

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Запорожский Александр Юрьевич
Должность: Директор
Дата подписания: 22.11.2023 04:13:53
Уникальный программный ключ:
23a796eca5935c5928180a0186cab9a9d90f6d5



ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО МОРСКОГО И РЕЧНОГО ТРАНСПОРТА
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
МОРСКОЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
имени адмирала Г.И. Невельского

НАХОДКИНСКИЙ ФИЛИАЛ

Колледж

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

ОУП.06 Физическая культура

(индекс и название учебного предмета согласно учебному плану)

основная образовательная программа среднего профессионального
образования по подготовке специалистов среднего звена

по специальностям **23.02.01** «Организация перевозок и управление на транс-
порте (по видам)», **22.02.06** «Сварочное производство»

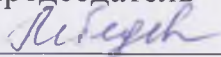
(цифр в соответствии с ОККО и наименование)

Базовая подготовка

Находка
2022 г.

СОГЛАСОВАНО

протокол заседания
цикловой методической комиссии
протокол от 28.06.2022 г. № 10
председатель




подпись

И.П. Лебедева

ФИО

УТВЕРЖДАЮ

Зам. директора филиала по УПР



А.В. Смехова

28.06.2022 г.

Фонд оценочных средств разработан на основе рабочей программы учебного предмета «Физическая культура», утвержденной директором от 01.07.2022 г.

Разработчик: Кононов В.М., руководитель физического воспитания
Находкинского филиала МГУ им. адм. Г.И. Невельского

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

2. КОМПЛЕКТ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

3. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ, ОПРЕДЕЛЯЮЩИЕ ПРОЦЕДУРУ
ОЦЕНИВАНИЯ

4. ПЕРЕЧЕНЬ МАТЕРИАЛОВ, ОБОРУДОВАНИЯ И ИНФОРМАЦИОННЫХ
ИСТОЧНИКОВ, ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ДЛЯ АТТЕСТАЦИИ

1. ПАСПОРТ ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

Фонд оценочных средств (далее ФОС) предназначен для контроля и оценки образовательных достижений обучающихся, освоивших программу учебного предмета «Физическая культура».

ФОС включает контрольные материалы для проведения текущего и промежуточного контроля.

Формой аттестации по предмету является *дифференцированный зачет*.

1.1. Результаты освоения предмета, подлежащие проверке

Планируемый результат	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p>ПРб 1 умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);</p> <p>ПРб 2 владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</p> <p>ПРб 3 владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;</p> <p>ПРб 4 владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</p> <p>ПРб 5 владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности;</p> <p>ПРб 6 для слепых и слабовидящих обучающихся:</p> <ul style="list-style-type: none">• сформированность приемов осязательного и слухового самоконтроля в процессе формирования трудовых действий;• сформированность представлений о современных бытовых тифлотехнических средствах, приборах и их применении в повседневной жизни; <p>ПРб 7 для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата:</p> <ul style="list-style-type: none">• овладение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью с учетом двигательных, речедвигательных и сенсорных нарушений;• овладение доступными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;• овладение доступными физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме	<p>Текущий контроль: оценивание практических умений по выполнению физических упражнений,</p> <p>Промежуточный контроль: сдача контрольных нормативов</p> <p>Итоговый контроль: дифференцированный зачет</p>

учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; • овладение доступными техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.	
---	--

2. КОМПЛЕКТ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

Проверяемые результаты обучения: ПР61, ПР62, ПР63, ПР64, ПР65, ПР66, ПР67

Контрольные испытания по технике игры «Баскетбол»

Проверяемые результаты обучения: ПР61, ПР62, ПР63, ПР64, ПР65, ПР66, ПР67

1. Передача мяча у стены на время (30 секунд). Расстояние от стены для юношей-3 м, для девушек – 2,5 м. Количество передач 30-26-20.
2. Ведение мяча по тройной восьмерке (центральный круг и два круга спорного броска) дальней от центра круга рукой.
3. Броски мяча в движении слева и справа от щита по одному разу (3 попытки). «5» - 4 попадания, «4» - 3 попадания, «3» - одно попадание.
4. Штрафные броски (10) – 5 – 4 - 3.
5. Трёх очковые броски (10) – 4 – 3 – 2.

Контрольные испытания по технике игры «Футбол»

Проверяемые результаты обучения: ПР61, ПР62, ПР63, ПР64, ПР65, ПР66, ПР67

Название техник, упражнений	«5»	«4»	«3»
1. Удар по мячу внешней стороной стопы с расстояния 11 м по воротам (5 раз)	5	4	3
2. Удар по мячу внутренней стороной стопы с расстояния 11 м по воротам (5 раз)	5	4	3
1. Удар по мячу правой ногой с расстояния 11 м по воротам (5 раз)	5	4	3
2. Удар по мячу левой ногой с расстояния 11 м по воротам (5 раз)	5	4	3

Контрольные испытания по технике игры «Волейбол»

Проверяемые результаты обучения: ПР61, ПР62, ПР63, ПР64, ПР65, ПР66, ПР67

1. Передача мяча над собой (верхние и нижние). 5 передач верхних и 5 передач нижних. «5» - передачи без перерыва (учитывается качество передач); «4» - от-

дельно верхние, отдельно нижние передачи (учитывается качество передач); «3» - любой вид передач.

2. Передачи от стены (верхние и нижние) 5 передач верхних и 5 передач нижних. «5» - передачи без перерыва (учитывается качество передач); «4» - отдельно верхние, отдельно нижние передачи (учитывается качество передач); «3» - любой вид передач.

3. Передача в парах (верхние и нижние) 5 передач верхних и 5 передач нижних. «5» - передачи без перерыва (учитывается качество передач); «4» - отдельно верхние, отдельно нижние передачи (учитывается качество передач); «3» - любой вид передач.

4. Передачи за спину. а) Стоя спиной к сетке в №6, верхняя передача над собой – нижняя передача за спину на сторону соперника. б) Стоя спиной к сетке в №6, нижняя передача над собой – верхняя передача за спину на сторону соперника. «5» - из трех попыток (либо 2 раза вариант «а» и 1 раз вариант «б», либо наоборот) все три без ошибки; «4» - две удачные попытки из трёх; «3» - одна удачная попытка.

5. Подачи в площадку. Юноши – верхние прямые (боковые подачи), девушки – нижние прямые (боковые подачи) или верхние прямые (боковые подачи). «5» - 9, «4» - 7, «3» - 5 подач в площадку из 10 попыток.

Тест №1

ВОПРОС 1. Для предотвращения травм на занятиях физической культурой и спортом каждому занимающемуся рекомендуется выполнять следующие правила:

1. Иметь для занятий соответствующую одежду, обувь, инвентарь и снаряжение;
2. Не стремиться сразу же к рекордным результатам, а улучшать свои спортивные показатели постепенно, без ущерба для здоровья;
3. Перед каждым занятием непременно выполнять разминочные упражнения, чтобы уменьшить вероятность растяжения и разрыва мышц, связок и сухожилий;
4. Обязательно пользоваться в необходимых случаях защитным снаряжением (щитками, шлемами, очками);
5. Верно ответы 1,2,3;
6. Верно ответы 1,2,3,4;

ВОПРОС 2. Какая должна быть спортивная одежда легкоатлета?

1. Лыжи, куртка, шапка;
2. Майка, шорты, шиповки;
3. Кроссовки, мяч, скакалка.

ВОПРОС 3. Какая длина и частота спортивного шага?

Ответы:

1. 50-100 см., частота 120-150 шагов в минуту;
2. 100-150 см., частота 150-200 шагов в минуту;

3. 105-150 см., частота 180-200 шагов в минуту.

Вопрос 4. Какие отрезки относятся к бегу на короткие дистанции?

Ответы:

1. 500м.; 600м.; 800м.; 1500м.; 2000м.;

2. 30м.; 60м.; 100м.; 200м.; 400м.;

3. 3000м.; 4000м.; 5000м.;

Вопрос 5. В каком направлении должен проводиться бег по стадиону?

Ответы:

1. По часовой стрелке;

2. Против часовой стрелке.

Вопрос 6. Сколько весит учебная граната для юношей?

Ответы:

1. 600г.; 2. 700г.; 3. 800г.

Вопрос 7. Сколько в баскетбольной команде игроков?

Ответы:

1. Четыре человека;

2. Пять человек;

3. Шесть человек.

Тест № 2.

Вопрос 1. Какие основные элементы включает в себя здоровый образ жизни?

Ответы:

1. Отказ от вредных привычек, рациональный суточный режим, закаливание;

2. Оптимальная двигательная активность, систематические занятия физической культурой

3. Личная гигиена, рациональное питание;

4. Восстановительные мероприятия после болезни или получения травм, утомления или переутомления.

5. Верно ответы 1,2,3;

6. Верно ответы 1,2,3,4;

Вопрос 2. Какие действия по закаливанию на начальном уровне возможны в условиях повседневной жизни?

Ответы:

1. Физические упражнения с гирями на открытом воздухе в любое время года;

2. Обливание ледяной водой перед сном;

3. Ночной сон при открытой форточке, утренняя гигиеническая гимнастика при открытой форточке в любую погоду, влажные обтирания до пояса с использованием воды комнатной температуры, обливание ног прохладной водой перед сном;

4. Хождение на улице без головного убора.

Вопрос 3. Какие продукты должны присутствовать в рационе человека активно тренирующегося?

Ответы:

1. Мясные и молочные продукты;
2. Злаковые продукты, каши, макаронные изделия;
3. Бобовые продукты, овощи, фрукты;
4. Верно ответы 1,2,3;
5. Спортсмен принимает в пищу всё, что он любит;
6. Особого меню для занятия спортом не требуется.

Вопрос 4. Кто следит за правилами исполнения замены в мини - футболе?

Ответы:

1. Главный судья;
2. Судья хронометрист;
3. Помощник судьи.

Вопрос 5. Какие меры помощи оказываются спортсмену при возникновении кровотечения из носа?

Ответы: Первая медицинская помощь в этом случае заключается в следующем:

1. Усадить пострадавшего так, чтобы его спина была выпрямлена;
2. На 5—10 мин большим и указательным пальцами плотно прижать крылья носа к перегородке или ввести в носовые ходы специальные кровоостанавливающие тампоны;
3. Если носовое кровотечение не останавливается в течение 30—40 мин, пострадавшего необходимо доставить в лечебное учреждение;
4. В любом случае пострадавшего доставляют к врачу;
5. Верно ответ 1,2,3;
6. Верно ответ 1,2,3,4.

Вопрос 6. Физическая культура это..... ?

- Ответы:
1. Стремление к высшим спортивным достижениям;
 2. Разновидность развлекательной деятельности человека;
 3. Часть человеческой культуры.

Вопрос 7. Чем характеризуется утомление?

Ответы:

1. Отказом от работы организма;
2. Временным снижением работоспособности организма;
3. Повышенной частотой сердечных сокращений.

Тест № 3

Вопрос 1. Какие эксплуатационно-технические требования к одежде и обуви, для занятий физической культурой и спортом, обеспечивающие удобство и безопасность?

Ответы:

1. Одежда и обувь должны быть легкими, не стеснять движений, защищать организм от излишней потери тепла, дождя и снега;

2. Ткань для спортивной одежды должна быть воздухопроницаемой и теплопроводной, хорошо впитывать пот и способствовать его испарению;
3. Обувь должна соответствовать особенностям строения стопы и не быть тесной;
4. Для любителя спорта одежда может быть любой;
5. Верно ответ 1,2,3;
6. Верно ответ 1,2,3,4.

Вопрос 2. Какая помощь оказывается пострадавшему при ушибе?

Справка: *Ушиб* - это закрытое, сопровождающееся внутренним кровотечением повреждение тканей тела вследствие удара тупым предметом или падения. Место ушиба, как правило, сразу же опухает, цвет кожи становится тёмно-красным, а потом изменяется на синий и жёлтый.

Ответы:

1. В первые минуты место ушиба растирают сухим полотенцем;
2. В первые минуты на место ушиба воздействуют холодом - мокрой повязкой, льдом, струёй холодной воды, а потом следует наложить тугую повязку и отправить пострадавшего в медпункт;
3. На место ушиба накладывают иммобилизирующую повязку;
4. Фиксируют ушибленную конечность бинтом и отправляют пострадавшего в медпункт.

Вопрос 3. Как начинается игра в мини-футболе?

Ответы:

1. Ударом по неподвижному мячу, находящемуся в центре поля;
2. Вбрасыванием мяча судьёй;
3. Вратарь вводит мяч в игру.

Вопрос 4. Какие действия спортсменов называются само страховкой?

Ответы:

1. Это действия спортсмена во время разминки, направленные для хорошей подготовки к работе лучезапястных суставов и пальцы кистей рук, а также голеностопных и коленных суставов;
2. Это проявляемое во время выполнения упражнений умения, занимающегося самостоятельно и своевременно найти выход из неожиданно возникшего опасного положения;
3. Само страховкой называется умение вовремя прекратить выполнение упражнения или по ходу видоизменить его так, что это позволит получить наиболее высокий результат;
4. Само страховка применяется только на занятиях гимнастикой.

Вопрос 5. Кто ведёт отсчёт точного времени игры?

Ответы:

1. Помощник главного судьи;
2. Судья - хронометрист;

3. Главный судья.

Вопрос 6. Какие показатели самочувствия можно использовать при занятиях спортом? Ответы:

1. Показателем самочувствия является частота сердечных сокращений (ЧСС), которую можно измерить, приложив пальцы к запястью;
2. Оценить влияние физических упражнений на состояние сердечно - сосудистой системы, можно подсчитать ЧСС сначала в положении лежа за одну минуту времени, затем после подъема без резкого усилия в положении стоя;
3. Если разница между двумя подсчетами более 20 уд./мин, то это может свидетельствовать о недостаточном восстановлении функций организма;
4. Достаточно замерить пульс у спортсмена;
5. Верно ответ 1,2;
6. Верно ответ 1,2,3.

Вопрос 7. Какая максимальная частота сердечных сокращений допускается при выполнении физических упражнений?

Ответы:

1. 120-150 ударов в минуту;
2. 150-180;
3. 200-220.

Тест № 4

1. Способность выполнять координационно-сложные двигательные действия называется:
а. ловкостью, б. гибкостью, в. силовой выносливостью
2. Плоскостопие приводит к:
а. микротравмам позвоночника
б. перегрузкам организма
в. потере подвижности
3. Во время игры в баскетбол игра начинается при наличии на площадке:
а. трех игроков б. четырех игроков в. пяти игроков
4. При переломе плеча шиной фиксируют:
а. локтевой, лучезапястный суставы
б. плечевой, локтевой суставы
в. лучезапястный, локтевой суставы
5. К спортивным играм относится:
а. гандбол б. лапта в. салочки
6. Динамическая сила необходима при:
а. толкании ядра б. гимнастике в. беге
7. Расстояние от центра кольца до линии 3-х очкового броска в баскетболе со-

ставляет:

а. 5 м

б. 7 м

в. 6,25 м

8. Наиболее опасным для жизни является..... перелом.

а. открытый

б. закрытый с вывихом

в. закрытый

9. Продолжительность туристического похода для детей 16-17 лет не должна превышать:

а. пятнадцати дней

б. десяти дней

в. пяти дней

10. Основным строительным материалом для клеток организма являются:

а. углеводы

б. жиры

в. белки

11. Страной-родоначальницей Олимпийских игр является:

а. Древний Египет

б. Древний Рим

в. Древняя Греция

12. Наибольший эффект развития координационных способностей обеспечивает:

а. стрельба

б. баскетбол

в. бег

13. Мужчины не принимают участие в:

а. керлинге

б. художественной гимнастике

в. спортивной гимнастике

14. Самым опасным кровотечением является:

а. артериальное

б. венозное

в. капиллярное

15. Вид спорта, который не является олимпийским - это:

а. хоккей с мячом

б. сноуборд

в. керлинг

16. Нарушение осанки приводит к расстройству:

а. сердца, легких

б. памяти

в. зрение

17. Спортивная игра, которая относится к подвижным играм:

а. плавание

б. бег в мешках

в. баскетбол

18. Мяч заброшен в кольцо из-за площадки при вбрасывании. В игре в баскетбол он:

а. засчитывается

б. не засчитывается

в. засчитывается, если его коснулся игрок на площадке

19. Видом спорта, в котором обеспечивается наибольший эффект развития гибкости, является:

а. гимнастика, б. керлинг, в. бокс

20. Энергия для существования организма измеряется в:

- а. ваттах, б. калориях, в. углеводах

Тест № 5

1. Способность противостоять утомлению при достаточно длительных нагрузках силового характера называется:

- а. быстротой, б. гибкостью, в. силовой выносливостью

2. Нарушение осанки приводит к расстройству:

- а. сердца, легких б. памяти в. зрения

3. Если во время игры в волейбол мяч попадает в линию, то:

- а. мяч засчитан б. мяч не засчитан в. переподача мяча

4. При переломе голени шину фиксируют на:

- а. голеностопе, коленном суставе
б. бедре, стопе, голени
в. голени

5. К подвижным играм относятся:

- а. плавание б. бег в мешках в. баскетбол

6. Скоростная выносливость необходима занятиях:

- а. боксом б. стайерским бегом в. баскетболом

7. Оказывая первую доврачебную помощь при тепловом ударе необходимо:

- а. окунуть пострадавшего в холодную воду
б. растегнуть пострадавшему одежду и наложить холодное полотенце
в. поместить пострадавшего в холод

8. Последние летние Олимпийские игры современности состоялись в:

- а. Лейк-Плесида б. Солт-Лейк-Сити в. Пекине

9. В однодневном походе дети 16-17 лет должны пройти не более:

- а. 30 км б. 20 км в. 12 км

10. Энергия, необходимая для существования организма измеряется в:

- а. ваттах б. калориях в. углеводах

11. Отсчет Олимпийских игр Древней Греции ведется с:

- а. 776 г. до н.э. б. 876 г. до н.э. в. 976 г. до н.э.

12. Вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект развития гибкости - это:

- а. бокс б. гимнастика в. керлинг

13. Для опорного прыжка в гимнастике применяется:
а. багут б. гимнастика в. керлинг
14. Под физической культурой понимается:
а. выполнение физических упражнений
б. ведение здорового образа жизни
в. наличие спортивных сооружений
15. Кровь возвращается к сердцу по:
а. артериям б. капиллярам в. венам
16. Идея и инициатива возрождению Олимпийских игр принадлежит:
а. Хуан Антонио Самаранчу
б. Пьеру Де Кубертену
в. Зевсу
17. ЧСС у человека в состоянии покоя составляет:
а. от 40 до 80 уд\мин, б. от 90 до 100 уд\мин, в. от 30 до 70 уд\мин
18. Длина круговой беговой дорожки составляет:
а. 400 м, б. 600 м, в. 300 м.
19. Вес мужской легкоатлетической гранаты составляет:
а. 600 г, б. 700 г, в. 800 г
20. Высота сетки в мужском волейболе составляет:
а. 243 см б. 220 см в. 263 см

Тест № 6

1. Под физической культурой понимается:
а. выполнение физических упражнений
б. ведение здорового образа жизни
в. наличие спортивных сооружений
2. ЧСС у человека в состоянии покоя составляет:
а. от 40 до 80 уд\мин
б. от 90 до 100 уд\мин
в. от 30 до 70 уд\мин
3. Олимпийский флаг имеет..... цвет.
а. красный б. синий в. белый
4. Следует прекратить прием пищи задо тренировки.
а. за 4 часа б. за 30 мин в. за 2 часа

5. Размер баскетбольной площадки составляет:
- а. 20 x 12 м б. 28 x 15 м в. 26 x 14 м
- б. Длина круговой беговой дорожки составляет:
- а. 400 м, б. 600 м, в. 300 м
7. Вес мужской легкоатлетической гранаты составляет:
- а. 600 г, б. 700 г, в. 800 г
8. Высота сетки в мужском волейболе составляет:
- а. 243 м, б. 220 м, в. 263 м
9. В нашей стране Олимпийские игры проходили в году.
- а. 1960 г б. 1980 г в. 1970 г
10. Советская Олимпийская команда в 1952 году завоевала золотых медалей
- а. 22 б. 5 в. 30
11. В баскетболе играют периодов и минут.
- а. 2x15 мин б. 4x10 мин в. 3x30 мин
12. Алкоголь накапливается и задерживается в организме на:
- а. 3-5 мин б. 5-7 мин
13. Прием анаболических препаратов.....естественное развитие организма.
- а. нарушает б. стимулирует в. ускоряет
14. Правильной можно считать осанку, если стоя у стены, человек касается ее:
- а. затылком, ягодицами, пятками
б. затылком, спиной, пятками
в. затылком; лопатками, ягодицами, пятками.
15. В первых известных сейчас Олимпийских Играх, состоявшихся в 776 г. до н.э., атлеты состязались в беге на дистанции, равной:
- а. двойной длине стадиона, б. 200 м, в. одной стадии.
16. В уроках физкультуры выделяют подготовительную, основную, заключительную части потому что:
- а. перед уроком, как правило, ставятся задачи и каждая часть предназначена для решения одной из них
б. так учителю удобнее распределять различные по характеру упражнения
в. выделение частей урока связано с необходимостью управлять динамикой работоспособности занимающихся.

17. Физическое качество «быстрота» лучше всего проявляется в:
- а. беге на 100 м б. беге на 1000 м в. хоккее
18. Олимпийские кольца на флаге располагаются в следующем порядке:
- а. красный, синий, желтый, зеленый, черный
б. зеленый, черный, красный, синий, желтый
в. синий, желтый, красный, зеленый, черный
19. Вес баскетбольного мяча составляет:
- а. 500-600 г б. 100-200 г в. 900-950 г
20. Если во время игры в волейбол игрок отбивает мяч ногой, то:
- а. звучит свисток, игра останавливается
б. игра продолжается
в. игрок удаляется

Тест №7

1. Способность выполнять движения с большой амплитудой за счет эластичности мышц сухожилий, связок - это:
- а. быстрота б. гибкость в. силовая выносливость
2. Снижения нагрузок на стопу ведет к:
- а. сколиозу б. головной боли в. плоскостопию
3. При переломе предплечья фиксируется:
- а. локтевой, лучезапястный сустав
б. плечевой, локтевой сустав
в. лучезапястный, плечевой сустав
4. Быстрота необходима при:
- а. рывке штанги б. спринтерском беге в. гимнастике
5. При открытом переломе первая доврачебная помощь заключается в том, чтобы:
- а. наложить шину
б. наложить шину и повязку
в. наложить повязку
6. Наибольший эффект развития скоростных возможностей обеспечивает:
- а. спринтерский бег б. стайерский бег в. плавание
5. В спортивной гимнастике применяется:
- а. булава б. скакалка в. кольцо
6. ЧСС у человека в состоянии покоя составляет:

Тест №8

1. Физическим упражнением называют...
 - А. Двигательное действие, используемое для формирования техники движений
 - Б. Двигательное действие, используемое для развития физических качеств и укрепление здоровья
 - В. Двигательные действия, выполняемые на уроках физической культуры и в самостоятельных занятиях

2. Метод организации деятельности занимающихся, предусматривающий последовательное выполнение серий заданий, дозируемых индивидуально на основе максимального теста, называется...
 - А. круговым
 - Б. групповым
 - В. фронтальным

3. Воздействие на организм человека внешнего фактора, нарушающего строение и целостность тканей, и нормальное течение физиологических процессов называется...
 - А. стресс
 - Б. удар
 - В. травмой

4. Метод повторного управления с использованием непредельных отягощений при выполнении действий является основным при развитии...
 - А. выносливости
 - Б. быстроты
 - В. силы

5. Способность спортсмена оперативно корректировать двигательные действия в зависимости от особенностей соревновательной ситуации обусловлена ... техники
 - А. оперативностью
 - Б. стабильностью
 - В. вариативностью

6. Под силой как физическим качеством понимается ...
 - А. Комплекс психофизических свойств организма, обеспечивающих возможность человеку противодействовать внешним силам за счет мышечных напряжений
 - Б. Свойство человека, обеспечивающее ему возможность противостоять утомлению и длительно выполнять физическую работу без снижения мощности
 - В. Величина максимального напряжения мышц, которую может продемонстрировать человек

7. Нагрузку при выполнении упражнений, вызывающих увеличение частоты сердечных сокращений до 140 - 160 уд/мин. Принято обозначать как...
 - А. Малую
 - Б. Среднюю
 - В. Большую

8. Для воспитания быстроты используются...
 - А. Двигательные действия, выполняемые с максимальной интенсивностью
 - Б. Силовые упражнения, выполняемые в высоком темпе
 - В. Подвижные и спортивные игры

9. Каковы стандартные размеры баскетбольной площадки...
- А. 28x15 Б. 26x 14 В. 30x15
10. Физкультминутки и физкультпаузы используются в режиме дня для...
- А. Снятия стресса
Б. Подготовки к урокам физической культуры
В. Поддержания работоспособности человека
11. Первой ступенью закаливания организма является закаливание...
- А. Солнцем Б. Водой В. Воздухом
12. Переход из виса в упор или из более низкого положения в высокое в гимнастике обозначается как...
- А. Упор Б. Подъем В. Кувырок
13. Вероятность травм при занятиях физическими упражнениями снижается, то занимающиеся...
- А. Владеют навыками выполнения движений
Б. Следуют указаниям преподавателей
В. Переоценивают свои возможности
14. Метод равномерного непрерывного упражнения является наиболее распространенным при развитии...
- А. Общей выносливости
Б. Координации
В. Собственной силы
15. Программа из 30 упражнений для женщин, выполняемых в основном в изометрическом режиме, стимулирующая активность глубоко расположенных мышечных групп обозначается как...
- А. Слайд-аэробика Б. Калланетика В. Атлетика
16. Документом, представляющим все аспекты организации соревнований, является...
- А. Календарь соревнований
Б. Положение о соревнованиях
В. Правила соревнований
17. Под гибкостью как физическим качеством понимается...
- А. Эластичность мышц и связок
Б. Комплекс морфо - функциональных свойств опорно-двигательного аппарата человека, определяющий глубину наклона
В. Способность выполнять движения с большой амплитудой за счет мышечных напряжений

18. Катание на доске за воздушным змеем называется...
А. Кайтсерфинг Б. Виндсерфинг В. Парашютный спорт

19. Исторически сложившаяся деятельность человека, базирующаяся на соревнованиях, выявляющая победителей и определяющая спортивные достижения, называется...
А. Спортом Б. Физической культурой В. Физическим воспитанием

20. Техники физического упражнения называются...
А. Способность выполнить двигательного действия
Б. Наиболее эффективный способ выполнения двигательного действия
В. Последовательность выполнения двигательного действия

Тест № 9

1. Международный Олимпийский комитет в качестве города, принимающего в 2016 году XXXIII игры Олимпиады, выбрал ...
 - а. Мадрид, б. Чикаго, в. Рио-де-Жанейро г. Токио.
2. Международный Олимпийский комитет был создан в ...
 - а. Олимпии, б. Париже, в. Люцерне, г. Лондоне.
3. Право проведения Олимпийских игр предоставляется ...
 - а. городу, б. деревне, в. региону, г. стране.
4. Первая летняя Спартакиада молодежи России проводилась в ...
 - а. 1996 году. б. 1998 году. в. 2002 году. г. 2006 году.
5. XXII Зимние олимпийские игры пройдут в ...
 - а. Сочи (Россия), в. Осло (Норвегия)
 - б. Саппоро (Япония), г. Хельсинки (Финляндия).
6. Динамика индивидуального развития человека обусловлена ...
 - а. влиянием эндогенных и экзогенных факторов
 - б. генетикой и наследственностью человека
 - в. влиянием социальных и экологических факторов
 - г. двигательной активностью человека.
7. Джоггинг - это обозначение ...
 - а. бега трусцой
 - б. вида «боевой» аэробики
 - в. союза молодежи спортивного клуба
 - г. разновидности нетрадиционных видов единоборств.
8. Памп-аэробика характеризуется выполнением упражнений ...

- а. с облегченной штангой
- б. с использованием пружинистой пластины
- в. на специальном напольном покрытии
- г. в водной среде.

9. Основой методики воспитания физических качеств является ...

- а. систематичность выполнения упражнений
- б. постепенное повышение силы воздействия
- в. возрастная адекватность нагрузки
- г. цикличность педагогических воздействий.

10. Физическую подготовленность человека к жизни преимущественно обеспечивает физическая культура.

- а. ... кондиционная ...
- в. ... базовая ...
- б. ... рекреативная ...
- г. ... производственная ...

11. Если уровень развития, обучающегося недостаточен для освоения двигательного действия, необходимо использовать упражнения.

- а. ... подводящие ...
- в. ... расчлененные ...
- б. ... подготовительные ...
- г. ... целостные и аналитические ...

12. Физическое воспитание с ярко выраженным прикладным эффектом обозначается как ...

- а. работоспособность.
- б. физическое совершенствование.
- в. физическая подготовка.
- г. обучение движениям и воспитание физических качеств.

13. В чем заключается основная цель массового спорта?

- а. Достижение максимально высоких спортивных результатов.
- б. Восстановление физической работоспособности.
- в. Повышение и сохранение общей физической подготовленности.
- г. Увеличение количества занимающихся спортом.

14. Процесс обучения двигательному действию рекомендуется начинать с освоения ...

- а. основ техники.
- б. ведущего звена техники.
- в. детали техники.

15. Физическая культура направлена на совершенствование ...

- а. морально-волевых качеств людей.
- б. техники двигательных действий.
- в. природных физических свойств человека.

16. Предметом обучения в физическом воспитании являются ...

- а. физкультурные знания.
- б. физические упражнения.
- в. способы решения двигательных задач.
- г. двигательные действия.

17. Состав и последовательность действий, необходимых для решения двигательной задачи определенным способом, принято называть ...

- а. корнем техники.
- б. главным звеном техники.
- в. деталями техники.
- г. основой техники.

18. Условием укрепления здоровья, совершенствования физических и волевых качеств является ...

- а. закаливание организма.
- б. участие в соревнованиях.
- в. ежедневная утренняя гимнастика.
- г. выполнение физических упражнений.

19. Умственную работу следует прерывать физкультурными паузами через каждые ... минут.

- б. 40-45;
- в. 55 - 60;
- г. 70-75.

20. Смысл физической культуры как компонента культуры общества заключается в ...

- а. укреплении здоровья и воспитании физических качеств людей.
- б. обучении двигательным действиям и повышении работоспособности.
- в. совершенствовании природных, физических свойств людей.

Тест № 10

1. Термин «Фэйр-Плэй» означает ...

- а. честное поведение,
- б. честная игра,
- в. справедливое поведение,
- г. честное судейство.

2. Комплексы генетически обусловленных биологических и психических свойств организма человека, благодаря которым возможна двигательная активность, принято обозначать как ...

- а. функциональные системы

- б. мышечные напряжения
 - в. физические качества
 - г. координационные способности.
3. Соблюдения режима дня способствует укреплению здоровья, потому что ...
- а. обеспечивает ритмичность работы организма
 - б. позволяет правильно планировать дела в течение дня
 - в. распределение основных дел осуществляется более или менее стандартно в течение каждого дня
 - г. позволяет избегать неопределенных физических напряжений.
4. Состояние здоровья обусловлено ...
- а. резервными возможностями организма
 - б. образом жизни
 - в. уровнем здравоохранения
 - г. отсутствием здоровья.
5. Оздоровительное значение физических упражнений обуславливает их ...
- а. гигиена, б. техника, в. форма, г. содержание.
6. Основным специфическим средством физического воспитания является ...
- а. физическое качество.
 - б. физическое упражнение.
 - в. физическая нагрузка.
7. Величина нагрузки физических упражнений обусловлена ...
- а. продолжительностью выполнения двигательных действий
 - б. количеством повторений двигательных действий
 - в. сочетанием объема и интенсивности двигательных действий.
8. Что относится к вспомогательным средствам физического воспитания?
- а. Оздоровительные силы природы и гигиенические факторы
 - б. Рациональное питание и витамины
 - в. Развитие физиологических функций.
9. Назовите наименее устойчивый вид передвижения?
- а. бег. б. ходьба, в. прыжки.
10. Основу двигательных способностей составляют ...
- а. двигательные автоматизмы
 - б. сила, быстрота, выносливость
 - в. физические качества и двигательные действия.
11. Кто был признан лучшим спортсменом XX века ...
- а. Валерий Брумель (легкая атлетика)

- б. Лев Яшин (футбол)
- в. Валерий Борзов (легкая атлетика)
- г. Валерий Харламов (хоккей).

12. Под здоровьем понимают такое комфортное состояние человека, при котором ...

- а. легко переносятся неблагоприятные условия и факторы
- б. он обладает высокой работоспособностью и быстро восстанавливается
- в. он бодр и жизнерадостен
- г. наблюдается все вышеперечисленное.

13. Под силой как физическим качеством понимается ...

- а. способность поднимать тяжелые предметы
- б. свойства человека противодействовать внешним силам за счет мышечных напряжений
- в. свойства человека воздействовать на внешние силы за счет мышечных напряжений
- г. комплекс свойств организма, позволяющий преодолевать внешнее сопротивление либо противодействовать ему.

14. Под гибкостью как физическим качеством понимается ...

- а. комплекс морфофункциональных свойств опорно-двигательного аппарата, определяющий глубину наклона
- б. способность выполнять движения с большой амплитудой за счет мышечных сокращений
- в. комплекс свойств двигательного аппарата, определяющих подвижность его звеньев
- г. эластичность мышц и связок.

15. Под выносливостью как физическим качеством понимается ...

- а. комплекс свойств, обуславливающий возможность выполнять разнообразные физические нагрузки
- б. комплекс свойств, определяющих способность противостоять утомлению
- в. способность длительно совершать физическую работу, практически не утомляясь
- г. способность сохранять заданные параметры работы.

16. Под быстротой как физическим качеством понимается ...

- а. комплекс свойств человека, позволяющих быстро набирать скорость и передвигаться с большой скоростью
- б. комплекс свойств организма, позволяющих быстро реагировать на сигналы и выполнять движения с большой частотой
- в. комплекс свойств человека, позволяющих выполнять непродолжительную работу в минимальный отрезок времени
- г. комплекс свойств организма, обуславливающих скорость передвижения в

пространстве.

17. Техникой физических упражнений принято называть ...

- а. совершенные формы двигательных действий
- б. способ целесообразного решения двигательной задачи
- в. состав и последовательность движений при выполнении упражнений
- г. способ выполнения упражнений.

18. Совокупность упражнений, приемов и методов, направленных на обучение двигательным и другим умениям и навыкам, а также их дальнейшее совершенствование обозначается как ...

- а. тренировка, б. методика, в. система занятий, г. педагогическое воздействие.

19. Вид деятельности, являющийся предметом соперничества и исторически оформившийся как способ выявления и сравнения человеческих возможностей, принято называть ...

- а. гимнастикой, б. терренкуром, в. соревнованием, г. видом спорта.

20. Женщины впервые приняли участие в легкоатлетических соревнованиях Игр Олимпиады в ...

- а. 1896 году. б. 1912 году. в. 1928 году. г. 1936 году.

Тест 11

1. В каком году появился баскетбол как игра:

- А. 1819 году;
- Б. 1899 году;
- В. 1891 году.

2. Что называется разминкой:

- А. чередование легких и трудных общеразвивающих упражнений;
- Б. чередование беговых и общеразвивающих упражнений;
- В. подготовка организма к предстоящей работе.

3. Какой вид спорта наиболее эффективно развивает гибкость и координацию движений:

- А. фехтование;
- Б. баскетбол;
- В. фигурное катание;
- Г. художественная гимнастика.

4. Какое влияние оказывают физические упражнения на развитие телосложения человека:

- А. укрепляют здоровье;
- Б. повышают работоспособность;
- В. формируют мускулатуру.

5. Главной причиной нарушения осанки является:
- А. привычка к определенным позам;
 - Б. слабость мышц;
 - В. ношение сумки, портфеля на одном плече.
6. Не рекомендуется проводить тренировки по легкой атлетике:
- А. во второй половине дня;
 - Б. сразу после еды;
 - В. через 1-2 часа после еды.
7. Процесс обучения двигательному действию рекомендуется начинать с освоения...
- А. исходного положения;
 - Б. главного звена техники;
 - В. подводящих упражнений;
 - Г. Подготовительных упражнений.
8. Кто основал современные Олимпийские игры :
- А. Хуан Антонио Саморанч;
 - Б. Жак Рогг;
 - В. Пьер де Кубертен;
 - Г. Мишель Бреаль.
9. Исходным положением для метания является?
- А. разбег;
 - Б. скрестный шаг;
 - В. выпад.
10. Вид спорта, известный как «королева спорта»:
- А. лёгкая атлетика;
 - Б. стрельба из лука;
 - В. художественная гимнастика.
11. Что называется дистанцией:
- А. расстояние между учащимися, стоящими в колонне по одному;
 - Б. расстояние между двумя стоящими рядом колоннами учащихся;
 - В. расстояние между учащимся, стоящими боком друг к другу.
12. Что такое интервал:
- А. расстояние между направляющим и замыкающим в колонне;
 - Б. расстояние между двумя учащимися, стоящими в одной шеренге;
 - В. расстояние между правым и левым флангом в колонне.
13. Размер баскетбольной площадки:

- А. 13x26м;
- Б. 15x28;
- В. 14x29;
- Г. 15x30.

14. Высота кольца от уровня пола составляет:

- А. 2 м00 см;
- Б. 2 м30 см;
- В. 3 м05 см;
- Г. 3 м30 см.

15. При каком количестве фолов игрок удаляется с площадки:

- А. 7;
- Б. 3;
- В. 6;
- Г. 5.

16. Количество игроков на площадке одной команды в волейболе:

- А. 5 человек;
- Б. 6 человек;
- В. 7 человек;
- Г. 8 человек.

17. Отличительным признаком физической культуры является...

- А. воспитание физических качеств и обучение двигательным действиям;
- Б. использование гигиенических факторов и оздоровительных сил природы;
- В. высокие результаты в учебной, трудовой и спортивной деятельности;
- Г. определенным образом организованная двигательная активность.

18. Под закаливанием понимают...

- А. приспособление организма к воздействиям внешней среды;
- Б. использование солнца, воздуха и воды;
- В. сочетание воздушных и солнечных ванн с гимнастикой;
- Г. купание в холодной воде и хождение босиком.

19. Соблюдение режима дня способствуют укреплению здоровья, потому что...

- А. позволяет избегать неоправданных физических напряжений;
- Б. обеспечивает ритмичность работы организма;
- В. позволяет правильно планировать дела в течение дня;

20. Первое официальное участие России в Олимпийских играх произошло на Играх:

- А. II Олимпиады в Париже (1900);
- Б. IV Олимпиады в Лондоне (1908);
- В. V Олимпиады в Стокгольме (1912);

Г. VII Олимпиады в Антверпене (1920).

21. Древнегреческие Игры Олимпиады праздновались...

- А. у горы Олимп;
- Б. в Афинах;
- В. в Спарте;
- Г. в Олимпии.

22. Кто такой игрок «либеро»:

- А. нападения;
- Б. защиты;
- В. запасной;
- Г. подающий.

23. Укажите размер площадки для игры в «Лапту»:

- А. 10х20м;
- Б. 20х40м;
- В. 30х60м;
- Г. 20х50м.

24. К показателям физического развития относятся:

- А. сила и гибкость;
- Б. быстрота и выносливость;
- В. рост и вес;
- Г. ловкость и прыгучесть.

25. Пульс у взрослого нетренированного человека в состоянии покоя составляет:

- А. 60-90 уд./мин.;
- Б. 90-150 уд./мин.;
- В. 150-170 уд./мин.;
- Г. 170-200 уд./мин.

26. Туфли для бега называются:

- А. кеды;
- Б. пуанты;
- В. чешки;
- Г. шиповки.

27. Бег по пересеченной местности называется

- А. стипль-чез;
- Б. марш-бросок;
- В. кросс;
- Г. конкур.

28. Один из способов прыжка в высоту называется:

- А. перешагивание;
- Б. перекачивание;
- В. переступание;
- Г. перемахивание.

29. Какая из дистанций является спринтерской?

- А. 800 м;
- Б. 1500 м;
- В. 100 м.

30. Строевые упражнения служат:

- А. как средство общей физической подготовки;
- Б. как средство управления строем;
- В. как средство развития физических качеств.

Тест 12

1. Какая из дистанций не считается стайерской?

- А. 1500 м;
- Б. 5000 м;
- В. 10000 м.

2. Общеразвивающие упражнения (ОРУ), как правило, применяются для:

- А. всестороннего развития физической подготовленности;
- Б. развития выносливости, скорости;
- В. формирования правильной осанки.

3. 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.

4. Сколько игроков-волейболистов могут одновременно находиться на волейбольной площадке во время проведения соревнований:

- А. шесть;
- Б. десять;
- В. двенадцать.

5. Какой подачи не существует в волейболе:

- А. одной рукой снизу;
- Б. двумя руками снизу;
- В. верхней прямой;
- Г. верхней боковой.

6. Как проверить правильность своей осанки:

- А. лечь на ровный пол, вытянуть руки, прижать к туловищу;
- Б. принять строевую стойку (положение по команде «Смирно») и запомнить это ощущение;
- В. встать у стены, касаясь ее пятками, ягодицами, лопатками, затылком.

7. Одним из принципов закаливания является систематичность - это значит, что закаливающие процедуры надо проводить:

- А. ежедневно;
- Б. через день;
- В. через два дня;
- Г. когда захочется.

8. До скольких очков ведется счет в решающей (3-й или 5-й) партии в волейболе?

- А. до 15 очков;
- Б. до 20 очков;
- В. до 25 очков.

9. Определите ошибку при выполнении кувырка вперед в группировке:

- А. энергичное отталкивание ногами;
- Б. опора головой о мат;
- В. прижимание к груди согнутых ног;
- Г. «круглая» спина.

10. Что является ошибкой при выполнении стойки на лопатках:

- А. пережат с «откидыванием» плеч и головы назад;
- Б. локти широко расставлены;
- В. туловище в вертикальном положении, носки оттянуты;
- Г. сгибание в тазобедренных суставах.

11. Игровое время в баскетболе состоит из:

- А. 4 периода по 10 мин;
- Б. 4 периода по 12 мин;
- В. 4 периода по 8 мин;
- Г. 4 периода по 5 мин.

12. Размер площадки по волейболу:

- А. 18x7 м;
- Б. 18x8 м;
- В. 18x9 м;
- Г. 18x4 м.

13. Девиз Олимпийских игр:

- А. «Спорт, спорт, спорт!»;
- Б. «О спорт! Ты-мир»;

- В. «Быстрее ! Выше ! Сильнее!»;
- Г. «Быстрее ! Выше ! Дальше !».

14. Олимпийская хартия представляет собой:

- А. положение об Олимпийских играх;
- Б. программу Олимпийских игр;
- В. свод законов об Олимпийском движении;
- Г. правила соревнований по олимпийским видам спорта.

15. Физическое воспитание представляет собой...

- А. способ повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- Б. процесс воздействия на развитие индивида;
- В. процесс выполнения физических упражнений;
- Г. обеспечение общего уровня физической подготовленности.

16. Если частота сердечных сокращений (ЧСС) после выполнения упражнения восстанавливается до уровня, который был до начала урока физической культуры, за 60 сек., то это свидетельствует, что нагрузка...

- А. высокая, и необходимо время отдыха увеличить;
- Б. мала, и ее следует увеличить;
- В. переносится организмом относительно легко;
- Г. достаточно большая, но ее можно повторить.

17. Для воспитания гибкости используются...

- А. движения рывкового характера;
- Б. движения, выполняемые с большой амплитудой;
- В. пружинящие движения;
- Г. маховые движения с отягощением и без него.

18. Выносливость человека не зависит от...

- А. прочности звеньев опорно-двигательного аппарата;
- Б. силы воли;
- В. силы мышц;
- Г. возможностей систем дыхания и кровообращения.

19. Осанкой называется...

- А. силуэт человека;
- Б. привычная поза человека в вертикальном положении;
- В. качество позвоночника, обеспечивающее хорошее самочувствие;
- Г. пружинные характеристики позвоночника и стоп.

20. Наиболее важным слагаемым здорового образа жизни является:

- А. двигательный режим;
- Б. рациональное питание;
- В. личная и общественная гигиена;

Г. закаливание организма.

21. Олимпийский символ представляет собой пять переплетенных колец, расположенных слева направо в следующем порядке:

- А. сверху—синее, черное, красное; внизу—желтое, зеленое;
- Б. сверху—зеленое, черное, красное; внизу—синее, желтое;
- В. сверху—красное, синие, черное; внизу—желтое, зеленое;
- Г. сверху—синее, черное, красное; внизу—зеленое, желтое.

22. Начальная фаза прыжка в длину с разбега?

- А. разбег;
- Б. полет и приземление;
- В. отталкивание.

23. Одним из основных средств физического воспитания является:

- А. физическая нагрузка;
- Б. физические упражнения;
- В. физическая тренировка;
- Г. урок физической культуры.

24. К показателям физической подготовленности относятся:

- А. сила, быстрота, выносливость;
- Б. рост, вес, окружность грудной клетки;
- В. артериальное давление, пульс;
- Г. частота сердечных сокращений, частота дыхания.

25. Упражнения, где сочетаются быстрота и сила, называются:

- А. общеразвивающими;
- Б. собственно-силовыми;
- В. скоростно-силовыми;
- Г. групповыми.

26. С низкого старта бегают:

- А. на короткие дистанции;
- Б. на средние дистанции;
- В. на длинные дистанции;
- Г. кроссы.

27. Бег на длинные дистанции развивает:

- А. гибкость;
- Б. ловкость;
- В. быстроту;
- Г. выносливость.

28. В баскетболе запрещены:

- А. игра руками;
- Б. игра ногами;
- В. игра под кольцом;
- Г. броски в кольцо.

29. Пионербол -подводящая игра:

- А. к баскетболу;
- Б. к волейболу;
- В. к настольному теннису;
- Г. к футболу.

30. Остановка для отдыха в походе называется:

- А. стоянка;
- Б. ночлег;
- В. причал;
- Г. привал.

Эталон ответов:

№ теста	№ вопросов																				Показатель
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
1	1	2	1	2	2	2	2														ОСВОИЛ
2	5	3	4	3	5	3	2														ОСВОИЛ
3	5	2	1	3	2	6	1														ОСВОИЛ
4	а	б	в	б	а	а	а	а	в	в	в	б	в	а	б	а	в	в	а	б	ОСВОИЛ
5	в	а	а	в	в	а	б	в	в	б	б	б	а	б	а	б	а	а	б	а	ОСВОИЛ
6	б	а	в	в	б	а	б	а	б	б	а	б	а	б	в	а	а	в	а	б	ОСВОИЛ
7	б	в	б	б	б	а	а	в	а	а	б	б	а	в	а	в	а	б			ОСВОИЛ
8	Б	А	В	А	В	В	Б	Б	А	В	В	Б	Б	А	В	Б	В	Б	А	Б	ОСВОИЛ
9	г	г	г	а	а	г	а	а	а	в	б	а	г	а	в	б	г	г	в	в	ОСВОИЛ
10	б	в	б	а	г	б	в	в	в	б	б	г	г	б	б	в	в	а	в	а	ОСВОИЛ

№ п/п	Тест 11	№ п/п	Тест 12
1	В	1	А
2	В	2	А
3	Г	3	В
4	В	4	В
5	Б	5	Б
6	В	6	В
7	Б	7	А
8	В	8	А
9	В	9	Б
10	А	10	Б
11	А	11	А
12	Б	12	В
13	Б	13	В
14	В	14	В
15	Г	15	Б

16	Б	16	Г
17	Г	17	Б
18	А	18	А
19	В	19	Б
20	А	20	А
21	Г	21	В
22	Б	22	А
23	В	23	В
24	В	24	А
25	А	25	В
26	Г	26	А
27	В	27	Г
28	А	28	Б
29	В	29	Б
30	Б	30	Г

Теоретические вопросы на дифференцированный зачет в 1 семестре:
Проверяемые результаты обучения: ПР61, ПР62, ПР63, ПР64, ПР65, ПР66, ПР67

1. Формы организации физического воспитания в семье
2. Способы регулирования физической нагрузки.
3. Факторы, определяющие величину нагрузки.
4. Контроль и самоконтроль переносимости физических нагрузок по внешним и внутренним признакам утомления
5. Основная направленность индивидуальных самостоятельных занятий физическими упражнениями.
6. Формы самостоятельных индивидуальных занятий.
7. Объективные и субъективные показатели состояния организма в процессе индивидуальной физкультурной деятельности
8. Режим дня студентов.
9. Ориентировочные возрастные нормы суточной двигательной активности студентов, не занимающихся регулярно спортом
10. Основные компоненты массы тела человека.
11. Методика применения упражнений по увеличению массы тела.
12. Методика применения упражнений по снижению массы тела
13. Основные типы телосложения.
14. Системы занятий физическими упражнениями, направленные на изменение телосложения и улучшение осанки.
15. Методы контроля за изменением показателей телосложения
16. Вредные привычки и их опасность для здоровья человека.
17. Вред употребления наркотиков, алкоголя,
18. Вред употребления табакокурения, анаболических препаратов

Практические виды упражнений на дифференцированный зачет в 1 семестре

Проверяемые результаты обучения: ПРБ1, ПРБ2, ПРБ3, ПРБ4, ПРБ5, ПРБ6, ПРБ7

Вид упражнений	юноши- девушки	оценка		
		«3»	«4»	«5»
1. прыжки в длину с места (см)	ю	180	190	220
	д	150	160	175
2.- подъем переворотом (кол. раз)	ю	1	2	3
3. - подтягивание на высокой перекладине (кол. раз)	ю	6	8	10
4. - сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (кол. раз)	ю	7	9	12
5. - подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол. раз)	д	5	10	15
6. - поднимание туловища из положения лежа руки за головой (кол. раз /1мин)	д	15	22	30
	ю	25	32	40
7. - отжимание от пола (кол. раз)	д	6	8	10
	ю	15	20	25
8- поднимание ног в висе до касания перекладины (кол. раз)	ю	3	5	

Теоретические вопросы на дифференцированный зачет во 2 семестре:

Проверяемые результаты обучения: ПРБ1, ПРБ2, ПРБ3, ПРБ4, ПРБ5, ПРБ6, ПРБ7

1. Понятие физическая культура, спорт, физическое воспитание.
2. Физическое развитие.
3. Физическое совершенство.
4. Физическая подготовка и двигательная активность человека.
5. Физическая культура как учебная дисциплина и ее задачи.
6. Физическая культура как часть общей культуры человека и общества.
7. Понятие здоровье. Факторы его определяющие.
8. Взаимосвязь физического и психического здоровья.
9. Здоровый образ жизни и факторы его составляющие.
10. Роль физической культуры в формировании здорового образа жизни.
11. Социальные и биологические факторы. Их влияние на физическое развитие человека.
12. Воздействие экологических факторов на организм.
13. Физическая культура как средство борьбы с гиподинамией и гипокинезией.
14. Основные формы физической культуры в России (базовые, оздоровительные, спорт).
15. Основные средства физической культуры для профилактики нервного физического и эмоционального истощения студентов в процессе учебного года.
16. Принципы физического воспитания.
17. Формирование личностных качеств в процессе занятий физической культу-

рой и спортом.

18. Общая и специальная физическая подготовка, их характеристика и различия.

19. Мотивы самостоятельных занятий физическими упражнениями. Динамика содержания занятий и нагрузки в зависимости от возраста.

20. Массовый спорт и спорт высших достижений. Их цели, задачи и различия.

21. Врачебный контроль при занятиях физической культурой, его цель. Критерии физического развития и физической подготовленности.

22. Самоконтроль. Основные методы. Дневник самоконтроля спортсмена.

23. Основные формы производственной физической культуры.

24. Первая медицинская помощь при получении травм на занятиях физической культурой и спортом.

25. Формы лечебной физической культуры (ЛФК). Лечебная гимнастика, массаж, баня.

26. Физическая культура и спорт. Их ценности для современного человека и общества.

27. Взаимосвязь физического и интеллектуального развития в процессе становления специалиста.

28. Двигательный режим специалиста. Методы профилактики профессиональных заболеваний.

29. Здоровый образ жизни и будущая трудовая деятельность.

30. Физические качества и методы их воспитания

Практические виды упражнений на дифференцированный зачет во 2 семестре

Проверяемые результаты обучения: ПР61, ПР62, ПР63, ПР64, ПР65, ПР66, ПР67

Вид упражнений	юноши- девушки	оценка		
		«3»	«4»	«5»
1. прыжки в длину с места (см)	ю	180	190	220
	д	150	160	175
2.- скакалка (кол. раз) за 1 мин	ю	1	2	3
3. - подтягивание на высокой перекладине (кол. раз)	ю	6	8	10
4. - сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (кол. раз)	ю	7	9	12
5. - подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол. раз)	д	5	10	15
	ю	15	22	30
6. - поднимание туловища из положения лежа руки за головой (кол. раз /1мин)	д	15	22	30
	ю	25	32	40
7. - отжимание от пола (кол. раз)	д	6	8	10
	ю	15	20	25
8- поднимание ног в висе до касания перекладины (кол. раз)	ю	3	5	10

3. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ, ОПРЕДЕЛЯЮЩИЕ ПРОЦЕДУРУ ОЦЕНИВАНИЯ

Критерии оценки тестирования

Процент результативности (правильных ответов)	Качественная оценка индивидуальных образовательных достижений	
	балл (отметка)	вербальный аналог
80-100	5	отлично
65-80	4	хорошо
50-65	3	удовлетворительно
менее 50	2	не удовлетворительно

Сдача контрольных нормативов по видам физической деятельности:

Матрица оценок образовательных достижений, обучающихся по результатам текущего контроля

№ п/п	Наименование упражнений	Девушки					Юноши				
		Оценка в баллах									
		5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
1	Бег 30 м (сек)	5.0	5.2	5.4	5.6	5.8	4.5	4.7	4.9	5.1	5.3
2	Бег 60 м (сек)	10.0	10.2	10.4	10.6	10.8	8.4	8.6	8.8	9.0	9.2
3	Бег 100 м (сек)	15.7	16.0	17.0	17.9	18.9	13.2	13.8	14.0	14.3	14.6
4	Бег 500 м (мин., сек.)	1,50	2,00	2,10	2,20	2,30					
5	Бег 1000 м (мин. сек)						1.02	4.16	4.31	4.47	5.02
6	Бег 2000 м (дев.)/3000 м (юн.) (сек)	10.15	10.50	11.15	11.50	12.15	12.00	12.35	13.10	13.50	14.00
7	Челночный бег 10х10 м (мин. сек)	29.0	30.0	31.0	32.0	33.0	25.0	27.0	28.5	30.0	31.5
8	Прыжок в длину с места (см)	190	180	170	160	150	250	240	230	220	210
9	Прыжки со скакалкой за 1 мин (кол-во раз)	140	120	110	100	90	140	130	120	110	100
10	Подтягивания в висе (юн)/приседания на одной ноге (дев) (кол-во раз)	12	10	8	6	4	15	12	9	7	5
11	Поднимание (сед) и опускание туловища из положения лёжа на спине (кол-во раз)	60	50	40	30	20					
12	Силой переворот в упор на перекладине (кол-во раз)						8	5	3	2	1
13	Поднимание ног до касания перекладины (в висе) (кол-во раз)						10	7	5	3	2
14	Наклоны туловища вперед	25	20	15	12	8					
15	Отжимания - сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз)	12	10	8	6	4	40	35	30	25	20

Критерии оценивания подготовленности студентов на дифференцированном зачете по физической культуре

I. Теоретические знания

При оценивании знаний по предмету «Физическая культура» учитываются такие показатели: глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

С целью проверки знаний используются следующие методы: опрос, проверочные беседы (без вызова из строя), тестирование.

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
За ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично излагает, используя в деятельности	За тот же ответ, если в нем содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки	За ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике	За незнание материала программы

II. Техника владения двигательными умениями и навыками

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
1	2	3	4
Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, четко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик 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 учеником; уверенно выполняет учебный норматив	При выполнении ученик 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. Учащийся 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

III. Владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
<p>Студент умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> – самостоятельно организовать место занятий; – подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях; – контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги 	<p>Студент:</p> <ul style="list-style-type: none"> – организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью; – допускает незначительные ошибки в подборе средств; – контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги 	<p>Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов</p>	<p>Студент не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов</p>

IV. Уровень физической подготовленности студента

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
<p>Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимума содержания обучения по физической культуре, и высокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за определенный период времени</p>	<p>Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста</p>	<p>Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту</p>	<p>Учащийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности</p>

При оценке физической подготовленности приоритетным показателем является темп прироста результатов. Задание преподавателя по улучшению показателей физической подготовленности (темп прироста) должны представлять определенную трудность для каждого студента, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий дает основание учителю для выставления высокой оценки.

Общая оценка успеваемости складывается по видам программы путем сложения конечных оценок, полученных студентом по всем видам достижений, и оценок за выполнение контрольных упражнений.

Оценка успеваемости за учебный год производится на основании оценок за семестры с учетом общих оценок по отдельным разделам программы. При этом преимущественное значение имеют оценки за умения и навыки осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную деятельность.

4. ПЕРЕЧЕНЬ МАТЕРИАЛОВ, ОБОРУДОВАНИЯ И ИНФОРМАЦИОННЫХ ИСТОЧНИКОВ, ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ДЛЯ АТТЕСТАЦИИ

4.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению Реализация учебного предмета требует наличия:

- спортивного зала для специальности СПО 23.02.01 «Организация перевозок и управление на транспорте (по видам)»;
- спортивного зала, открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий и стрелкового тира (в любой модификации, включая электронный) или место для стрельбы для специальности СПО 22.02.06 «Сварочное производство».

Оборудование и инвентарь спортивного зала:

- стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; гимнастические скамейки; гимнастические снаряды (перекладина, брусья, бревно, конь с ручками, конь для прыжков и др.), тренажеры для занятий атлетической гимнастикой, маты гимнастические, канат, шест для лазания, канат для перетягивания, стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту, беговая дорожка, ковер борцовский или татами, скакалки, палки гимнастические, мячи набивные, мячи для метания, гантели (разные), гири 16, 24, 32 кг, секундомеры, весы напольные, ростомер, динамометры, приборы для измерения давления и др.;

- кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, рамы для выноса баскетбольного щита или стойки баскетбольные, защита для баскетбольного щита и стоек, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, защита для волейбольных стоек, сетка волейбольная, антенны волейбольные с карманами, волейбольные мячи, ворота для мини-футбола, сетки для ворот мини-футбольных, гасители для ворот мини-футбольных, мячи для мини-футбола и др.

Открытый стадион широкого профиля:

- стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту, решетка для места приземления, указатель расстояний для тройного прыжка, брусок отталкивания для прыжков в длину и тройного прыжка, турник уличный, брусья уличные, рукоход уличный, полоса препятствий, ворота футбольные, сетки для футбольных ворот, мячи футбольные, сетка для переноса мячей, колодки стартовые, барьеры для бега, стартовые флажки или стартовый пистолет, флажки красные и белые, палочки эстафетные, гранаты учебные Ф-1, круг для метания ядра, упор для ног, для метания ядра, ядра, указатели дальности метания на 25, 30, 35, 40, 45, 50, 55 м, нагрудные номера, тумбы «Старт—Финиш», «Поворот», рулетка металлическая, мерный шнур, секундомеры.

В зависимости от возможностей материально-технической базы и наличия кадрового потенциала перечень учебно-спортивного оборудования и инвентаря может быть дополнен или изменен.

4.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, электронных учебников, дополнительной и справочной литературы

Основные источники

(Электронный учебник):

1. Лях, В.И. Физическая культура 10 – 11 классы: учеб. для общеобразоват. учреждений / В.И. Лях, А.А. Зданевич. – М : Просвещение, 2012. – 237с.

Дополнительные источники:

1. Бишаева А. А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учеб. пособие. — М., 2014.
2. Евсеев Ю. И. Физическое воспитание. — Ростов н/Д, 2010.
3. Кабачков В. А. Полиевский С. А., Буров А. Э. Профессиональная физическая культура в системе непрерывного образования молодежи: науч.-метод. пособие. — М., 2010.
4. Литвинов А. А., Козлов А. В., Ивченко Е. В. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Плавание. — М., 2014.
5. Манжелей И. В. Инновации в физическом воспитании: учеб. пособие. — Тюмень, 2010.
6. Миронова Т. И. Реабилитация социально-психологического здоровья детско-молодежных групп. — Кострома, 2014.
7. Программное и организационно - методическое обеспечение физического воспитания обучающихся в образовательных учреждениях начального и среднего профессионального образования. Методические рекомендации к формированию Комплексной программы учебного заведения по предмету «Физическая культура». Залетаев И.П., Зотов А.П. – М.: ФИС, 2010. – 160 с.
8. Тимонин А. И. Педагогическое обеспечение социальной работы с молодежью: учеб. пособие / под ред. Н.Ф. Басова. — 3-е изд. — М., 2013.
9. Физическая культура 10-11 класс. Методическое пособие. Базовый уровень. Г.И. Погадаев, А.А. Зданевич.- М.: Просвещение, 2011.
10. Физическая культура. Программы для образовательных учреждений среднего профессионального образования (базовый и повышенный уровень), Г.И. Погадаев, Р.Л. Пястиевич, В.Г.Щербаков. М.: Просвещение, 2012.
11. Хомич М.М., Эммануэль Ю.В., Ванчакова Н.П. Комплексы корректирующих мероприятий при снижении адаптационных резервов организма на основе саногенетического мониторинга / под ред. С.В. Матвеева.

Интернет-ресурсы:

1. www.edu.ru (Федеральный портал «Российское образование»)
2. www.goup32441.narod.ru (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009)
3. www.minstm.gov.ru (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации)
4. www.olympic.ru (Официальный сайт Олимпийского комитета России)
5. Электронно - библиотечная система «Издательства Лань». Сайт <http://e.Lanbook.com>, elsky@lanbook.ru
6. Электронно – библиотечная система. Научно – технический центр МГУ имени адмирала Г.И. Невельского. <http://www.old.msun.ru>

7. Электронно - библиотечная система. Университетская библиотека онлайн.
www.biblioclub.ru
8. Электронно - библиотечная система «Юрайт» - ООО «Электронное издательство Юрайт»: [www. Biblio-online.ru](http://www.Biblio-online.ru), online.ru, t-mail: [ebs@ urait.ru](mailto:ebs@urait.ru)
9. Электронно - библиотечная система. «IPR Books». ООО «Ай Пи Эр Медиа»: <https://www.iprbookshop.ru>

**Дополнение и изменение в фонде оценочных средств
на 2022/2023 учебный год**

В фонд оценочных средств вносятся следующие изменения:

Фонд оценочных средств пересмотрен на заседании цикловой методической комиссии (ЦМК) _____

Протокол от _____ 20 ____ г. № _____

Председатель ЦМК _____ И.О. Фамилия