

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Коротков Сергей Леонидович
Должность: Директор филиала СамГУПС в г. Ижевске
Дата подписания: 07.05.2024 15:31:38
Уникальный программный ключ:
d3cff7ec2252b3b19e5caaa8cefa396a11af1dc5

Приложение
к ОПОП - ППССЗ
по специальности **09.02.07**
**Информационные системы и
программирование**

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ
ОУД.09 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

для специальности

09.02.07

Информационные системы и программирование

Уровень подготовки базовый

Год начала подготовки - 2023

Содержание

1. Паспорт комплекта контрольно – оценочных средств
2. Результаты освоения учебной дисциплины, подлежащие проверке
3. Оценка освоения учебной дисциплины
 - 3.1 Формы и методы оценивания
 - 3.2 Кодификатор оценочных средств
4. Задания для оценки освоения дисциплины

1. Паспорт комплекта контрольно-оценочных средств

Освоение содержания учебной дисциплины Физическая культура обеспечивает достижения студентами следующих результатов:

личностных (Л):

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;
- сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;
- приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;
- формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;
- готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;
- формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;
- готовность к служению Отечеству, его защите;

метапредметных (М):

- способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;
- готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;

- освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;
- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;
- формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;
- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;

предметных (П)

- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

общих компетенций:

ОК 1. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам

ОК 4. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде

ОК 8. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности

личностных (Л):

ЛР 9 Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях.

ЛР 19 Уважительное отношения обучающихся к результатам собственного и чужого труда.

ЛР 21 Приобретение обучающимися опыта личной ответственности за развитие группы обучающихся.

ЛР 22 Приобретение навыков общения и самоуправления.

Формой аттестации по учебной дисциплине является дифференцированный зачет.

2. Результаты освоения учебной дисциплины, подлежащие проверке

2.1. В результате аттестации по учебной дисциплине осуществляется комплексная проверка следующих умений и знаний, а также динамики формирования общих компетенций и личностных результатов в рамках программы воспитания:

Результаты обучения: Умения, знания, общие компетенции, личностные результаты.	Показатели оценки результатов.	Форма контроля и оценивания
У1 31, 32 ОК 1 ОК 4 ОК 8	Соблюдает оптимальный режим суточной двигательной активности на основе выполнения физических упражнений. Использует приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни.	Демонстрация различных форм занятий. Демонстрация правильного проведения занятий.
У1 31, 32 ОК 1 ОК 4 ОК 8 ЛР 9 ЛР 19 ЛР 21 ЛР 22	Выполняет контрольные тесты по лёгкой атлетике, гимнастике, ОФП, ППФП; Выполняет технику базовых элементов спортивных игр (волейбол, футбол, баскетбол, настольный теннис), технику передвижения на лыжах различными ходами. Выполняет ППФП, ВПФП; Демонстрирует в учебно-тренировочной игре свое взаимодействие с командой. Проверка теоретических знаний и защита рефератов. Судит учебно-тренировочные игры.	Обоснование выбора физических упражнений в физическом развитии человека Обоснование выбора оздоровительных систем на упражнение здоровья, профилактику заболеваний, вредных привычек

3. Оценка освоения учебной дисциплины:

3.1 Формы и методы контроля.

Предметом оценки служат умения и знания, предусмотренные ФГОС по дисциплине Физическая культура, направленные на формирование общих компетенций, а также личностных результатов в рамках программы воспитания.

Элемент учебной дисциплины	Формы и методы контроля					
	Текущий контроль		Рубежный контроль		Промежуточная аттестация	
	Форма контроля	Проверяемые У, З, ОК	Форма контроля	Проверяемые У, З, ОК	Форма контроля	Провер. У,З,ОК.ЛР
<u>Раздел 1. Научно-методические основы формирования физической культуры личности</u>			Зачётные нормативы по спортивным играм		Дифференцированный зачет	У1, 31, 32, ОК 04, ОК 08
Тема 1.1. Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни	Контрольные нормативы для определения уровня физического развития	У1, 31, 32, ОК 04, ОК 08				
<u>Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности</u>						
Тема 2.1. Общая физическая подготовка	Контрольные нормативы для определения уровня физического развития	У1, 31, 32, ОК 04, ОК 08				
Тема 2.2. Легкая атлетика.	Контрольные нормативы для определения уровня физического развития	У1, 31, 32, ОК 04, ОК 08	У1, 31, 32, ОК 04, ОК 08			

Тема 2.3. Спортивные игры	Контрольные нормативы для определения уровня физического развития	У1, 31, 32, ОК 04, ОК 08				
Тема 2.4. Атлетическая гимнастика	Контрольные нормативы для определения уровня физического развития	У1, 31, 32, ОК 04, ОК 08				
Тема 2.5. Лыжная подготовка	Контрольные нормативы для определения уровня физического развития	У1, 31, 32, ОК 04, ОК 08				
Тема 2.6. Плавание	Контрольные нормативы для определения уровня физического развития	У1, 31, 32, ОК 04, ОК 08				
Раздел 3.						
Тема 3.1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов	Контрольные нормативы для определения уровня физического развития	У1, 31, 32, ОК 04, ОК 08				
Тема 3.2. Военно-прикладная физическая подготовка	Контрольные нормативы для определения уровня физического развития	У1, 31, 32, ОК 04, ОК 08				

Кодификатор оценочных средств

Функциональный признак оценочного средства (тип контрольного задания)	Код оценочного средства
Зачет	З
Дифференцированный зачет	ДЗ
Теоретическое задание	ТЗ

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ

(с правильными ответами)

№ пп	Содержание вопроса	Правильный ответ	Проверяемые компетенции
1.	<p>Какой старт при беге на длинные дистанции по правилам соревнований ?</p> <p>а —низкий старт;</p> <p>б —высокий старт;</p> <p>в —вид старта по желанию бегуна</p>	б	У 1-6, З 1-4, ЛР 01-12, МР 01-06, ПР6 01-05, ОК 01, 04, 08
2.	<p>Каждой команде во время игры сколько предоставлено передач или ударов для возвращения мяча на сторону соперника (не считая касания на блоке) в волейболе?</p> <p>а —2;</p> <p>б —4;</p> <p>в —3;</p> <p>г —5.</p>	в	У 1-6, З 1-4, ЛР 01-12, МР 01-06, ПР6 01-05, ОК 01, 04, 08
3.	<p>Пять олимпийских колец символизируют:</p> <p>а —пять принципов олимпийского движения;</p> <p>б —основные цвета флагов стран-участниц Игр Олимпиады;</p> <p>в —союз континентов и встречу спортсменов на Олимпийских играх;</p> <p>г —повсеместное становление спорта на службу гармонического развития человека</p>	в	У 1-6, З 1-4, ЛР 01-12, МР 01-06, ПР6 01-05, ОК 01, 04, 08
4.	<p>Где прошла зимняя Олимпиада в 2014 году?</p> <p>а. Америка;</p> <p>б. Финляндия;</p> <p>в. Германия;</p> <p>г. Россия.</p>	г	У 1-6, З 1-4, ЛР 01-12, МР 01-06, ПР6 01-05, ОК 01, 04, 08
5.	<p>С чего начинается игра в баскетболе?</p> <p>а) со времени, указанного в расписании игр</p> <p>б) с начала разминки</p> <p>в) с приветствия команд</p> <p>г) спорным броском в центральном круге.</p>	г	У 1-6, З 1-4, ЛР 01-12, МР 01-06, ПР6 01-05, ОК 01, 04, 08
6.	<p>Где проводились древнегреческие Олимпийские игры:</p>	а	У 1-6, З 1-4, ЛР 01-12, МР 01-

	<p>а —в Олимпии;</p> <p>б —в Спарте;</p> <p>в —в Афинах</p>		06, ПР6 01-05, ОК 01, 04, 08
7.	<p>Назовите размеры волейбольной площадки:</p> <p>а. 6м x 9м;</p> <p>б. 6м x 12м;</p> <p>в. 9м x 12м;</p> <p>г. 9м x18м.</p>	Г	У 1-6, З 1-4, ЛР 01-12, МР 01-06, ПР6 01-05, ОК 01, 04, 08
8.	<p>8 С чего начинается бег на средние и длинные дистанции ?</p> <p>а) с низкого старта;</p> <p>в) с хода;</p> <p>б) с высокого старта;</p> <p>г) с опорой на одну руку.</p>	Б	У 1-6, З 1-4, ЛР 01-12, МР 01-06, ПР6 01-05, ОК 01, 04, 08
9.	<p>В чём заключаются основные меры предупреждения травматизма при самостоятельных занятиях физической культурой?</p> <p>а) В соблюдении правил поведения на спортивных сооружениях и подборе нагрузки, соответствующей функциональному состоянию;</p> <p>б) в подборе физической нагрузки с учётом общего состояния организма и в периодической смене деятельности;</p> <p>в) в чётком контроле над длительностью занятий и физической нагрузкой</p>	В	У 1-6, З 1-4, ЛР 01-12, МР 01-06, ПР6 01-05, ОК 01, 04, 08
10.	<p>Что является древнейшей формой организации физической культуры?</p> <p>а) игры</p> <p>б) единоборство</p> <p>в) бег</p> <p>г) соревнования на колесницах</p>	Г	У 1-6, З 1-4, ЛР 01-12, МР 01-06, ПР6 01-05, ОК 01, 04, 08
11.	<p>Здоровый образ жизни (ЗОЖ) предполагает:</p> <p>а —физическую и интеллектуальную активность;</p> <p>б —регулярное обращение к врачу;</p> <p>в — упорядоченный режим труда и отдыха, отказ от вредных привычек;</p> <p>г —рациональное питание и закаливание</p>	В	У 1-6, З 1-4, ЛР 01-12, МР 01-06, ПР6 01-05, ОК 01, 04, 08
12.	<p>Что в легкой атлетике делают с ядром?</p> <p>а) толкают</p> <p>б) бросают</p> <p>в) метают</p> <p>г) запускают</p>	В	У 1-6, З 1-4, ЛР 01-12, МР 01-06, ПР6 01-05, ОК 01, 04, 08

13.	Из каких фаз состоит бег на короткие дистанции? а) старт; Стартовый разбег; Бег по дистанции; Финиширование. б) стартовый разбег, бег по дистанции, финишный рывок; в) набор скорости, финиш; г) старт, разгон, финиширование;	Г	У 1-6, З 1-4, ЛР 01-12, МР 01-06, ПР6 01-05, ОК 01, 04, 08
14.	Действующий президент МОК: а. Томас Бах б. Маркиз Хуан Антонио Самаранч; в. Граф Жак Роже; г. Барон Пьер де Кубертен	Г	У 1-6, З 1-4, ЛР 01-12, МР 01-06, ПР6 01-05, ОК 01, 04, 08
15.	В каком году был создан Российский Олимпийский Комитет? а) 1908 году б) 1911 году в) 1912 году г) 1916 году	Г	У 1-6, З 1-4, ЛР 01-12, МР 01-06, ПР6 01-05, ОК 01, 04, 08
16.	Здоровый образ жизни—это способ жизнедеятельности, направленный на... а. сохранение и улучшение здоровья людей; б. развитие физических качеств людей; в. подготовку к профессиональной деятельности г. поддержание высокой работоспособности людей.	Б	У 1-6, З 1-4, ЛР 01-12, МР 01-06, ПР6 01-05, ОК 01, 04, 08
17.	Один из способов прыжка в длину в легкой атлетике обозначается как прыжок: а -«с разбега»; б -«перешагиванием»; в -«перекатом»; г -«ножницами».	Г	У 1-6, З 1-4, ЛР 01-12, МР 01-06, ПР6 01-05, ОК 01, 04, 08
18.	Какую награду получал победитель на Олимпийских играх в Древней Греции? а) лавровый венок б) венок из ветвей оливкового дерева; в) медаль, кубок и денежное вознаграждение. г) звание почётного гражданина;	Б	У 1-6, З 1-4, ЛР 01-12, МР 01-06, ПР6 01-05, ОК 01, 04, 08
19.	Какого вида прыжков в длину с разбега не существует? а) согнув ноги; в) согнувшись; б) прогнувшись; г) ножницы.	Б	У 1-6, З 1-4, ЛР 01-12, МР 01-06, ПР6 01-05, ОК 01, 04, 08

20.	Какая страна является Родиной Олимпийских игр: а — Греция; б — Китай; в — Рим; г — Египет	а	У 1-6, З 1-4, ЛР 01-12, МР 01-06, ПР6 01-05, ОК 01, 04, 08
21.	Наша знаменитая российская прыгунья в высоту с шестом? А) Анфиса Чехова Б) Елена Исинбаева В) Ольга Бузова	б	У 1-6, З 1-4, ЛР 01-12, МР 01-06, ПР6 01-05, ОК 01, 04, 08
22.	Где и когда впервые в нашей стране состоялись Олимпийские игры? а) планировались в 1944 году, но были отменены из-за 2 мировой войны б) в 1976 году в Сочи в) в 1980 году в Москве г) пока еще не проводились	в	У 1-6, З 1-4, ЛР 01-12, МР 01-06, ПР6 01-05, ОК 01, 04, 08
23.	Какие виды не включает в себя лёгкая атлетика? а) ходьбу и бег; в) многоборье. б) прыжки и метания; г) опорные прыжки;	б	У 1-6, З 1-4, ЛР 01-12, МР 01-06, ПР6 01-05, ОК 01, 04, 08
24.	Назовите основные физические качества человека: а. быстрота, сила, смелость, гибкость; б. быстрота, сила, ловкость, гибкость, выносливость; в. быстрота, сила, смелость, аккуратность, гибкость; г. быстрота, сила, ловкость, гибкость, внимательность	а	У 1-6, З 1-4, ЛР 01-12, МР 01-06, ПР6 01-05, ОК 01, 04, 08
25.	Какую обувь используют спортсмены –бегуны? А) кроссовки Б) шиповки В) кеды	в	У 1-6, З 1-4, ЛР 01-12, МР 01-06, ПР6 01-05, ОК 01, 04, 08
26.	Что такое кросс? а) бег с ускорением б) бег по искусственной дорожке стадиона в) бег по пересеченной местности г) разбег перед прыжком	в	У 1-6, З 1-4, ЛР 01-12, МР 01-06, ПР6 01-05, ОК 01, 04, 08
27.	Какой подготовки к финальному усилию перед метанием не существует? а) предварительного вращения; в) скачка; б) разбега; г) прыжка.	а	У 1-6, З 1-4, ЛР 01-12, МР 01-06, ПР6 01-05, ОК 01, 04, 08

28.	Сколько игроков баскетбольной команды может одновременно находиться на площадке. а) 5 б) 6 в) 7 г) 4	а	У 1-6, З 1-4, ЛР 01-12, МР 01-06, ПР6 01-05, ОК 01, 04, 08
29.	Что запрещено делать во время бега на короткие дистанции? а) Оглядываться назад; б) задерживать дыхание; в) переходить на соседнюю дорожку.	в	У 1-6, З 1-4, ЛР 01-12, МР 01-06, ПР6 01-05, ОК 01, 04, 08
30.	Что является одним из основных физических качеств? а) внимание б) работоспособность в) сила г) здоровье	в	У 1-6, З 1-4, ЛР 01-12, МР 01-06, ПР6 01-05, ОК 01, 04, 08

Вопросы с открытым ответом:

№ пп	Содержание вопроса	Правильный ответ	Проверяемые компетенции
1.	Правила баскетбола при ничейном счете в основное время предусматривают дополнительный период продолжительностью:	5 минут	У 1-6, З 1-4, ЛР 01-12, МР 01-06, ПР6 01-05, ОК 01, 04, 08
2.	Вид деятельности, являющийся предметом соперничества и исторически оформившийся как способ выявления и сравнения человеческих возможностей, принято называть:	соревнованием	У 1-6, З 1-4, ЛР 01-12, МР 01-06, ПР6 01-05, ОК 01, 04, 08
3.	Если при метании снаряд (мяч, граната, копье) вышел за пределы сектора, то попытка засчитывается, а результат ...	нет	У 1-6, З 1-4, ЛР 01-12, МР 01-06, ПР6 01-05, ОК 01, 04, 08
4.	Физическое развитие характеризуется ... показателями	антропометрическими	У 1-6, З 1-4, ЛР 01-12, МР 01-06, ПР6 01-05, ОК 01, 04, 08
5.	В легкой атлетике ядро ...	толкают	У 1-6, З 1-4, ЛР 01-12, МР 01-06, ПР6 01-05, ОК 01, 04, 08
6.	Первое участие спортсменов из СССР на Олимпийских играх было в ... году	1952	У 1-6, З 1-4, ЛР 01-12, МР 01-06, ПР6 01-05, ОК 01, 04, 08
7.	Основным физическим качеством является ...	сила	У 1-6, З 1-4, ЛР 01-12, МР 01-06, ПР6 01-05, ОК 01, 04, 08

8.	Во время бега на короткие дистанции запрещено задерживать ...	дыхание	У 1-6, З 1-4, ЛР 01-12, МР 01-06, ПР6 01-05, ОК 01, 04, 08
9.	Баскетбольная команда состоит из ... игроков	5	У 1-6, З 1-4, ЛР 01-12, МР 01-06, ПР6 01-05, ОК 01, 04, 08
10.	Бег по пересеченной местности называется ...	кросс	У 1-6, З 1-4, ЛР 01-12, МР 01-06, ПР6 01-05, ОК 01, 04, 08
11.	Обувь, используемая спортсменами – бегунами называется ...	кеды	У 1-6, З 1-4, ЛР 01-12, МР 01-06, ПР6 01-05, ОК 01, 04, 08
12.	Основные физические качества человека: быстрота, сила, смелость, ...;	гибкость	У 1-6, З 1-4, ЛР 01-12, МР 01-06, ПР6 01-05, ОК 01, 04, 08
13.	Впервые в нашей стране состоялись Олимпийские игры в 1980 году в городе ...	Москва	У 1-6, З 1-4, ЛР 01-12, МР 01-06, ПР6 01-05, ОК 01, 04, 08
14.	Родиной Олимпийских игр является ...	Греция	У 1-6, З 1-4, ЛР 01-12, МР 01-06, ПР6 01-05, ОК 01, 04, 08
15.	Здоровый образ жизни – это способ жизнедеятельности, направленный на развитие ... качеств людей	физических	У 1-6, З 1-4, ЛР 01-12, МР 01-06, ПР6 01-05, ОК 01, 04, 08
16.	Пять олимпийских колец символизируют союз ...	континентов	У 1-6, З 1-4, ЛР 01-12, МР 01-06, ПР6 01-05, ОК 01, 04, 08
17.	Назовите размеры волейбольной площадки: ...	9м x18м	У 1-6, З 1-4, ЛР 01-12, МР 01-06, ПР6 01-05, ОК 01, 04, 08
18.	Компонентами здорового образа жизни являются правильное питание и ...	режим дня	У 1-6, З 1-4, ЛР 01-12, МР 01-06, ПР6 01-05, ОК 01, 04, 08
19.	Отличительным признаком физической культуры является выполнение ...	физических упражнений	У 1-6, З 1-4, ЛР 01-12, МР 01-06, ПР6 01-05, ОК 01, 04, 08
20.	Главной причиной нарушения осанки является слабость мышц ...	спины	У 1-6, З 1-4, ЛР 01-12, МР 01-06, ПР6 01-05, ОК 01, 04, 08

4. Задание для оценки освоения дисциплины

Темы рефератов

1. Здоровье и здоровый образ жизни.
2. Физическая культура в режиме дня.
3. Основа самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль за состоянием здоровья.
4. Профессионально-прикладная физическая подготовка.
5. Современное состояние физической культуры и спорта.

Критерии оценки:

- «5» баллов выставляется обучающемуся, если ответ полный и правильный на основании изученных тем; материал изложен в определенной логической последовательности: ответ самостоятельный.
- «4» балла выставляется обучающемуся, если ответ полный и правильный на основании изученных тем; материал изложен в определенной логической последовательности, при этом допущены несущественные ошибки, исправленные по требованию преподавателя.
- «3» балла выставляется обучающемуся, если ответ полный, но при этом допущена существенная ошибка, или неполный, несвязный.
- «2» балла выставляется обучающемуся, если при ответе обнаружено непонимание студентом основного содержания учебного материала или допущены существенные ошибки, которые студент не смог исправить при наводящих вопросах преподавателя.

**Оценка уровня развития физических качеств обучающихся за 1,2 семестры
выставляется по приросту к исходным показателям.**

№ п/п	Контрольное упражнение (тест)
1	Прыжки в длину с места, см
2	Отжимание, кол-во раз (девушки от гимнастической скамейки)
3	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши), на низкой перекладине из виса лежа, количество раз (девушки)

Контрольные тесты и задания для оценки физической подготовленности студентов основной медицинской группы

№	Вид упражнения	Оценка	юноши			девушки		
			2 курс	3 курс	4 курс	2 курс	3 курс	4 курс
1	Бег 100 м. (сек.)	5	13,9	13,5	13,3	16,7	16,3	16,0
		4	14,5	14,1	13,9	17,7	17,3	17,0
		3	15,0	14,8	14,5	18,7	18,3	18,0
2	Кросс 500 м. дев. 1000м. юн. (мин. сек.)	5	3,40	3,30	3,20	1,57	1,54	1,52
		4	3,55	3,45	3,40	2,12	2,10	2,00
		3	4,20	4,15	4,00	2,25	2,20	2,15
3	Кросс 2000 м. дев. 3000 м. юн. (мин. сек.)	5	13,30	13,00	12,30	11,00	10,40	10,30
		4	14,30	14,00	13,30	11,40	11,20	11,10
		3	15,30	15,00	14,30	12,20	12,10	12,00
4	Прыжок в длину с места (см.)	5	235	242	250	178	183	180
		4	220	230	235	165	170	168
		3	205	210	215	150	152	151
5	Отжимание кол-во раз (дев. от гимнастич. скамейки)	5	40	45	48	22	24	25
		4	33	37	40	18	19	21
		3	25	28	30	14	15	16
6	Упражнение на мышцы брюшного пресса (юн. за 1 мин., дев. за 30 с. кол-во раз)	5	45	48	50	22	24	26
		4	38	42	44	18	20	22
		3	33	36	38	16	18	20
7	Подтягивание: кол-во раз	5	12	14	15	24	28	32
		4	10	12	13	20	24	28
		3	8	9	10	16	20	24

Контрольные тесты и задания для оценки физической подготовленности студентов специальной медицинской группы:

1. Бег 100м. (юноши и девушки) – без учета времени
2. Кросс 2000м. (девушки) и 3000м. (юноши) – без учета времени
3. Уметь выполнять технику метания гранаты, мяча.
4. Уметь выполнять сгибание и разгибание рук в упоре лежа (юноши и девушки)
5. Уметь выполнять подтягивание на перекладине (юноши)
6. Уметь выполнять поднимание туловища из положения «лежа на спине» (юноши и девушки)
7. Уметь выполнять элементы техники волейбола (подача, передача)
8. Уметь играть в бадминтон.
9. Уметь выполнять элементы техники баскетбола (бросок, ведение, передача)
10. Уметь играть в настольный теннис.

Тесты с правильными ответами

№ п/п	Задание	ОК, ПК
1	<p>Выберите один правильный вариант ответа.</p> <p><i>Физическая культура - это</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1) использование физических упражнений для отдыха и восстановления работоспособности после трудовой или учебной деятельности; 2) часть общей культуры, направленная на физическое совершенствование, сохранение и укрепление здоровья человека в процессе осознанной двигательной активности; 3) использование физических упражнений для восстановления после перенесенных заболеваний и травм. 4) образовательный урок в школе или колледже. 	<p>ОК 01</p> <p>ОК 08</p>
2	<p>Дополните</p> <p><i>Расшифруйте аббревиатуру ВФСК ГТО _____</i></p> <p>Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»</p>	<p>ОК 01</p> <p>ОК 08</p>
3	<p>Выберите один правильный вариант ответа.</p> <p><i>Здоровье – это (по определению ВОЗ):</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1) полное физическое и психическое благополучие, а не только отсутствие болезней или физических дефектов. 2) полное физическое, психическое и социальное благополучие, а не только отсутствие болезней или физических дефектов. 3) отсутствие болезней или физических дефектов. 	<p>ОК 01</p> <p>ОК 08</p>

5	<p>Выберите один правильный вариант ответа. <i>Применение физических упражнений в режиме трудового дня называется:</i></p> <p>1) рекреативной гимнастикой; 2) производственной гимнастикой; 3) лечебной гимнастикой; 4) гигиенической гимнастикой; 5) оздоровительной гимнастикой</p>	<p>OK 01 OK 08</p>
6	<p>Выберите один или несколько правильных вариантов ответов. <i>Способы регулирования физической нагрузки при проведении самостоятельных занятий:</i></p> <p>1) чередование нагрузки и отдыха; 2) выполнение физических упражнений до «отказа»; 3) изменение интенсивности выполнения упражнений; 4) несоблюдение техники безопасности</p>	<p>OK 01 OK 08</p>
7	<p>Выберите один или несколько правильных вариантов ответов. <i>Основными ошибками в питании современного человека являются:</i></p> <p>1) высокая калорийность продуктов; 2) большое количество рафинированных продуктов; 3) соблюдение режима питания; 4) недостаточное потребление фруктов и овощей; 5) потребление продуктов с высоким содержанием веществ с индексом E.</p>	<p>OK 01 OK 08</p>
8	<p>Выберите один или несколько правильных вариантов ответов. <i>К компонентам здорового образа жизни не относится:</i></p> <p>1) ежедневная двигательная активность; 2) закаливание; 3) наличие вредных привычек 4) соблюдение режима труда и отдыха 5) рациональное питание; гиподинамия</p>	<p>OK 01 OK 08</p>
9	<p>Выберите один или несколько правильных вариантов ответов. <i>Укажите опасные заболевания, возникающие при употреблении табачных изделий:</i></p> <p>1) заболевания пищеварительной системы; 2) сердечно-сосудистые заболевания; 3) заболевания опорно-двигательного аппарата; 4) заболевания органов дыхания физическая и психическая зависимость</p>	<p>OK 01 OK 08</p>

10	<p>Выберите один или несколько правильных вариантов ответа. <i>Какие упражнения не рекомендуются студентам после экзамена:</i></p> <p>1) спортивные игры, единоборства; 2) умеренные циклические упражнения (бег, езда на велосипеде, ходьба на лыжах); 3) упражнения высокой интенсивности; 4) все вышеперечисленное</p>	<p>OK 01 OK 08</p>								
11	<p>Выберите один или несколько правильных вариантов ответа. <i>Оздоровительное воздействие физических упражнений проявляется в том, что:</i></p> <p>1) повышаются адаптационные возможности организма; 2) наступает физическое переутомление; 3) снижаются функциональные возможности сердечно-сосудистой системы; 4) улучшается функция внешнего дыхания.</p>	<p>OK 01 OK 08</p>								
12	<p>Дополните <i>Физическая подготовка, обеспечивающая необходимый уровень развития физических качеств для выполнения трудовой деятельности, называется _____:</i> Профессионально-прикладная</p>	<p>OK 01 OK 08</p>								
13	<p>Выберите один правильный вариант ответа <i>Оценка реакции организма на нагрузки при занятиях физической культурой определяется с помощью:</i></p> <p>1) антропометрических показателей; 2) пульсометрии; 3) динамометрии; 4) спирометрии.</p>	<p>OK 01 OK 08</p>								
14	<p>Дополните <i>Документ, который заполняют студенты для оценки своего самочувствия, называется _____</i> дневником самоконтроля</p>	<p>OK 01 OK 08</p>								
15	<p>Определите соответствие (физические качества)</p> <table border="1" data-bbox="256 1697 1342 2141"> <tr> <td data-bbox="256 1697 802 1818">А. Для развития силовых способностей рекомендуются</td> <td data-bbox="802 1697 1342 1818">1. Единоборства (каратэ, дзюдо, самбо), спортивные и подвижные игры</td> </tr> <tr> <td data-bbox="256 1818 802 1899">Б. Для развития способности к выносливости рекомендуются</td> <td data-bbox="802 1818 1342 1899">2. Стретчинг</td> </tr> <tr> <td data-bbox="256 1899 802 2020">В. Для развития координационных способностей</td> <td data-bbox="802 1899 1342 2020">3. Упражнения с отягощением: (гантелями, набивными мячами и т.п.), на тренажерах</td> </tr> <tr> <td data-bbox="256 2020 802 2141">Г. Для развития гибкости рекомендуются</td> <td data-bbox="802 2020 1342 2141">4. Циклические упражнения: бег, ходьба, езда на велосипеде, ходьба на лыжах, плавание.</td> </tr> </table>	А. Для развития силовых способностей рекомендуются	1. Единоборства (каратэ, дзюдо, самбо), спортивные и подвижные игры	Б. Для развития способности к выносливости рекомендуются	2. Стретчинг	В. Для развития координационных способностей	3. Упражнения с отягощением: (гантелями, набивными мячами и т.п.), на тренажерах	Г. Для развития гибкости рекомендуются	4. Циклические упражнения: бег, ходьба, езда на велосипеде, ходьба на лыжах, плавание.	<p>OK 01 OK 08</p>
А. Для развития силовых способностей рекомендуются	1. Единоборства (каратэ, дзюдо, самбо), спортивные и подвижные игры									
Б. Для развития способности к выносливости рекомендуются	2. Стретчинг									
В. Для развития координационных способностей	3. Упражнения с отягощением: (гантелями, набивными мячами и т.п.), на тренажерах									
Г. Для развития гибкости рекомендуются	4. Циклические упражнения: бег, ходьба, езда на велосипеде, ходьба на лыжах, плавание.									

	А-3, Б-4 В-1, Г-2	
16	Определите соответствие (физкультурно-оздоровительные системы)	ОК 01 ОК 08
	А. Система физических упражнений, направленная на одновременное укрепление, растягивание, тонизирование мышц, первоначально используемая для реабилитации после травм	1. Йога
	Б. Система физических упражнений, направленных на развитие силовых способностей	2. Пилатес
	В. Система физических упражнений высокой интенсивности, разделенных интервалами отдыха на несколько частей и выполняемая на протяжении нескольких раундов	3. Стретчинг
	Г. Система физических упражнений, предполагающая выполнение упражнений преимущественно статического характера, направленных на физическое и духовное совершенствование	4. Атлетическая гимнастика
	Д. Система физических упражнений, направленная на растягивание мышц	К Табата
	А-2, Б-4, В-5, Г-1, Д- 3	

Вариант 2 (ОК 01, ОК 08)

№ п/п	Задание
1	<p>Выберите один правильный вариант ответа.</p> <p><i>Физическое воспитание – это:</i></p> <p>1) тренировочный процесс, направленный на морфологическое и функциональное совершенствование организма человека, повышение уровня физических качеств, формирование и развитие двигательных навыков, сохранение и укрепление здоровья.</p> <p>2) педагогический процесс, направленный на морфологическое и функциональное совершенствование организма человека, повышение уровня физических качеств, формирование и развитие двигательных навыков, сохранение и укрепление здоровья.</p> <p>3) образовательный процесс, направленный на морфологическое и функциональное совершенствование организма человека, повышение уровня физических качеств, формирование и развитие двигательных навыков, сохранение и укрепление здоровья.</p>

2	<p>Выберите один правильный вариант ответа <i>Цели внедрения ВФСК ГТО:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1) сохранение и укрепление здоровья нации; 2) развитие массового спорта; 3) развитие массового спорта и оздоровление нации; 4) профилактика вредных привычек.
3	<p>Дополните <i>Наука о здоровом образе жизни называется _____ валеологией</i></p>
4	<p>Выберите один или несколько правильных вариантов ответов. <i>Факторы, отрицательно влияющие на здоровье человека:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1) гиподинамия; 2) рациональное питание; 3) стрессы; 4) проживание в крупных мегаполисах; 5) 5) систематические физические нагрузки.
5.	<p>Выберите один или несколько правильных вариантов ответов. <i>Факторами риска заболеваний сердечно-сосудистой системы не являются:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1) употребление большого количества соленой пищи; 2) отказ от употребление алкоголя; 3) табакокурение; 4) умеренные физические нагрузки; 5) избыточный вес.
6	<p>Выберите один правильный вариант ответа. <i>Физическое здоровье человека – это:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1) естественное состояние организма, обусловленное нормальным функционированием всех его органов и систем, но не обеспечивающее адаптацию к факторам внешней среды; 2) естественное состояние организма, обусловленное нормальным функционированием всех его органов и систем и обеспечивающее адаптацию к факторам внешней среды.
7	<p>Выберите один или несколько правильных вариантов ответов. <i>Рациональное питание не должно:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1) восполнять энергетические затраты организма; 2) вызывать ожирение; 3) обеспечивать витаминами и микроэлементами; 4) 4) вызывать интоксикацию организма.
8	<p>Выберите один или несколько правильных вариантов ответов. <i>Культура здорового и безопасного образа жизни как система складывается из основных взаимосвязанных элементов:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1) культуры питания; 2) культуры движения; 3) культуры безопасного поведения; 4) культуры эмоций; 5) культуры труда и отдыха. 6) культуры опасного поведения 6) все вышеперечисленное.

9.	<p>Выберите один или несколько правильных вариантов ответа. <i>Укажите последствия воздействия употребления наркотиков на организм человека:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1) оздоровительное воздействие на работу внутренних органов и систем; 2) ВИЧ/СПИД; 3) физическая и психологическая зависимость; 4) нарушение работы всех внутренних органов и систем.
10	<p>Дополните</p> <p><i>Двигательная рекреация – это _____</i></p> <p>отдых, восстановление с использованием средств физической культуры после различных видов деятельности (или активный отдых)</p>
11	<p>Выберите один или несколько правильных вариантов ответа. <i>Физические упражнения влияют на:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1) улучшение состояния сердечно-сосудистой системы; 2) снижение уровня развития физических качеств; 3) повышение умственной работоспособности; 4) улучшение состояние дыхательной системы; 5) снижение работоспособности сердечно-сосудистой системы
12	<p>Дополните</p> <p><i>Профессионально-прикладная физическая подготовка - это специально направленное и избирательное использование средств физической культуры и спорта для подготовки человека к определенной _____</i></p> <p>деятельности. Профессиональной (или трудовой)</p>
13	<p>Выберите один или несколько правильных вариантов ответа</p> <p><i>Для оценки состояния дыхательной системы используются</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1) антропометрические показатели; 2) пульсометрия; 3) динамометрия; 4) проба Штанге
14	<p>Выберите один или несколько правильных вариантов ответа <i>Внешние признаки утомления для контроля переносимости физических нагрузок:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1) покраснение кожных покровов; 2) повышение частоты сердечных сокращений; 3) повышение частоты дыхания; 4) «синюшность» носогубного треугольника 5) нарушение координации движений
15 Определите соответствие (физические качества)	
А. Сила	1. Способность выполнять физические упражнения с наибольшей амплитудой движения
Б. Выносливость	2. Точно, быстро, рационально выполнять двигательные действия в изменяющейся ситуации.
В. Координационные способности	3. Способность продолжительное время выполнять работу на высоком уровне без снижения её эффективности

Г. Гибкость А- 4, Б-3, В-2, Г- 1	4. Способность преодолевать внешнее напряжение или противостоять ему за счет мышечных усилий (напряжений)
16 Определите соответствие (физкультурно-оздоровительные системы)	
А. Система физических упражнений, выполняемых на улице, с использованием специального спортивного оборудования	1.Йога
Б. Система физических упражнений, выполняемых в водной среде как со специальным оборудованием, так и без него.	2.Дыхательная гимнастика
В. Система физических упражнений, направленная на предупреждение гипоксии	3.Стрейтчинг
Г. Система физических упражнений, направленная на растягивание мышц	4.Аквааэробика
Д. Система физических упражнений, предполагающая выполнение упражнений статического и динамического характера, направленных на физическое и духовное совершенствование А-5, Б-4 В-2, Г- 3, Д-1	5. Воркаут

Вариант 3 (ОК 01, ОК 08)

№ п/п	Задание
1	<p>Выберите один правильный вариант ответа</p> <p><i>К основным задачам физического воспитания относятся:</i></p> <p>1) оздоровительные, воспитательные, коррекционные; 2) оздоровительные, образовательные, воспитательные; 3) развивающие, оздоровительные, профилактические</p>
2	<p>Выберите один или несколько правильных вариантов ответов <i>В физкультурно-спортивный комплекс ГТО не входят следующие испытания</i></p> <p>1) челночный и обычный бег; 2) дартс; 3) самооборона без оружия; 4) прыжки в длину с места и с разбега; 5) стрельба из пневматической винтовки или электронного оружия сидя и стоя; 6) стрельба из лука</p>

3	<p>Дополните</p> <p><i>Здоровый образ жизни – это _____</i></p> <p>образ жизни, направленный на сохранение и укрепление здоровья</p>
4	<p>Выберите один или несколько правильных вариантов ответов. <i>Производственная физическая культура используется с целью:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1) развития профессионально-значимых физических и психических качеств; 2) снижения воздействия факторов риска трудовой деятельности для здоровья; 3) восстановления после полученных травм на производстве. 4) повышения работоспособности
5	<p>Выберите один или несколько правильных вариантов ответа.</p> <p><i>Человек не ведет здоровый образ жизни, если:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1) положительно и результативно снижает или устраняет воздействие факторов риска; 2) рационально организывает и распределяет свое свободное время с обязательным использованием средств и методов активного отдыха; 3) занимается физической культурой и имеет вредные привычки; 4) систематически занимается физической культурой; 5) имеет компьютерную зависимость
6	<p>Выберите один или несколько правильных вариантов ответов. <i>Основные условия организации и проведения безопасных занятий по физической культуре:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1) выполнение высокоинтенсивных упражнений; 2) контроль за переносимостью физической нагрузки; 3) несоблюдение техники безопасности; 4) применение исправного спортивного инвентаря и оборудования
7.	<p>Выберите один или несколько правильных вариантов ответов. <i>Применение самоконтроля на занятиях физической культурой необходимо:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1) для коррекции физической нагрузки; 2) для профилактики вредных привычек; 3) для оценки воздействия физических упражнений на организм; 4) все вышеперечисленное
8	<p>Дополните предложение:</p> <p>Культура здоровья и безопасного образа жизни - это _____</p> <p>часть общей культуры человека, направленная на сохранение и укрепление своего здоровья и обеспечение безопасного поведения в повседневной жизни.</p>
9	<p>Выберите один или несколько правильных вариантов ответов. <i>Рациональное питание при занятиях физической культурой должно:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1) восполнять энергетические затраты организма; 2) вызывать ожирение; 3) обеспечивать витаминами и микроэлементами; 4) вызывать интоксикацию организма.

10	<p>Выберите один или несколько правильных вариантов ответа. <i>Укажите отрицательные последствия воздействия употребления алкоголя на организм человека:</i></p> <p>1) риск возникновения инфарктов миокарда; 2) оздоровительное воздействие на организм 3) разрушение клеток мозга; 4) физическая и психологическая зависимость</p>
11	<p>Выберите один или несколько правильных вариантов ответа. <i>Двигательная рекреация на производстве представлена в следующих формах:</i></p> <p>1) утренняя гимнастика; 2) физкультурные паузы; 3) оздоровительный бег; 4) физкультурные минутки</p>
12.	<p>Выберите один или несколько правильных вариантов ответа. <i>При подборе физических упражнений в первую очередь нужно учитывать:</i></p> <p>1) личные предпочтения; 2) состояние здоровья; 3) состояние функциональных систем; 4) климато-географические условия для занятий; 5) все вышеперечисленное.</p>
13	<p>Дополните</p> <p>Средствами профессионально-прикладной физической подготовки являются _____ упражнения специальные</p>
14	<p>Выберите один или несколько правильных вариантов ответа. <i>Перечислите антропометрические показатели:</i></p> <p>1) спирометрия 2) пульсометрия 3) динамометрия; 4) проба Штанге 5) измерение окружности грудной клетки</p>
15. Определите соответствие (физические способности)	
А. Развитие силы зависит от	1. Способности головного мозга быстро перерабатывать поступающую информацию
Б. Развитие выносливости зависит от	2. Подвижности суставов и эластичности мышечно-связочного аппарата
В. Координационные способности зависят от	3. Содержания тестостерона
Г. Гибкость зависит от	4. Функционального состояния сердечно-сосудистой и дыхательной системы
А-3, Б-4	
В-1, Г-2	
16. Определите соответствие (физкультурно-оздоровительные системы)	

А. Система физических упражнений, направленная на повышение подвижности в суставах	1. Антистрессовая пластическая гимнастика
Б. Система статических физических упражнений, направленных на сокращение и растяжение мышц, разработанная американкой Кэлан Пинкни	2. Суставная гимнастика
В. Система физических упражнений, выполняемых в водной среде как со специальным оборудованием, так и без него.	3. Калланетика
Г. Система физических упражнений, направленная на расслабление и снятие психоэмоционального напряжения	4. Кроссфит
Д. Система физических упражнений, включающая высокоинтенсивные и силовые тренировки	5. Аквааэробика
А- 2, Б – 3, В-5, Г – 1, Д- 4	

Примеры тестовых заданий

Тема Основная гимнастика

Студент должен выбрать один правильный ответ из предложенных.

1. Строевые упражнения – это:

А. совместные действия в строю

Б. поточные комбинации;

В. сочетания движениями различными частями тела;

Г. метания, лазания и т.д.

2. Назовите средства в гимнастике:

А. упражнения

Б. фитотерапия

В. препараты

Г. процедуры

3. Команда «Вольно!» относится к:

А. строевым приемам

Б. строевым перестроениям

В. строевым передвижениям

Г. размыканиям, смыканиям

4. Разновидности ходьбы и бега относят к:

А. строевым передвижениям

Б. строевым перестроениям В.

строевым приемам

Г. смыканиям.

5. Движения «змейкой» относят к:

А. строевым передвижениям

Б. строевым перестроениям В.

строевым приемам

Г. смыканиям.

6. Упражнения художественной гимнастики – это:

А. упражнения без предметов

Б. упражнения на снарядах

В. без предметов и с предметами

Г. прикладные упражнения.

7. Средства в гимнастике – это:

А. строевые упражнения

Б. ОРУ

В. прыжки

Г. прикладные упражнения

8. Перестроение уступом относится к:

А. строевым перестроениям

Б. строевым передвижениям

В. строевым приемам

Г. размыканиям

9. Движения по кругу относят к:

А. строевым передвижениям

Б. строевым перестроениям

В. строевым приемам

Г. смыканиям

10. Акробатические упражнения – это:

А. упражнения с лентой

Б. упражнения на перекладине

В. прыжки и упражнения в балансировании

Г. эстафеты

11. Методические особенности гимнастики:

А. каждое упражнение выполняется только с одной целью Б.

строгая регламентация действий

В. упражнения выполняются без музыкального сопровождения

Г. гимнастика используется только в детском возрасте 12.

Повороты и полуповороты на месте относят к:

А. строевым перестроениям

Б. строевым передвижениям

В. строевым приемам

Г. размыканиям

13. Группы строевых упражнения:

А. строевые перестроения

Б. строевые передвижения;

В. строевые приемы Г.

упражнения без предметов

14. Вольные упражнения – это:

А. упражнения по разделением

Б. поточные комбинации

В. прыжки

Г. эстафеты

15. Прикладные задачи, решаемые в гимнастике:

А. поддержание работоспособности

Б. воспитание нравственных качеств

В. приобретение умений и навыков, необходимых в жизни

Г. совершенствование двигательных умений и навыков

16. Виды расчета относят к:

А. строевым перестроениям

Б. строевым передвижениям

В. строевым приемам

Г. размыканиям.

17. Команды подаются в стойке:

А. «Смирно!»

Б. «Вольно!»

В. «Равняйся!»

Г. все

18. Движение на месте и остановка группы относят к:

А. размыканиям и смыканиям

Б. строевым передвижениям

В. строевым приемам

Г. все

19. Упражнения на снарядах – это:

А. упражнения со скакалкой

Б. упражнения на перекладине В.

перестроения

Г. все.

20. Общеразвивающие упражнения - это:

А. упражнения для различных частей тела

Б. упражнения в переползании

В. упражнения на кольцах

Г. упражнения в балансировании

21. К какой группе упражнений можно отнести упражнения для рук:

А. по признаку использования упражнений

Б. по анатомическому признаку

В. по признаку методологической значимости

Г. по признаку организации группы

22. Назовите метод обучения ОРУ, при котором преподаватель показывает на каждый счет движения:

А. по рассказу

Б. по показу

В. по показу и рассказу

Г. по разделениям

23. Назовите требование, предъявляемое к терминологии, выраженное в создании отчетливого представления об упражнении:

А. краткость

Б. доступность

В. точность

Г. ясность 24. Какой командой завершается упражнение:

А. «Отставить!»

Б. «Вольно!»

В. «Разойдись!»

Г. «Стой!»

25. Каким образом целесообразней располагаться преподавателю к занимающимся:

А. спиной к занимающимся

Б. лицом к занимающимся, зеркально

В. боком к занимающимся

Г. сидя на стуле

26. К какой группе упражнений можно отнести упражнения скоростно-силового характера:

А. по признаку преимущественного воздействия

Б. по анатомическому признаку

В. по признаку методологической значимости

Г. по признаку организации группы

27. Назовите метод обучения ОРУ, при котором преподаватель проговаривает на каждый счет движения: А. по рассказу

Б. по показу

В. по показу и рассказу

Г. по разделениям

28. Каким образом следуют движения в комплексе ОРУ поточным способом:

А. по периметру

Б. непрерывно

В. с перерывом

Г. со зрительным сигналом

29. Как правильно вести подсчет ОРУ:

А. по 4 и 8 счетов

- Б. по 5 счетов
- В. по 12 счетов
- Г. по 3 и 6 счетов

30. К какой группе упражнений относят упражнения на осанку:

- А. по признаку преимущественного воздействия
- Б. по анатомическому признаку
- В. по признаку методологической значимости**
- Г. по признаку организации группы

31. Назовите метод обучения ОРУ, при котором преподаватель совмещает показ и рассказ движения:

- А. по рассказу
- Б. по показу
- В. по показу и рассказу**
- Г. по разделениям

32. Каким образом следуют движения в комплексе ОРУ отдельным способом:

- А. по периметру
- Б. непрерывно
- В. с перерывом**
- Г. со зрительным сигналом

33. К какой группе упражнений относят упражнения на снарядах:

- А. по признаку использования упражнений**
- Б. по анатомическому признаку
- В. по признаку методологической значимости
- Г. по признаку организации группы

34. Назовите метод обучения ОРУ, при котором преподаватель называет движение и подает команду «Делай – РАЗ!»:

- А. по рассказу
- Б. по показу
- В. по показу и рассказу
- Г. по разделениям**

35. Какой из перечисленных - способ проведения ОРУ:

- А. доступный
- Б. проходной**
- В. точный
- Г. соревновательный

36. Как называется положение, из которого должно выполняться ОРУ:

- А. «Правой – ВОЛЬНО!»
- Б. сомкнутая стойка
- В. «Смирно!»
- Г. исходное положение.**

Тема 2.8 (1) Футбол.

1. Укажите количество игроков футбольной команды, одновременно находящихся на площадке?

- А. 8
- Б. 10
- В. **11**
- Г. 9

2. Какова ширина футбольных ворот?

- А. 7м 30см
- Б. **7м 32см**
- В. 7м 35см
- Г. 7м 38см

3. С какого расстояния пробивается «пенальти» в футболе?

- А. 9 м
- Б. 10 м
- В. **11 м**
- Г. 12 м

4. Что означает «желтая карточка» в футболе?

- А. замечание
- Б. **предупреждение**
- В. выговор
- Г. удаление

5. Какой удар по мячу считается самым точным в футболе?

- А. серединой подъема
- Б. внутренней частью подъема
- В. внешней частью подъема
- Г. **внутренней стороной стопы**

6. Какой из этих терминов обозначает в футболе нападающего?

- А. **форвард**
- Б. голкипер
- В. стоппер
- Г. хавбек

6. Какой из этих терминов обозначает в футболе вратаря?

- А. форвард
- Б. **голкипер**
- В. стоппер
- Г. хавбек

7. Что означает «красная карточка» в футболе?

- А. замечание
- Б. **предупреждение**

В. выговор

Г. удаление

8. К индивидуальным действиям в защите **не** относятся:

А. передача мяча

Б. перехват

В. отбор мяча

9. Когда выбрасывается мяч:

А. вышедшей за пределы поля через боковую линию;

Б. вышедшей за пределы поля за воротами;

10. Что означает слово «аут»?

В. ведение мяча ногой

Г. удар головой

Д. выход мяча за пределы поля

Е. выход мяча за боковую линию за пределы поля

Тема 2.8(2) Баскетбол.

1. Техника владения мячом включает в себя следующие приемы:

А. ловлю, остановки, повороты, ведение мяча

Б. передачи мяча, броски в корзину, ловлю, остановки, повороты **В. ловлю, передачи, ведение мяча, броски в корзину**

2. Технику передвижений в баскетболе составляют:

А. ходьба, бег, прыжки, остановки, повороты

Б. бег, прыжки, передачи мяча, бросок мяча В. бег, ведение, остановки, передачи мяча, повороты

3. Сколько человек играют на площадке?

А. 4

Б. 5

В. 6

Г. 11

4. Размеры баскетбольной площадки? А.

9м. х 18м.

Б. 14м. х 26м.

В. 12м. х 24м.

5. На какой высоте находится баскетбольное кольцо(корзина)? А.

305 см.

Б. 260 см. В. 310

см.

Г. 300 см.

6. Сколько времени может владеть команда мячом, до того как произвести бросок по кольцу?

А. 30 сек.

Б. 24 сек.

В. 20 сек.

7. Сколько шагов можно делать после ведения мяча?

А. 3 шага

Б. 2 шага

В. 1 шаг

8. Сколько времени команда может владеть мячом на своей стороне площадки? А.

10 сек.

Б. 8 сек.

В. 24 сек.

9. Продолжительность игры в баскетбол?

А. 2 тайма по 20 минут **Б. 4**

тайма по 10 минут

В. 4 тайма по 12 минут

10. Сколько очков даётся за забитый мяч со штрафной линии?

А. 2 очка

Б. 1 очко

В. 3 очка

11. С какого номера начинаются номера у игроков баскетболистов? А. 2 Б.

3 В. 4

Г. 5

12. Сколько времени даётся игроку на выбрасывание мяча? А. 3

сек.

Б. 5 сек. В. 10

сек.

Волейбол.

1. Площадка для игры в волейбол делится на ...

А. 4 зоны

Б. 7 зон

В. 6 зон

Г. 5 зон

2. Такие средства защиты как наколенники при игре в волейбол ...

А. необходимы

Б. желательны

В. не обязательны

3. Волейбол состоит из следующих элементов:

А. подача, прием, блок

Б. подача, пас, прием, блок

В. подача, пас, прием, нападающий удар, блок

Г. подача, прием, нападающий удар 4. Укажите верное утверждение: **А. подача в волейболе производится из-за лицевой линии**

Б. Если обе команды набрали по 24 очка, игра идет до тех пор, пока одна из команд не наберет преимущество в 3 очка

В. при планирующей подаче мяч идет по прямой траектории без вращения

5. В каких вариантах может выполняться верхняя прямая подача?

А. только без вращения мяча

Б. только с вращением мяча

В. с вращением и без вращения мяча

6. Разбег при прямом нападающем ударе...

А. не выполняется

Б. выполняется с 2-3 шагов

В. выполняется с 4-5 шагов

7. Нижний прием подачи используется для:

А. приема подачи

Б. защитных действий в поле

В. вынужденного паса

Г. вынужденного направления мяча на сторону противника **Д. все**

ответы верны

8. Выберите **2 верных** ответа. При **верхнем** приеме подачи ошибкой **НЕ** является:

А. прием и обработка мяча ладонями

Б. присутствие работы ногами

В. пас от лба, а не от груди

Г. локти и предплечья расположены параллельно

10. В приеме **НЕ** участвует:

А. первый темп

Б. либеро

В. диагональный

Г. игроки второго темпа

Тема Бадминтон.

До скольких очков играют в бадминтон?

А. 21

Б. 20

В. 11

2. Сколько сетов (партий) в бадминтоне?

А. 1

Б. 2

В. 3

3. Какие размеры площадки (поля) для бадминтона?

А. 5,18 м х 13,4 м

Б. 6,18 м х 13,4 м

В. 7,18 м х 13,4 м

4. Смена сторон происходит

А. По окончании первого гейма;

Б. Перед началом третьего гейма

В. Оба ответа верны

5. Какая высота сетки в бадминтоне?

А. 180 см

Б. 155 см

В. 128 см

6. Как называется «мячик» для бадминтона?

А. Волан

Б. Теннисный мячик

В. Шарик

7. Как должен подающий наносить удар ракеткой

А. Сверху-вниз

Б. Снизу-вверх

В. На уровне пояса

8. С какого поля подаются чётные цифры счёта, подающего?

А. С правого

Б. С левого

В. С передней зоны

9. Есть ли вторая попытка при подаче у бадминтониста?

А. Есть

Б. Нет

В. Есть, если промахнулся по волану

10. Основные физические качества бадминтониста?

А. Выносливость

Б. Гибкость

В. Оба качества

Тема Хоккей.

1. Как называется игровая часть матча в хоккее? А.

тайм

Б. гейм

В. период

Г. сет 2. Хоккейный матч длится несколько периодов. Сколько их?

А. два

Б. один

В. три

Г. восемь

3. Сколько игроков от команды одновременно присутствуют на ледяной площадке?

А. пять

Б. одиннадцать

В. десять

Г. шесть

4. В футболе бывают послематчевые пенальти, а в хоккее?

А. выстрелы

Б. штрафной удар

В. шайбы

Г. буллиты.

5. Сколько длится хоккейный матч?

А. 20 минут

Б. 60 минут

В. 45 минут

Г. 90 минут

6. Штрафной удар в хоккее: А. пенальти

Б. буллит

В. одиннадцатиметровый удар

Г. пас

7. С чего начинается хоккейный матч?

А. с вбрасывания

Б. с подачи

В. с буллита

Г. с паса.

8. Отсчёт чистого времени матча начинается и продолжается в хоккейном матче:

А. с вбрасывания

Б. с подачи

В. с буллита

Г. с паса

9. Каким цветом выделена средняя линия хоккейной площадки?

А. синим

Б. красным

В. чёрным 10. Каким количеством линий делится ледовая площадка по всей длине ?

А. 3 Б. 4

В. 5 Г. 6

Тема Легкая атлетика

1. Как традиционно называют легкую атлетику?

А. «царица полей»

Б. «царица наук»

В. «королева спорта»

Г. «королева без королевства»

2. Какой из перечисленных видов не является легкоатлетическим?

А. эстафетный бег

Б. метание копья

В. фристайл

Г. марафонский бег

3. Сколько этапов эстафеты имеет право бежать каждый участник эстафетного бега?

А. только один

Б. не больше двух

В. не больше трех

Г. не имеет значения

4. Сколько попыток дается каждому участнику соревнований по прыжкам в длину?

А. одна

Б. две

В. три

Г. четыре

5. Какой вид легкой атлетики может быть «гладким», «с препятствиями», «эстафетным», «по пересеченной местности»?

А. бег

Б. прыжки в длину

В. прыжки в высоту

Г. метание молота

6. СПРИНТ – это...? А.

судья на старте

Б. бег на короткие дистанции

В. бег на длинные дистанции

Г. метание мяча

7) Что нужно делать после завершения бега на длинную дистанцию?

А. лечь отдохнуть

Б. перейти на ходьбу до восстановления дыхания

В. выпить как можно больше воды

Г. плотно поесть

8) Назовите фазы прыжка в длину с разбега:

А. разбег, отталкивание, полет, приземление

Б. толчок, подпрыгивание, полет, приземление

В. разбег, подпрыгивание, приземление

Г. разбег, толчок, приземление 9) Назовите

фазы прыжка в высоту:

А. разбег, отталкивание, перелет через планку, приземление

Б. разбег, подготовка к отталкиванию, отталкивание, переход через планку, приземление

В. пробежка, толчок, перепрыгивание через планку, падение на маты

Г. разбег, апробация прыжка, отталкивание, приземление 10) Какое из

данных утверждений НЕ относится к правилам техники безопасности

при занятиях легкой атлетикой и является НЕВЕРНЫМ?

А. при плохом самочувствии необходимо прекратить занятия и сообщить об этом преподавателю

Б. снаряд для метания необходимо передавать друг другу броском.

В. во избежание столкновений при беге исключить резко стопорящую остановку.

Г. после занятий снять спортивный костюм и спортивную обувь, принять душ или

Д. тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

11. Впервые в истории человечества Олимпийские игры состоялись:

А. в V в. до н.э.;

Б. в 776 г. до н.э.;

В. в I в. н.э.;

Г. в 394 г. н.э.

12. Что такое фальстарт?

А. толчок соперника в спину

Б. резкий старт

В. преждевременный старт

Г. задержка старта

13. Сколько фальстартов без дисквалификации спортсмена допустимо в забеге? А. ни одного

Б. один

В. два

Г. за это не дисквалифицируют

14. «Плечом», «грудью», «пробеганием» - это...

А. способы финиширования в спринте

Б. способы финиширования в беге на средние дистанции

В. способы финиширования в беге на длинные дистанции

Г. способы финиширования в беге на любые дистанции

15. Кто во время эстафетного бега должен поднять эстафетную палочку, если она упала в момент передачи?

А. передающий

- Б. принимающий
- В. главный тренер команды
- Г. упавшую эстафетную палочку поднимать нельзя

16. Какой из перечисленных терминов не относится к разновидностям низкого старта?

- А. обычный
- Б. сближенный
- В. растянутый
- Г. **отталкивающийся**

Тема 2.10 Плавание.

1. Как изменяется плотность человека при дыхании?

- А. при вдохе плотность увеличивается, при выдохе уменьшается
- Б. **при вдохе плотность уменьшается, при выдохе увеличивается**
- В. при вдохе плотность не изменяется, при выдохе уменьшается
- Г. при вдохе и выдохе плотность не изменяется

2. Почему в морской воде человеку легче держаться на поверхности, у него выше плавучесть?

- А. потому что морская вода теплее речной
- Б. потому что морская вода менее плотная
- В. **потому что плотность морской воды выше пресной из-за наличия в ней растворенных солей**
- Г. потому что в морской воде легче дышать

3. На сколько двигательных (плавательных) циклов делается один вдох-выдох при плавании кролем на груди на длинные дистанции?

- А. на 3
- Б. на 2
- В. **на 1,5**
- Г. на 4

4. Какая фаза работы ног называется опорной (основной) при плавании кролем на груди?

- А. **при движении ноги вниз**
- Б. при движении ноги вверх
- В. при движении ноги вверх и вниз
- Г. при движении ноги вверх и вниз, включая паузу

5. Какая фаза работы ног называется опорной (рабочей) при плавании кролем на спине?

- А. при движении ноги вниз
- Б. **при движении ноги вверх**
- В. при движении ноги вверх и вниз

Г. при движении ноги вверх и вниз, включая паузу

6. Каково условие соотношения плотности тела и воды при определении плавучести тела?

А. если плотность тела больше плотности воды, оно тонет

Б. если плотность тела меньше плотности воды, то оно тонет

В. если плотность тела больше плотности воды, то оно плавает

Г. плотность не влияет на плавучесть 7.

Что означает статическое плавание?

А. отсутствие движения

Б. двигательные действия руками и ногами

В. напряжение тела во время движений

Г. напряжение мышц рук и ног во время гребков 8. Что означает динамическое плавание?

А. плавание с помощью разнообразных двигательных действий

Б. неподвижное плавание

В. плавание в команде «Динамо»

Г. фигуры в плавании

9. К какой группе видов спорта относится плавание?

А. циклические

Б. ациклические

В. смешанные

Г. повторно-интервальные

10. Назовите критерий рациональности двигательных действий в технике?

А. красота движений

Б. соответствие современному эталону (образцу)

В. эффективность решения двигательной задачи Г.

правильность исполнения

11. Что такое темп?

А. количество движений на дистанции

Б. количество двигательных циклов, выполненных за единицу времени

В. количество вдохов-выдохов

Г. длительность двигательного цикла

12. Какие системы организма развиваются при плавании в первую очередь?

А. дыхательная и сердечно-сосудистая

Б. мышечная и нервная

В. выделительная и мышечная

Г. дыхательная и мышечная

13. В каком возрасте можно заниматься плаванием?

А. в любом, без всяких ограничений

Б. в любом, при условии отсутствия противопоказаний к занятиям

В. в дошкольном и младшем школьном возрасте

Г. в школьном возрасте

14. Что означает принцип прикладной направленности?

А. прикладывать теоретические знания на практике

Б. практическое использование умений и навыков в жизни

В. заниматься спортом

Г. теоретические исследования

Список используемой литературы

Основная литература:

1. Виленский, М. Я. Физическая культура : учебник / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. – 3-е изд., стер. – Москва : КноРус, 2018. – 214 с. – (СПО). – ISBN 978-5-406-07424-4. – Текст : электронный. – Book.ru : электронно-библиотечная система. – URL: <https://book.ru/book/932719> – Режим доступа: для зарегистрированных пользователей.

2. Кузнецов, В. С. Теория и история физической культуры + eПриложение: дополнительные материалы : учебник / В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. – Москва : КноРус, 2019. – 448 с. – (СПО). – ISBN 978-5-406-07304-9. – Текст : электронный. // Book.ru : электронно-библиотечная система. – URL: <https://book.ru/book/932248> . – Режим доступа: для зарегистрированных пользователей.

3. Кузнецов, В. С. Физическая культура : учебник / В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. – 3-е изд., испр. – Москва : КноРус, 2018. – 256 с. – (СПО). – ISBN 978-5-406-07522-7. – Текст : электронный // Book.ru : электронно-библиотечная система. – URL: <https://book.ru/book/932718> . – Режим доступа: для зарегистрированных пользователей.

Дополнительная литература:

1. Барчуков, И. С. Теория и методика физического воспитания и спорта : учебник / И. С. Барчуков. – 5-е изд., стер. – Москва : КноРус, 2019. – 366 с. – (СПО). – ISBN 978-5-406-06683-6. – Текст : электронный // Book.ru : электронно-библиотечная система. – URL: <https://book.ru/book/931285> . – Режим доступа: для зарегистрированных пользователей

Интернет ресурсы:

1. Сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики <http://sport.minstm.gov.ru>

2. Сайт Департамента физической культуры и спорта города Москвы <http://www.mossport.ru>