

Дифференцированный зачет по дисциплине «Физическая культура» проводится по результатам выполнения контрольных нормативов. Перечень нормативов и критерии оценки представлены в таблице.

**Контрольные упражнения к дифференцированному зачету
по предмету «Физическая культура»**

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
ЮНОШИ			
1.Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)	10	8	5
2.Прыжок в длину с места (см)	230	210	190
3.Силовой тест — подтягивание на высокой	13	11	8
4.Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз)	12	9	7
ДЕВУШКИ			
1. Прыжки в длину с места (см)	190	175	160
2. Приседание на одной ноге, опора о стену (количество раз на каждой ноге)	8	6	4
3. Силовой тест — подтягивание на низкой перекладине (количество раз)	20	10	5
4.Сгибание рук в упоре	15	12	10

**Контрольные упражнения для проведения дифференцированного зачета
по предмету «Физическая культура»
основной медицинской группы**

Дифференцированный зачет по дисциплине «Физическая культура» проводится по результатам выполнения контрольных нормативов. Перечень нормативов и критерии оценки представлены в таблице.

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
ЮНОШИ			
1.Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)	10	8	5
2.Прыжок в длину с места (см)	230	210	190
3.Силовой тест — подтягивание на высокой	13	11	8
4.Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз)	12	9	7
ДЕВУШКИ			
1. Прыжки в длину с места (см)	190	175	160

2. Приседание на одной ноге, опора о стену (количество раз на каждой ноге)	8	6	4
3. Силовой тест — подтягивание на низкой перекладине (количество раз)	20	10	5
4. Сгибание рук в упоре	15	12	10

Инструкция для студента

Заполните лист ответа: Фамилия И. О., номер группы, номер варианта тестового задания, дата.

Вам предлагаются **30 заданий** соответствующих требованиям к минимуму знаний студентов СПО по дисциплине «Физическая культура». Внимательно прочитайте каждое задание и предлагаемые варианты ответа. Среди ответов содержатся как правильные, так и неправильные. Ваша задача заключается в выборе одного варианта ответа, который, по вашему мнению, является правильным. Правильным может быть только один - тот, который наиболее полно соответствует смыслу вопроса.

Отвечайте только после того, как вы поняли вопрос и проанализировали все варианты ответа. Старайтесь не угадывать, а логически обосновывать сделанный Вами выбор. Выполняйте задания в том порядке, в котором они даны. Если какое – то задание вызывает у вас затруднение, пропустите его и постарайтесь выполнить те, в ответах на которые вы уверены. К пропущенным заданиям вы сможете вернуться, если у вас останется время.

Исправления или отсутствие ответа, а также подчистки в бланке оцениваются как неправильный ответ. На выполнение отводится 45 минут.

Критерии оценки тестового задания:

- 5 (отлично) – 61-100% правильных ответов,
- 4 (хорошо) – 51-60% правильных ответов,
- 3 (удовлетворительно) – 41-50% правильных ответов,
- 2 (неудовлетворительно) – 40% и менее правильных ответов

Задания

Вариант № 1

1. Привычная поза непринужденно стоящего человека без активного мышечного напряжения называется...

- а) осанка;
- б) сколиоз;
- в) исходное положение
- г) отдых.

2. Такой формы врачебного контроля не существует.

- а) вторичного обследования;
- б) дополнительного обследования;
- в) контрольного обследования;
- г) первичного обследования

3. Этот тип осанки считается нормальным.

- а) изогнутый;
- б) сутулый;
- в) прогнутый;
- г) прямой;
- д) наклонный

4. Сила – это.....

- а) способность совершать двигательное действие в минимальный отрезок времени
- б) способность преодолевать внешнее сопротивление
- в) способность к длительному выполнению какой-либо деятельности без снижения эффективности
- г) способность выполнять движение с большой амплитудой

5. Укажите количество игроков баскетбольной команды, одновременно находящихся на площадке:

- а) 5
- б) 6
- в) 7
- г) 4

6. Сгибает стопу:

- а) трапецевидная мышца;
- б) дельтовидная мышца;
- в) икроножная мышца
- г) двуглавая мышца плеча;

7. Назови, до какого счета ведется игра в одной партии.

- а) до счета 25 очков
- б) до счета 15 очков
- в) до счета 17 очков
- г) неограниченный счет

9. «Фол»- это

- а) перерыв в игре
- б) персональное замечание игроку или тренеру
- в) заброшенный мяч с игры
- г) заброшенный мяч со штрафного броска

10. «Пивот»- это

- а) штрафной бросок
- б) остановка после ведения
- в) шаги на месте без отрыва опорной ноги
- г) бросок после ведения мяча.

11. Термин «пробежка» в баскетболе обозначает.....

- а) Выполнение с мячом в руках более одного шага
- б) Выполнение с мячом в руках двух шагов
- в) Выполнение с мячом в руках трёх шагов
- г) Выполнение с мячом в руках более двух шагов

12. Способ, с помощью которого занимающийся держится за снаряд, в гимнастике называется:

- а) Захват
- б) Хват
- в) Удержание
- г) Обхват

13. Назови, с чего начинается игра в баскетбол.

- а) жеребьевки;
- б) вводом мяча из-за боковой линии;
- в) спорным броском.

14. Запасными игроками считаются те, которые:

- а) сидят на скамейке запасных;
- б) выходят на замену;
- в) не включены в начальную расстановку на данную игру.

15. Назови количество замен, которое разрешается делать во время игры.

- а) максимум 10;
- б) максимум 20;
- в) количество замен не ограничено.

16. Назови количество времени, которое дается на ввод мяча в игру в баскетболе.

- а) 3 секунды;
- б) 5 секунд;
- в) 8 секунд.

17. Назови количество очков перевеса в счете, которые должна иметь одна команда для того, чтобы одержать победу в партии в волейбол.

- а) одно очко
- б) два очка
- в) три очка
- г) четыре очка

18. Наиболее распространенным средством развития выносливости является:

- а) бег на короткие дистанции, гимнастические упражнения
- б) метание мяча, прыжки в длину
- в) продолжительный бег, передвижение на лыжах, плавание
- г) утренняя гигиеническая гимнастика

19. Правильной можно считать осанку, если Вы, стоя у стены, касаетесь ее...

- а) затылком, лопатками, ягодицами, пятками;
- б) затылком, ягодицами, пятками;
- в) затылком, спиной, пятками;

20. Используя метод длительного равномерного упражнения, какое физическое качество развиваете.

- а) гибкость
- б) силу
- в) выносливость
- г) координационные способности

21. Основным специфическим средством физического воспитания является:

- а) физическое упражнение;
- б) соблюдение режима дня;
- в) закаливание

22. Наиболее важным слагаемым здорового образа жизни является:

- а) двигательный режим;
- б) рациональное питание;
- в) личная и общественная гигиена

23. Профилактика нарушений осанки осуществляется с помощью:

- а) силовых упражнений;
- б) скоростных упражнений;
- в) упражнений на координацию

24. Если при метании мяча или гранаты метатель переходит контрольную линию, то ему

- а) разрешается дополнительный бросок;
- б) попытка и результат засчитываются;
- в) попытка засчитывается, а результат – нет.

25. Так называются упражнения, посредством которых вырабатывают двигательные умения и навыки, находящие применение в обычных условиях профессиональной деятельности или в экстремальных условиях, вероятных в ней.

- а) собственно-прикладные упражнения;
- б) общеприкладные упражнения;
- в) профессионально-прикладные упражнения;
- г) специальноприкладные упражнения

26. Наиболее эффективным упражнением для развития выносливости служит..

- а) бег на короткие дистанции;
- б) бег на средние дистанции;
- в) бег на длинные дистанции.

27. Если при метании снаряд (мяч, граната, копье) вышел за пределы сектора, то по правилам соревнований ...

- а) результат засчитывается;
- б) разрешается дополнительный бросок;
- в) попытка засчитывается, а результат – нет.

28. При самостоятельных занятиях легкой атлетикой наиболее эффективным является контроль за физической нагрузкой ...

- а) по частоте дыхания;
- б) по частоте сердечных сокращений;
- в) по снижению скорости бега;
- г) по самочувствию.

29. Повторное пробегание отрезков 20-50 м с максимальной скоростью применяется для развития ...

- а) выносливости;
- б) быстроты;
- в) прыгучести;
- г) координации движений.

30. В лёгкой атлетике гранату:

- а) метают;
- б) толкают;

- в) запускают;
- г) бросают.

Эталон ответов

1	А
2	В
3	Г
4	Б
5	А
6	В
7	А
8	Б
9	Б
10	В
11	Г
12	Б
13	В
14	А
15	В
16	Б
17	Б
18	В
19	А
20	В
21	А
22	А
23	В
24	В
25	Б
26	В
27	В
28	Б
29	Б
30	А

Вариант № 2

1. К объективным данным самоконтроля относится...

- а) аппетит;
- б) сон;
- в) самочувствие;
- г) масса тела

2. Количество воздуха, которое индивидуум способен выдохнуть после максимально глубокого вдоха называется.

- а) индекс активной массы;
- б) жизненная ёмкость лёгких;
- в) становая сила

г) статическая сила

3. Задержка дыхания на вдохе (проба Штанге) у здоровых взрослых людей составляет.

а) 15-30 сек;

б) 40-50 сек;

в) 1-2,5 мин.

г) 25-50 сек;

4. Назови место на площадке, с которого производится подача в ВОЛЕЙБОЛЕ.

а) со специального места за лицевой линией

б) с любого места за лицевой линией

в) с любого места на площадке

г) с центральной линии на площадке

5. Назови, до какого счета ведется игра в одной партии в баскетболе.

а) до счета 25 очков

б) до счета 15 очков

в) до счета 17 очков

г) неограниченный счет

6. Для оценки развития мускулатуры брюшного пресса используют:

а) подтягивание;

б) сгибание-разгибание рук в упоре;

в) «упор углом»

г) приседания

7. Занимаясь самостоятельным изучением двигательных действий необходимо соблюдать следующие методические правила.

а) от простого к сложному

б) от сложного к простому

в) от неосвоенного к освоенному

г) от неизвестного к известному

8. Жест судьи: вращательные движения руками перед грудью в баскетболе означает.....

а) неправильное ведение мяча

б) пробежка

в) замена игрока

г) штрафной бросок

9. Жест судьи: переменные движения руками вверх-вниз в баскетболе означает..

а) неправильное ведение мяча

б) пробежка

в) замена игрока

г) штрафной бросок

10. Мяч считается вышедшим из игры в волейболе, если....

1) мяч касается антенны сетки

2) мяч коснулся земли или какого-либо предмета

3) мяч касается игрока команды соперника

4) мяч касается линии разметки площадки

11. Назови количество замен, которые можно сделать в одной партии в волейболе.

- а) две
- б) четыре
- в) шесть
- г) восемь

12. Назови количество перерывов, которое может сделать команда за одну партию в волейболе.

- а) один
- б) два
- в) три
- г) четыре

13. При прыжке в длину с разбега отталкивание должно быть проведено от бруска. Прыжок считается засчитанным, если прыгун:

- а) оттолкнулся от дорожки до бруска
- б) пробежал брусок или сбоку от него
- в) оттолкнулся сбоку от бруска или за «линией измерения»
- г) применил в прыжке любой вариант сальто

14. При самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой наиболее эффективным является контроль над физической нагрузкой по...

- а) частоте дыхания;
- б) частоте сердечных сокращений;
- в) самочувствию;
- г) чрезмерному потоотделению.

15. Для передачи эстафетной палочки правилами соревнований определяется «зона передачи» длиной ...

- а) 10 м;
- б) 20 м;
- в) 30 м.

16. Таков один из принципов закаливания.

- а) постепенность;
- б) решительность;
- в) однообразие.

17. Принцип закаливания - систематичность означает.....

- а) принимать закаливающие процедуры ежедневно в одно и то же время;
- б) принимать закаливающие процедуры 1 раз в неделю по выходным дням;
- в) принимать закаливающие процедуры до и после приема пищи

18. Просить перерыв из членов баскетбольной команды имеет право.....

- а) Любой член команды
- б) Капитан команды
- в) Тренер или помощник тренера
- г) Никто

19. Здоровый образ жизни - это способ жизнедеятельности, направленный на:

- а) поддержание высокой работоспособности людей.
- б) сохранение и укрепление здоровья;
- в) развитие физических качеств человека;

20. Игрок команды «А» в баскетболе выполняет 2 штрафных броска. Во время

первого штрафного броска он встаёт одной ногой внутри полукруга, а другой – вне него:

- а) Бросок не засчитывается
- б) Бросок повторяется
- в) Игрок удаляется с площадки
- г) Бросок засчитывается

21. Это нужно делать для предупреждения переутомления во время занятий физическими упражнениями:

- а) через каждые пять минут измерять частоту сердечных сокращений;
- б) правильно дозировать нагрузку и чередовать упражнения, связанные с напряжением и расслаблением;
- в) пить минеральную воду

22. Пульс в состоянии покоя должен быть....

- а) 120 - 130 уд/мин;
- б) 40 - 50 уд/мин;
- в) 70 - 80 уд/мин;

23. Этой способностью обладает позвоночник и стопы при правильной осанке

- а) выдерживать вертикальную нагрузку до 200 кг;
- б) выдерживать приземление в прыжках с высоты трехэтажного дома;
- в) амортизировать и тем самым смягчить толчки, сотрясения

24. Этим показателем достигает пульс при большой физической нагрузке.

- а) 90 уд/мин
- б) 150 уд/мин
- в) 180 уд/мин

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

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

26. Нельзя проводить тренировку, если ...

- а) плохая погода;
- б) плохое настроение;
- в) повышена температура тела.

27. Назови, можно ли касаться мячом сетки во время игры.

- а) можно
- б) нельзя
- в) нельзя, при проведении подачи
- г) можно при проведении подачи

28. Игрок команды «А» в баскетболе, получив мяч для вбрасывания из-за боковой линии, отходит от неё на 3 шага назад и вбрасывает мяч игроку своей команды, находящемуся на площадке:

- а) Игрок команды «А» совершает нарушение
- б) Нарушения нет
- в) Игрок команды «А» удаляется с площадки
- г) Назначается штрафной бросок

29. Назови, количество касаний мяча может совершить команда игроков при розыгрыше одного очка в партии в волейболе.

- а) 3 касания
- б) 4 касания
- в) 5 касания
- г) неограниченное количество касаний

30. Назови, можно ли подавать мяч ударом двух рук в ВОЛЕЙБОЛЕ.

- а) можно
- б) нельзя
- в) можно только в прыжке
- г) нельзя подавать в прыжке

Эталон ответов

1	Б
2	Б
3	В
4	Б
5	Г
6	В
7	А
8	Б
9	В
10	Б
11	В
12	Б
13	А
14	Б
15	А
16	А
17	А
18	В
19	Б
20	А
21	Б
22	В
23	В
24	В
25	В
26	В
27	В
28	Б
29	А
30	Б