.2. Контроль и оценка освоения учебной дисциплины по темам (разделам)

Элемент учебной дисциплины	Формы и методы контроля					
	Текущий контроль		Рубежный контроль		Промежуточная аттестации	
	Форма контроля	Проверяемые Л,М,П	Форма контроля	Проверяемые Л,М,П	Форма контроля	Проверяемые Л,М,П
Тема 1.1. Основы здорового образа жизни Физическая культура в обеспечении здоровья.	устный опрос тестирование	Л1-Л13 М1-М6 П1-П5			дифференцированный зачет	Л1-Л13 М1-М6 П1-П5
Тема 1.2. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств	устный опрос	Л1-Л13 М1-М6 П1-П5				
Тема 1.3 Психофизиологические основы учебного и производственного труда.	устный опрос	Л1-Л13 М1-М6 П1-П5				
Тема 1.4 Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста	устный опрос	Л1-Л13 М1-М6 П1-П5				

Тема 1.1. Легкая атлетика	Показ упражнений (техника владения двигательными умениями и навыками) Устный опрос Сдача контрольных нормативов	Л1-Л13 М1-М6 П1-П5				
Тема 2.1 Волейбол	Показ упражнений (техника владения двигательными умениями и навыками) Устный опрос Сдача контрольных нормативов	Л1-Л13 М1-М6 П1-П5				
Тема 2.2. Баскетбол	Показ упражнений (техника владения двигательными умениями и навыками) Устный опрос Сдача контрольных нормативов	Л1-Л13 М1-М6 П1-П5				
Тема 2.3. Настольный теннис	Показ упражнений (техника владения двигательными умениями и навыками) Устный опрос Сдача контрольных нормативов	Л1-Л13 М1-М6 П1-П5				
Тема 2.4. Бадминтон	Показ упражнений (техника владения двигательными умениями и навыками) Устный опрос Сдача контрольных нормативов	Л1-Л13 М1-М6 П1-П5				

Тема 3.1 Лыжная подготовка	Показ упражнений (техника владения двигательными умениями и навыками) Устный опрос Сдача контрольных нормативов	Л1-Л13 М1-М6 П1-П5				
Тема 4.1. Гимнастика	Показ упражнений (техника владения двигательными умениями и навыками) Устный опрос Сдача контрольных нормативов	Л1-Л13 М1-М6 П1-П5				
Тема 4.2. Ритмическая (дев) /атлетическая (юн) гимнастика	Показ упражнений (техника владения двигательными умениями и навыками) Устный опрос Сдача контрольных нормативов	Л1-Л13 М1-М6 П1-П5				

4. Типовые задания для оценки освоения учебной дисциплины

4.1. Типовые задания для оценки П1-П7, М1-М6, Л1-Л6 (текущий контроль, теоретический курс)

Тема 1.1. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.

1. Вопросы для устного опроса по теме:

1. Что такое утомление, переутомление, усталость.
2. Противоречия учебной деятельности обучающихся .
3. Что составляет основу работоспособности обучающихся.
4. Факторы влияющие на суточную работоспособность обучающихся.
5. Динамика работоспособности обучающихся в учебном году и факторы, ее определяющие.
6. Периодичность ритмических процессов в организме.
7. Заболеваемость в процессе обучения и ее профилактика.
8. Основные причины изменения состояния обучающихся в учебном году и факторы, ее определяющие.
9. Профилактика умственного перенапряжения.
10. Что влияет на повышение работоспособности обучающихся в учебном процессе.
11. Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью обучающихся.
12. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.

2. Тестовое задание

1. Что такое физическая культура?

а) составная часть культуры, область социальной деятельности, представляющая собой совокупность духовных и материальных ценностей, создаваемых и используемых обществом в целях физического развития человека, укрепления его здоровья и совершенствования его двигательной активности.

б) процесс становления, формирования и последующего изменения на протяжении индивидуальной жизни естественных морфо-функциональных свойств человеческого организма.

в) определенные социально обусловленные совокупности биологических и психологических свойств человека, выражающих его физическую готовность осуществлять активную двигательную деятельность.

2. Что такое физическое упражнение?

а) составная часть культуры, область социальной деятельности, представляющая собой совокупность духовных и материальных ценностей, создаваемых и используемых обществом в целях физического развития человека, укрепления его здоровья и совершенствования его двигательной активности.

б) двигательные действия, которые развивают физические качества, укрепляют здоровье и повышают работоспособность человека.

в) определенная мера влияния физических упражнений на организм занимающихся.

3. Что такое физическое воспитание?

а) педагогический процесс, направленный на формирование здорового, физически и духовно совершенного, морально стойкого подрастающего поколения, на укрепления здоровья, повышения работоспособности, творческого долголетия и продления жизни человека.

б) определенные социально обусловленные совокупности биологических и психологических свойств человека, выражающих его физическую готовность осуществлять активную двигательную деятельность.

в) количество движений, выполняемых в течение какого – то времени.

4. Техника физических упражнений?

а) это способы выполнения двигательных действий, с помощью которых двигательная задача решается целесообразно с относительно большей эффективностью.

б) это состав и последовательность движений и элементов, входящих в двигательное действие.
в) это отдельные элементы и особенности выполнения целостного двигательного действия, которые во многом зависят и от индивидуальных особенностей человека.

5. Здоровье?

а) это когда все органы человеческого тела в порядке, функционируют в пределах нормы и даже могут при необходимости работать со значительным превышением нормы.

б) это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезни или физических дефектов.

в) это преобладание у человека хорошего настроения, его уверенности в своем будущем, положительный настрой на преодоление трудностей и неблагоприятных ситуаций в отличие от упаднического настроения, вызывающего отрицательные эмоции и даже депрессию.

б. «Здоровый образ жизни»?

а) это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезни или физических дефектов.

б) это способность человека выполнять определенную физическую работу в течение длительного времени без снижения ее качества и производительности.

в) это индивидуальная система поведения человека, направленная на сохранение и укрепление его здоровья.

7. Что такое утомление?

а) свойства человека, обеспечивающие ему возможность совершить движения за минимально короткое время.

б) состояние организма, возникающее под влиянием той или иной работы и характеризующееся временным снижением работоспособности.

в) процесс повышения максимально возможной скорости сокращения мышц.

8. Что такое утренняя гимнастика?

а) состояние организма, возникающее под влиянием той или иной работы и характеризующееся временным снижением работоспособности.

б) система мероприятий, направленная на повышение устойчивости организма к многообразным влияниям внешней среды.

в) комплекс физических упражнений, обеспечивающий постепенный переход от сна к бодрствованию.

9. Что такое закаливание организма?

а) система мероприятий, направленная на повышение устойчивости организма к многообразным влияниям внешней среды.

б) способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий.

в) процесс повышения максимально возможного напряжения мышц.

10. Гибкость - это?

а) свойства человека, обеспечивающие ему возможность совершать движения за минимально короткое время.

б) анатомо-морфологические свойства двигательного аппарата человека, позволяющие ему совершать движения с большой амплитудой.

в) способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий.

Эталоны ответов

№ во-

проса 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ответ а б а а б в б в а б

Тема 1.2. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств

1. Самоконтроль, определение
2. Самоконтроль в процессе занятий физической культурой
Диагностика и врачебный контроль спортсмена
3. Самоконтроль, его основные методы, показатели, критерии оценки.
Дневник самоконтроля
4. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам контроля.

Тема 1.3 Психофизиологические основы учебного и производственного труда.

1. Объективные и субъективные факторы обучения и реакция на них организма обучающихся.
2. Изменение состояния организма обучающихся под влиянием различных режимов и условий обучения
3. Работоспособность и влияние на нее различных факторов
4. Влияние на работоспособность периодичности ритмических процессов в организме
5. Общие закономерности изменения работоспособности обучающихся в процессе обучения
6. Типы изменений умственной работоспособности обучающихся
7. Состояние и работоспособность студентов в экзаменационный период
8. Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния студентов в экзаменационный период
9. Использование «малых форм» физической культуры в режиме учебного труда обучающихся
10. Работоспособность обучающихся в условиях оздоровительно-спортивного лагеря
11. Особенности проведения учебных занятий по физическому воспитанию для повышения работоспособности обучающихся

Тема 1.4 Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста

1. Производственная физическая культура, ее цели, задачи, методические особенности.
2. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.
3. Что отвечает правилам вводной гимнастики как средства ПФК
4. Как называется самая короткая форма производственной гимнастики
5. При монотонной работе какие упражнения ПФК должны использоваться в первую очередь
6. По статистике, какой вид активного отдыха занимает ведущее место в ПФК
7. В чем смысл «контрастной» методики ПФК
8. Как правильно поднимать тяжелый груз от земли
9. Какие методы используются для укрепления мышцы глаз, развития периферического зрения человека
10. К чему повышает устойчивость организма применение ПФК
11. От чего зависит подбор специальных упражнений

Тема 1.1. Легкая атлетика

1. Устный опрос

1. Какие виды спорта включает в себя легкая атлетика?
2. Перечислите беговые виды легкой атлетики.
3. Спринтерские дистанции.
4. На каких дистанциях используют низкий старт.
5. Перечислите прыжковые виды легкой атлетики.
6. Перечислите виды легкоатлетических метаний.
7. Специальные беговые упражнения легкоатлета.
8. Стайерские дистанции.
9. Легкая атлетика-королева спорта.

Тема 2.1 Волейбол

1. Устный опрос

1. Размеры волейбольной площадки.
2. Сколько волейболистов находится во время игры на площадке?
3. Как осуществляется переход?
4. Перечислите основные приемы игры в волейбол.
5. Сколько партий играется в волейболе?
6. Может ли в волейболе быть ничейный результат?
7. Сколько времени дается игроку на подачу?
8. До какого счета ведется игра в одной партии?
9. Какова высота сетки у мужчин, у женщин?
10. Какие физические качества развивает игра?

Тема 2.2. Баскетбол

1. Устный опрос

1. Размеры баскетбольной площадки?
2. Сколько игроков находится во время игры на площадке?
3. Сколько длится баскетбольный матч?
4. Что такое тайм-аут?
5. Что такое «фол»?
6. Что такое «заслон»?
7. Что такое «дриблинг»?
8. Перечислите основные технические приемы игры в баскетбол.
9. Какие физические качества развивает игра?
10. Правило «24 секунд», «3 секунд», «5 секунд»

Тема 2.3. Настольный теннис

1. Устный опрос

1. Какие способы держания ракетки вы знаете?
2. Перечислите основные технические приемы игры в настольный теннис?
3. С чего начинается игра?
4. Сколько партий в игре?
5. До какого счета играется одна партия?
6. Сколько подач подряд выполняет один игрок?
7. Какие физические качества развивает игра?
8. Что такое «подрезка»?
9. Что такое «накат»?
10. Что такое «топ-спин»?

Тема 3.1 Лыжная подготовка

1. Устный опрос
1. Что такое лыжный спорт?
2. Сколько типов лыжного спорта сложилось за годы его развития?
3. Что применяли люди в древние времена для передвижения по глубокому снегу?
4. Что такое техника передвижения на лыжах?
5. На какие группы делятся лыжные ходы?
6. Сколько основных стоек спусков вы знаете?
7. Какие способы применяются при преодолении подъёмов?
8. Для чего и где применяются повороты на месте?
9. Для чего и где применяются повороты в движении?
10. Какие виды относятся к способам торможения?
11. Когда и с какой целью применяются строевые упражнения на лыжах?
12. Чем отличается ступающий шаг от скользящего?

Тема 4.1. Гимнастика

1. Устный опрос
1. Гимнастика как исторически сложившаяся дисциплина.
2. Виды гимнастики
3. Основные понятия о строе.
4. Строевые приемы.
5. Построения и перестроения.
6. Размыкания и смыкания.
7. Общеразвивающие упражнения.
8. Направленность общеразвивающих упражнений. Схема ОРУ.
9. Правила записи общеразвивающих упражнений.
10. Конспект урока по гимнастике. Структура частей урока.
11. Причины травматизма на занятиях по гимнастике. Характеристика травм.
12. Меры по предупреждению травм на занятиях по гимнастике.

Тема 4.2. Ритмическая (дев) /атлетическая (юн) гимнастика

1. Устный опрос
1. История возникновения ритмической гимнастики. Современные виды аэробики.
2. Режим тренировок и дозирование нагрузки на занятиях ритмической гимнастики.
Противопоказания для занятий ритмической гимнастикой.
3. Техника безопасности на занятиях ритмической гимнастики.
4. Требования к одежде на занятиях ритмической гимнастики.
5. Инвентарь на занятиях ритмической гимнастикой.
6. Музыкальное сопровождение на занятиях ритмической гимнастикой.
7. Контроль и самоконтроль на занятиях ритмической гимнастики.
8. Профилактика заболеваний на занятиях ритмической гимнастики.
9. Влияние занятий ритмической гимнастикой на развитие дыхательной системы и сердечно-сосудистой системы.
1. Техника безопасности на занятиях атлетической гимнастикой. Оборудование и инвентарь для тренажерных залов.
2. Атлетизм, атлетическая гимнастика, атлетическая тренировка.
3. Какие физические качества развиваются при занятиях атлетической гимнастикой?
4. Специальные упражнения в атлетической гимнастике.
5. С какими физическими упражнениями рекомендуется сочетать силовые упражнения?
6. Как избежать травм при занятиях атлетической гимнастикой?
7. Атлетизм и питание.
8. Базовые упражнения. Жим штанги из положения лёжа

9. Базовые упражнения. Приседания со штангой.

10. Базовые упражнения. Тяга штанг

4.2. Типовые задания для оценки П1-П7, М1-М6, Л1-Л6 (текущий контроль, практический курс)

Для оценивания техники владения двигательными умениями и навыками используются следующие методы: наблюдение, вызов из строя для показа, выполнение упражнений и комбинированный метод.

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, четко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; студент понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим студентом; уверенно выполняет учебный норматив	При выполнении студент действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок	Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Студент не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях	Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка

**5. Контрольно-оценочные материалы для промежуточной аттестации
по учебной дисциплине**

**5.1. Контрольные задания (упражнения, тесты) для оценки физической
подготовленности студентов основной медицинской группы**

Виды тестов		Курс 1	девушки			юноши		
			5	4	3	5	4	3
Легкая атлетика	1) Челночный бег 3x10м (сек)	1 сем	8,0	8,5	9,0	7,5	8,0	8,5
		2 сем	7,7	8,2	8,7	7,2	7,7	8,1
	2) Бег 60м (сек.)	1 сем	9.4	10,0	10,5	8,4	9,2	10,0
		2 сем	9.2	9,4	10,0	8,2	8,4	9,2
	3) Бег 100м (сек.)	1 сем	16,5	17,0	17,8	14,5	14,9	15,5
		2 сем	16,0	16,5	17,0	14,2	14,5	15,0
	4) Бег 1000м (мин.,сек.)	1 сем	4.40	4.50	5.00	3.50	4.00	4.10
		2 сем	4.00	4.40	4.50	3.40	3.50	4.00
5) Бег 2000м (мин.,сек.)	2 сем	11.00	13.00	б/вр	9.20	10.00	11.00	
6) Бег 3000м (мин.,сек.)	2 сем				15.30	16.30	б/вр	
7) Прыжок в длину с места (см.)	1 сем	190	175	160	220	200	175	
	2 сем	200	185	170	240	220	190	
8) Прыжок в длину с разбега (см.)	1 сем	370	330	290	430	380	330	
	2 сем	375	340	300	440	400	340	

9)Прыжок в высоту с места (см.)	1 сем	38	30	22	50	40	30
	2 сем	40	32	24	52	42	32
10) Метание т.мяча на дальность (м.)	1 сем	28	23	18	45	40	31
11) Метание гранаты на дальность /дев.500г., юн.700г./	2 сем	18	13	11	32	26	22
12) Броски т.мяча на точность (кол-во попаданий из 10)	1 сем	5	4	3	6	5	4
	2 сем	6	5	4	7	6	5

Виды тестов		Курс 1	девушки			юноши		
			5	4	3	5	4	3
Гимнастика	1)Подтягивание на перекладине в висе (кол-во раз); дев. на низкой перекладине	1 сем	15	10	5	10	8	6
		2 сем	20	15	10	11	9	7
	2)Подъем переворотом в упор на перекладине (кол-во раз)	1 сем	-	-	-	3	2	1
		2 сем				4	3	2
	3)Вис на согнутых руках (сек)	1 сем	18	15	12	40	30	20
		2 сем	20	18	16	50	40	30
	4)Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	1 сем	20	15	10	25	20	15
		2 сем	25	20	15	30	25	20
5)Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (кол-во раз)	2 сем	-	-	-	10	8	6	
6)Поднимание ног в висе на гимнастической стенке до угла 90	1 сем	-	-	-	12	10	8	
	2 сем				16	14	12	
7)Поднимание туловища лежа на гимнастической скамейке (раз)	1 сем	32	26	20	40	32	25	
	2 сем	44	36	26	50	40	30	
8)Поднимание ног лежа на гимнастической скамейке (раз)	1 сем	34	28	22	36	32	25	
	2 сем	38	32	28	40	35	30	

9)Поднимание туловища лежа на спине за 30 сек.	1 сем	23	18	13	-	-	-
	2 сем	27	22	15			
10)Приседание (кол-во раз) на двух ногах	1 сем	110	90	70	140	120	100
	2 сем	130	110	90	160	140	120
Присед. на одной ноге (кол-во на каждой)	2 сем	8	6	4	10	8	5
11)Прыжки через скакалку в 1 мин (кол-во раз)	1 сем	120	110	100	120	110	100
	2 сем	140	130	120	140	130	120
12)Прыжки через скакалку на выносливость (мин., сек.)	1 сем	2.00	1.45	1.30	2.30	2.00	1.45
	2 сем	2.30	2.00	1.45	3.00	2.30	2.00
13)Бросок набивного мяча 1кг (см)дев. 3кг юн. из положен. сед ноги врозь	1 сем	10.00	6.00	4.50	7.50	6.00	4.50
	2 сем	10.5	6.5	5.0	9.50	7.50	6.50
14)Равновесие (сек)	1 сем	55	40	35	50	40	30
	2 сем	65	50	40	60	50	40

Виды тестов		Курс	девушки			юноши		
			5	4	3	5	4	3
Баскетбол	1)Шрафной бросок б/б мяча из 10	2 сем	6	5	3	9	8	6
	2)Бросок б/б мяча из-за 6м зоны из 5	2 сем	4	3	2	5	4	3
	3)Ведение мяча змейкой 2x15м (сек)	2 сем	9,5	9,7	10,0	8,5	8,8	9,0
	4)Бросок мяча в кольцо после ведения змейкой 2x15м (сек)	2 сем	14,0	16,0	18,0	12,0	14,0	16,0

	5)Бросок мяча в движении с обводкой центрального круга (сек.)	2 сем	26,0	28,0	30,0	22,0	24,0	26,0
Волейбол	1)Подача в/б мяча через сетку из 5	2 сем	4	3	2	5	4	3
	2)Передача в/б мяча в парах двумя руками сверху из 10	2 сем	9	8	7	10	9	8
	3)Передача в/б мяча в парах двумя руками снизу из 5	2 сем	5	4	3	5	4	3
	4)Передача двумя руками сверху над собой (кол-во раз)	2 сем	16	14	12	18	16	14
	5)Прием мяча двумя руками снизу над собой (кол-во раз)	2 сем	13	11	9	15	13	11

Виды тестов		Курс 1	девушки			юноши		
			5	4	3	5	4	3
Лыжная подготовка	Бег на лыжах 3 км (мин, с)	2 сем	19.00	21.00	23.00	17.00	18.00	19.00
	Бег на лыжах 5 км (мин, с)	2 сем	Без учета времени			26.00	28.00	30.00

5.2. Комплект тем для подготовки презентации для студентов основной медицинской группы, пропустивших занятия, а также для студентов с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья

Темы презентаций:

1. Лёгкая атлетика (какие виды спорта включает в себя легкая атлетика?).
2. Высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование.
3. Разновидности ходьбы и бега.
4. Прыжок в длину с места, с разбега.
5. Прыжок в высоту.
6. Виды легкоатлетических метаний.
7. Многоборье (что в себя включает?)
8. Гимнастика (как исторически сложившаяся дисциплина)
9. Виды гимнастики
10. Основные понятия о строе. Строевые упражнения.
11. Общеразвивающие упражнения. Направленность общеразвивающих упражнений. Схема ОРУ.
12. Причины травматизма на занятиях по гимнастике. Характеристика травм. Меры по предупреждению травм на занятиях по гимнастике.
13. Опорный прыжок.

14. Комплексы утренней гигиенической гимнастики, производственной гимнастики.

15. Техника выполнения кувыркков вперед и назад.

5.3. Комплект письменного контрольного тестирования для студентов с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья

Вариант 1.

1. Способность человека выполнять упражнения с большой амплитудой это:

- а) гибкость;
- б) растяжение;
- в) стройность.

2. Способность быстро усваивать сложно-координационные, точные движения и перестраивать свою деятельность в зависимости от условий это:

- а) ловкость;
- б) быстрота;
- в) натиск.

3. Назовите основные физические качества человека:

- а) скорость, быстрота, сила, гибкость;
- б) выносливость, быстрота, сила, гибкость, ловкость;
- в) выносливость, скорость, сила, гибкость, координация.

4. 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.

5. 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.

6. Страховка при занятиях физической культурой, обеспечивает:

- а) безопасность занимающихся;
- б) лучшее выполнение упражнений;
- в) рациональное использование инвентаря.

7. Первая помощь при обморожении:

- а) растереть обмороженное место снегом;
- б) растереть обмороженное место мягкой тканью;
- в) приложить тепло к обмороженному месту.

8. 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.

9. Назовите вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект для развития гибкости:

- а) акробатика;
- б) тяжелая атлетика;
- в) гребля;
- г) современное пятиборье.

10. Отметьте вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект для развития силы:

- а) самбо;
- б) баскетбол;
- в) бокс;
- г) тяжелая атлетика.

Вариант 2.

1. 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.

2. Отметьте вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект для развития координационных способностей:

- а) плавание;
- б) гимнастика;
- в) стрельба;
- г) лыжный спорт.

3. Здоровый образ жизни - это способ жизнедеятельности направленный на

- а) развитие физических качеств;
- б) поддержание высокой работоспособности;
- в) сохранение и улучшение здоровья;
- г) подготовку к профессиональной деятельности.

4. 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.

5. Правильное дыхание характеризуется:

- а) более продолжительным выдохом;
- б) более продолжительным вдохом;
- в) вдохом через нос и выдохом ртом;
- г) равной продолжительностью вдоха и выдоха.

6. Соблюдение режима дня способствует укреплению здоровья, потому что

- а) обеспечивает ритмичность работы организма;
- б) позволяет правильно планировать дела в течение дня;
- в) позволяет избегать неоправданных физических движений.

7. Основные направления использования физической культуры способствуют формированию

- а) базовой физической подготовленности;
- б) профессионально прикладной физической подготовке;
- в) восстановления функций организма после травм и заболеваний;
- г) всего вышеперечисленного.

8. Профилактика нарушений осанки осуществляется с помощью.

- а) скоростных упражнений;
- б) силовых упражнений;
- в) упражнений на гибкость;
- г) упражнений на выносливость.

9. Освоение двигательного действия следует начинать с

- а) формирования общего представления о двигательном действии;
- б) выполнения двигательного действия в упрощенной форме;
- в) устранения ошибок при выполнении подводящих упражнений.

10. Специфические прикладные функции физической культуры преимущественно проявляются в сфере:

- а) образования;
- б) организации досуга;
- в) спорта общедоступных достижений;
- г) производственной деятельности.

5.4. Комплект контрольных двигательных тестов для студентов с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья

1. Комплекс упражнений ежедневной утренней зарядки.
2. Комплекс упражнений дыхательной гимнастики.
3. Комплекс упражнений корригирующей гимнастики (при конкретном заболевании).
4. Комплекс упражнений для развития силы рук (ног; спины; брюшного пресса).
5. Комплекс упражнений для развития координации движений.
6. Комплекс упражнений для развития быстроты.
7. Комплекс упражнений для развития общей выносливости.

5.5. Критерии оценивания контрольных двигательных тестов для студентов с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3
<p>Демонстрирование выполнения комплексов упражнений по коррекции и профилактике состояния здоровья, физкультурно-оздоровительной деятельности с учётом соблюдения всех технических требований и на высоком уровне.</p> <p>Динамика прироста физических качеств. Динамика личного прироста результатов в развитии физических качеств.</p> <p>Овладение методами самоконтроля. Владение методами самоконтроля при выполнении физических упражнений различной направленности.</p>	<p>Демонстрирование выполнения комплексов упражнений по коррекции и профилактике состояния здоровья, физкультурно-оздоровительной деятельности осуществляется с двумя тремя техническими ошибками.</p> <p>Динамика прироста физических качеств. Незначительный прирост динамики результатов в развитии физических качеств.</p> <p>Овладение методами самоконтроля. Слабое владение методами самоконтроля за выполнением физических упражнений различной направленности.</p>	<p>Демонстрирование выполнения комплексов упражнений по коррекции и профилактике состояния здоровья осуществляется со значительным числом ошибок, навыки физкультурно-оздоровительной деятельности развиты недостаточно. Динамика прироста физических качеств.</p> <p>Отсутствует прирост результатов в развитии физических качеств.</p> <p>Овладение методами самоконтроля. Выявлено не владение методами самоконтроля при выполнении физических упражнений различной направленности.</p>

Тестовые задания для дифференцированного зачета

1. Где праздновались древнегреческие Олимпийские игры?
Ответы: а) у горы Олимп; б) в Олимпии; в) в Афинах.
2. Где зажигается факел олимпийского огня современных Игр?
*а) на олимпийском стадионе в Афинах под эгидой МОК;
б) на олимпийском стадионе города-организатора Игр под эгидой МОК;
в) у храма Зевса в Олимпии под эгидой МОК.*
3. Что означали состязания в «долиходроме» на Играх в Древней Греции?
*а) бег «на скорость (быстроту)»;
б) бег «на выдержку (выносливость)»;
в) бег в военных доспехах.*
4. В каком году впервые Россия приняла участие в Олимпийских играх?
*а) в 1900 г. в Париже;
б) в 1908 г. в Лондоне;
в) в 1924 г. в Париже.*
5. В каком году Олимпийские игры проводились в нашей стране?

а) в 1944 г.; б) в 1976 г.; в) в 1980 г.

6. Физическое развитие — это...

а) процесс совершенствования физических качеств с помощью физических упражнений;

б) размеры мускулатуры, форма тела, функциональные возможности дыхания и кровообращения, физическая работоспособность;

в) процесс изменения морфо-функциональных свойств организма на протяжении жизни человека.

7. Физическая подготовленность характеризуется:

а) высокой устойчивостью организма к стрессовым ситуациям и различным заболеваниям;

б) уровнем развития физических качеств;

в) хорошим развитием систем дыхания и кровообращения.

8. К функциональным показателям, характеризующим особенности физического развития человека, относятся:

а) уровень развития общей выносливости; результаты прыжка в длину с места, челночного бега, наклона вперед;

б) частота сердечных сокращений; сила основных мышечных групп;

в) объем грудной клетки; форма осанки; длина и масса тела; величина обхвата бедер.

9. Здоровый образ жизни — это...

а) способ жизнедеятельности человека, направленный на развитие физических качеств людей;

б) способ жизнедеятельности человека, направленный на поддержание высокой работоспособности людей;

в) способ жизнедеятельности человека, направленный на сохранение и улучшение здоровья людей.

10. Что понимается под закаливанием?

а) использование солнца, воздуха и воды;

б) приспособление организма к воздействиям внешней среды;

в) сочетание воздушных и солнечных ванн с физическими упражнениями.

11. С чего следует начинать закаливающие процедуры?

а) с обливания водой, имеющей температуру тела;

б) с обливания прохладной водой;

в) с обливания холодной водой.

12. Что называется осанкой?

а) качество позвоночника, обеспечивающее хорошее самочувствие;

б) пружинные характеристики позвоночника и стоп;

в) привычная поза человека в вертикальном положении.

13. Правильной можно считать осанку, если, стоя у стены, регистрируют касание:

а) затылком, ягодицами, пятками;

б) затылком, лопатками, ягодицами, пятками;

в) лопатками, ягодицами, пятками.

14. Профилактика нарушения осанки осуществляется с помощью...

а) силовых упражнений;

б) упражнений «на гибкость»;

в) упражнений «на выносливость».

15. Физическое упражнение — это...

а) основной метод физического воспитания, направленный на развитие физических качеств и укрепление здоровья;

б) основное средство двигательной активности, воздействующее на физическое состояние и развитие человека;

в) вспомогательное средство физической культуры, направленное на оздоровление организма.

16. Под техникой двигательных действий понимают:

а) способ целесообразного решения двигательной задачи;

- б) способ организации движений при выполнении упражнений;
в) рациональную организацию двигательных действий.
17. Процесс обучения двигательному действию рекомендуется начинать с освоения.
а) подводящих упражнений; б) основы техники упражнения; в) ведущего звена техники.
18. Что такое двигательный навык?
а) способность правильно выполнять двигательное действие под постоянным контролем сознания;
б) способность выполнять двигательное действие автоматически;
в) способность выполнять двигательное действие при активизации внимания.
19. Что является основой физического воспитания?
а) обучение двигательным действиями воспитание физических качеств;
б) использование гигиенических факторов и естественных сил природы;
в) обеспечение общего уровня физической подготовленности.
20. Под быстротой как физическим качеством понимается:
а) способность организма человека, позволяющая быстро реагировать на сигналы;
б) способность организма человека выполнять работу с наибольшей частотой движения за единицу времени;
в) способность человека быстро набирать скорость.
21. Для определения быстроты используют тест:
а) 6-минутный бег; б) челночный бег; в) бег 30 м.
22. Под гибкостью как физическим качеством понимают:
а) свойства опорно-двигательного аппарата человека, определяющие глубину наклона;
б) способность выполнять движения с большой амплитудой за счет мышечных усилий;
в) комплекс физических свойств двигательного аппарата, определяющий подвижность его звеньев.
23. Под силой как физическим качеством понимается:
а) возможность воздействовать на внешние силы за счет мышечных сокращений;
б) способность человека поднимать тяжелые предметы;
в) способность организма преодолевать внешнее сопротивление за счет мышечных сокращений.
24. Под выносливостью как физическим качеством понимается:
а) способность организма человека выполнять разнообразные двигательные действия;
б) способность организма человека при двигательной деятельности длительное время противостоять утомлению;
в) способность организма человека сохранять заданные параметры работы.
25. Чем характеризуется утомление?
а) отказом от работы;
б) временным снижением работоспособности организма;
в) повышенной ЧСС.
26. Под ловкостью как физическим качеством понимается:
а) способность организма быстро скоординировать движения;
б) способность организма овладевать новыми движениями и быстро переключаться с одного вида деятельности на другой;
в) способность организма выполнять упражнения с большой скоростью.
27. Для определения ловкости используют тест:
а) 6-минутный бег; б) челночный бег; в) бег 30 м.
28. Какие из перечисленных в сочетании терминов, относятся к фазам прыжка в длину с разбега?
а) разбег, отталкивание, движение в воздухе, приземление;
б) разбег, подбег, отталкивание, полет, приземление;
в) разбег, отталкивание, полет, приземление.
29. Какая группа видов спорта составляет программу современного пятиборья?

- а) стрельба, плавание, шоссейная гонка, фехтование, кросс;
 б) фехтование, кросс, плавание, стрельба, верховая езда;
 в) кросс, плавание, верховая езда, стрельба, метание.
30. Раскройте понятие «Физическая культура». Это...
 а) учебный предмет в школе;
 б) воспитание физических качеств;
 в) составная часть культуры человека.
31. Какие задачи способствуют реализации общей цели физического воспитания?
 а) воспитательная, оздоровительная, соревновательная;
 б) оздоровительная, воспитательная, образовательная;
 в) гигиеническая, адаптационная, методическая.
32. Что такое физическое развитие человека?
 а) уровень развития, обусловленный регулярными занятиями физической культурой;
 б) процесс изменения морфофункциональных свойств организма на протяжении индивидуальной жизни;
 в) совокупность антропометрических показателей и работоспособности.
33. Средство воспитания физических качеств человека:
 а) физический труд; б) физические упражнения; в) физическое воспитание.
34. Физические упражнения — это...
 а) сочетания двигательных действий;
 б) различные формы движений;
 в) движения, выполняемые на зарядке.
35. Чем характеризуется физическая нагрузка?
 а) количеством повторных движений;
 б) величиной воздействия упражнений на организм;
 в) самочувствием человека.
36. Дайте определение физического качества «сила». Это... а) свойства мышц перемещать большие массы; б) свойства мышц создавать большое напряжение; в) преодоление внешнего сопротивления за счет мышечных усилий.
37. Назовите раздел школьной учебной программы, где сила развивается лучше,
 а) легкая атлетика; б) гимнастика; в) лыжная подготовка.
38. Дайте определение физического качества «быстрота». Это... а) передвижение с быстрым набором скорости; б) двигательное действие в максимально короткий отрезок времени; в) выполнение движений с большой частотой.
39. Назовите вид спорта или раздел школьной учебной программы, где быстрота развивается лучше, а) легкая атлетика; б) волейбол; в) гимнастика.
40. Дайте определение физического качества «выносливость». Это...
 а) развитие скоростно-силовых способностей;
 б) способность к длительному выполнению работы без снижения интенсивности;
 в) выработка факторов функциональной экономичности.
41. Назовите вид спорта или раздел школьной программы, где выносливость развивается лучше, а) баскетбол; б) легкая атлетика; в) гимнастика.
42. Дайте определение физического качества «гибкость». Это... а) подвижность позвоночника; б) оптимальная амплитуда движения в суставах; в) свойство двигательного аппарата, определяющее степень подвижности его звеньев, позволяющее выполнять движения с большой амплитудой.
43. Назовите вид спорта или раздел школьной программы, где гибкость развивается лучше, а) гимнастика; б) баскетбол; в) легкая атлетика.
44. Дайте определение физического качества «ловкость». Это... а) способность точно дозировать величину мышечных усилий; б) способность быстро перестраивать двигательную деятельность в меняющейся обстановке с овладением новыми движениями; в) способность

освоить действие и сохранять равновесие.

45. Назовите вид спорта или раздел школьной программы, где ловкость развивается лучше, а) лыжная подготовка; б) баскетбол; в) гимнастика.
46. Раскройте понятие «Здоровый образ жизни» (ЗОЖ). Это... а) способ жизнедеятельности, направленный на развитие двигательных качеств; б) способ поддержания высокой работоспособности; в) способ жизнедеятельности, направленный на сохранение и улучшение здоровья человека.
47. Назовите слагаемые ЗОЖ. а) занятия физическими упражнениями; б) организация суточного режима и рационального питания; в) комплекс мероприятий: закаливание, режим, смена труда и отдыха, движение, отказ от вредных привычек.
48. Что определяет техника безопасности? а) навыки занятия физическими упражнениями без травм; б) комплекс мер, направленных на знание правил поведения, оказания доврачебной помощи, самостраховки; в) правильное выполнение упражнений.
49. Выберите правильную последовательность действий по оказанию доврачебной помощи при ушибах мягких тканей, а) холод на место ушиба, покой ушибленной части тела, наложение транспортной шины, обильное теплое питье; б) холод на место ушиба, давящая повязка на область кровоизлияния, покой ушибленной части тела, пострадавшей конечности придадут возвышенное положение; в) тепло на место ушиба, давящая повязка на область кровоизлияния, покой ушибленной части тела.
50. Дайте характеристику утомлению. Это...а) общее недомогание, повышение ЧСС; б) временное снижение работоспособности организма; в) слабость, головокружение, усталость.
51. Какое двигательное действие относится к статическому упражнению?
а) поочередные махи ногами до угла 90°;
б) вис углом на согнутых руках;
в) сгибание, разгибание рук в упоре лежа.
52. В какой последовательности расположены способы плавания в комбинированной эстафете? а) кроль на спине, брасс, баттерфляй, кроль на груди; б) кроль на груди, брасс баттерфляй, кроль на спине; в) брасс, кроль на спине, баттерфляй, кроль на груди.

Правильные ответы: 1 — б, 2 — в, 3 — б, 4 — б, 5 — в, 6 — в, 7 — б,

8 — б, 9 — в, 10 — б, 11 — б, 12 — в, 13 — б, 14 — а, 15 — б, 16 — а, 17 — в,

18 — б, 19 — а, 20 — б, 21 — в, 22 — б, 23 — в, 24 — б, 25 — б, 26 — б, 27 — б, 28 — в, 29 — б, 30 — в, 31 — б, 32 — б, 33 — б, 34 — а, 35 — б, 36 — в,

37 — б, 38 — б, 39 — а, 40 — б, 41 — б, 42 — в, 43 — а, 44 — б, 45 — б, 46 — в, 47 — в, 48 — б, 49 — б, 50 — б, 51 — б, 52 — а.