

Министерство образования Красноярского края  
Краевое государственное бюджетное профессиональное  
образовательное учреждение  
«Канский техникум отраслевых технологий и сельского хозяйства»

РАССМОТРЕН

МК Общепрофессиональных дисциплин

Протокол № 4 от «18» 06 2022 г.

Председатель методической комиссии

И.В. Н.В. Сивонина

«18» 06 2022 г.

УТВЕРЖДЕН

Заместитель директора по УР

О.А. О. А. Рейнгардт

«09» 09 2022 г.

**Комплект заданий  
для проведения дифференцированного зачета  
по дисциплине ОП.09 Физическая культура  
основной медицинской группы**

Разработал: Андреев А.А.

Канск, 2022г.

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 дисциплине «Физическая культура»**

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
<b>ЮНОШИ</b>			
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
<b>ДЕВУШКИ</b>			
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 дисциплине «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
<b>ЮНОШИ</b>			
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
<b>ДЕВУШКИ</b>			

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) трапециевидная 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. Этих показателей 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

