

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ БРЯНСКОЙ ОБЛАСТИ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«КОМАРИЧСКИЙ МЕХАНИКО- ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ
ТЕХНИКУМ» п. НАВЛЯ.

Согласовано

Зам. по работе с филиалом

С.И.Данилюк

« 7 » 108 2024г.

Утверждаю
Директор ГБПОУ КМТТ

Гоголь И.В.

« 1 » 08 2024г.



Фонд оценочных средств

СГ.04 Физическая культура

по профессии среднего профессионального образования

15.01.38 Оператор-наладчик металлообрабатывающих станков

Квалификация выпускника: Оператор наладчик металлообрабатывающих станков

п. Навля 2024

ФОС разработан в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования (далее - ФГОС СПО) по профессии 15.01.38 Оператор-наладчик металлообрабатывающих станков, утвержденного Приказом Минобрнауки России от 15.11.2023г. № 862 (зарегистрировано Минюсте России 15.12.2023г. № 76434) и рабочей программой учебной дисциплины
СГ. 04 Физическая культура

Организация-разработчик: ГБПОУ Комаричский механико-технологический техникум,
п.Навля

Разработчик: преподаватель, председатель методической комиссии профцикла Гапеева
Валентина Николаевна

1. ПАСПОРТ ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

1.1. Область применения

Фонд оценочных средств (далее - ФОС) предназначен для контроля и оценки образовательных достижений обучающихся, осваивающих программу учебной дисциплины 38.02.03 Операционная деятельность в логистике.

ФОС включает контрольно-оценочные материалы для проведения текущего контроля, промежуточной аттестации в форме дифференцированного зачета.

ФОС разработан в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования (далее – ФГОС СПО) по профессии 15.01.38 Оператор–наладчик металлообрабатывающих станков, утвержденного Приказом Минобрнауки России от 15.11.2023г. № 862 и рабочей программой учебной дисциплины СГ.04. Физическая культура.

1.2. Результаты освоения учебной дисциплины

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен достичь следующих результатов: личностные (ЛР), общие (ОК) и профессиональные компетенции (ПК)

Код	Результаты освоения
ЛР1	Осознающий себя гражданином России и защитником Отечества, выражающий свою российскую идентичность в поликультурном и многоконфессиональном российском обществе и современном мировом сообществе. Сознательное единство с народом России, с Российским государством, демонстрирующий ответственность за развитие страны. Проявляющий готовность к защите Родины, способный аргументированно отстаивать суверенитет и достоинство народа России, сохранять и защищать историческую правду о Российском государстве
ЛР2	Проявляющий активную гражданскую позицию на основе уважения закона и правопорядка, прав и свобод сограждан, уважения к историческому и культурному наследию России. Осознанно и деятельно выражающий неприятие дискриминации в обществе по социальным, национальным, религиозным признакам; экстремизма, терроризма, коррупции, антигосударственной деятельности. Обладающий опытом гражданской социально значимой деятельности (в студенческом самоуправлении, добровольчестве, экологических, природоохранных, военно-патриотических и др. объединениях, акциях, программах). Принимающий роль избирателя и участника общественных отношений, связанных с взаимодействием с народными избранниками
ЛР9	Сознающий ценность жизни, здоровья и безопасности. Соблюдающий и пропагандирующий здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиены, режим занятий и отдыха, физическая активность), демонстрирующий стремление к физическому совершенствованию. Проявляющий сознательное и обоснованное неприятие вредных привычек и опасных наклонностей (курение, употребление алкоголя, наркотиков, психоактивных веществ, азартных игр, любых форм зависимостей), деструктивного поведения в обществе, в том числе в цифровой среде
ЛР18	Мотивация к самообразованию и развитию
ЛР19	Сохранение традиций и поддержание престижа колледжа

ОК 04 ОК 08	В части трудового воспитания: организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности; использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности
ПК.1.1	Знать: психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности; основы проектной деятельности; роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной специальности; правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности

Личностные результаты не оцениваются, мониторинг сформированное ЛР определен в рабочей программе воспитания

2.Освоение умений и усвоение знаний:

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, устных и письменных опросов, а также во время проведения промежуточной аттестации по дисциплине.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	ПК, ОК	Наименование раздела (темы)	Форма текущего контроля
Умения			
У1 роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	ОК 04 ОК 08 ПК.1.1	Раздел 1. Тема 1.1.	Устный опрос. Тестирование. Результаты выполнения контрольных нормативов
У2 основы здорового образа жизни;	ОК 04 ОК 08 ПК.1.1	Раздел 1. Тема 1.1.	Устный опрос. Тестирование. Результаты выполнения контрольных нормативов
У3 условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной специальности;	ОК 04 ОК 08 ПК.1.1	Раздел 7. Тема.7.1.	Устный опрос. Тестирование. Результаты выполнения контрольных нормативов
У4 правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности	ОК 04 ОК 08 ПК.1.1	Раздел 5. Тема 5.5.	Устный опрос. Тестирование. Результаты выполнения контрольных нормативов
Знания			

31 использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	ОК 04 ОК 08 ПК.1.1	Раздел 1. Тема 1.1. Раздел 7. Тема.7.1.	Выполнение комплекса упражнений. Регулирование физической нагрузки. Владение навыками контроля и оценки. Подбор средств и методов занятий
32 применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;	ОК 04 ОК 08 ПК.1.1	Раздел 5. Тема 5.5. Раздел 7. Тема.7.1.	Выполнение комплекса упражнений. Регулирование физической нагрузки. Владение навыками контроля и оценки. Подбор средств и методов занятий
33 пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности;	ОК 04 ОК 08 ПК.1.1	Раздел 5. Тема 5.5. Раздел 7. Тема.7.1.	Выполнение комплекса упражнений. Регулирование физической нагрузки. Владение навыками контроля и оценки. Подбор средств и методов занятий
34 выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма	ОК 04 ОК 08 ПК.1.1	Раздел 2 Тема 2.5. Раздел 3 Тема 3.7. Раздел 4. Тема 4.6. Раздел 5. Тема 5.4. Тема 5.5. Раздел 6. Тема 6.4. Раздел 7. Тема.7.1.	Выполнение комплекса упражнений. Регулирование физической нагрузки. Владение навыками контроля и оценки. Подбор средств и методов занятий

3. Комплект материалов для оценки сформированности знаний и умений по учебной дисциплине

В состав комплекта входят задания для студентов и пакет преподавателя (эксперта).

При подготовке к проверке освоения дисциплины Вы можете воспользоваться литературными источниками:

1. Бишаева А.А. Физическая культура:учебник [для всех специальностей СПО] /А.А.Бишаева.- [7-еизд.,стер.] - Москва:Издательский дом Академия, 2020. -
2. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын. – Москва: Издательский центр «Академия», 2018.
3. Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN

978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/511813>

4. Физическая культура : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.] ; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/517442>.

5. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/513286>

6. Ягодин, В. В. Физическая культура: основы спортивной этики : учебное пособие для среднего профессионального образования / В. В. Ягодин. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 113 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10349-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/517710>

3.2 Контрольно-оценочные материалы для промежуточной аттестации

3.2.1 Задания для студентов

Задания для проведения дифференцированного зачета по дисциплины

Вопросы к дифференцированному зачету

1. Физическая культура ориентирована на совершенствование:
2. Физическая подготовленность, приобретаемая в процессе физической подготовки к трудовой или иной деятельности, характеризуется:
3. Величина нагрузки физических упражнений обусловлена:
4. Правильной можно считать осанку, если вы, стоя у стены, касаетесь ее:
5. Главной причиной нарушения осанки является:
6. Соблюдение режима дня способствует укреплению здоровья, потому что:
7. Под силой как физическим качеством понимается:
8. Под быстротой как физическим качеством понимается:
9. Выносливость человека не зависит от:
10. При воспитании выносливости применяют режимы нагрузки, которые принято подразделять на оздоровительный, поддерживающий, развивающий и тренирующий. Какую частоту сердечных сокращений вызывает поддерживающий режим?
11. Наиболее эффективным упражнением развития выносливости служит:
12. При самостоятельных занятиях легкой атлетикой основным методом контроля физической нагрузкой является:
13. Отсутствие разминки перед занятиями физической культурой, часто приводит к:
14. Для воспитания быстроты используются:
15. Укажите, последовательность упражнений предпочтительную для утренней гигиенической гимнастики:
16. Отметьте, что определяет техника безопасности:
17. Отметьте, что такое адаптация:
18. Укажите нормальные показатели пульса здорового человека в покое:
19. Регулярное занятие физической культурой и спортом, правильное распределение активного и пассивного отдыха, это:
20. Система мероприятий позволяющая использовать естественные силы природы:
21. Правильное распределение основных физиологических потребностей в течение суток (сна, бодрствования, приема пищи) это:
22. Привычно правильное положение тела в покое и в движении, это:
23. Совокупность процессов, которые обеспечивают поступление кислорода в организм, это:
24. Способность преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий это:
25. Способность длительное время выполнять заданную работу это:
26. Способность человека выполнять упражнения с большой амплитудой это:

27. Способность быстро усваивать сложнокоординационные, точные движения и перестраивать свою деятельность в зависимости от условий это:
28. Назовите основные физические качества человека:
29. Назовите элементы здорового образа жизни:
30. Укажите, что понимается под закаливанием:
31. Страховка при занятиях физической культурой, обеспечивает:
32. Первая помощь при обморожении:
33. Отметьте вид физической подготовки, который обеспечивает наибольший эффект, нацеленный на оздоровление:
34. Назовите вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект для развития гибкости:
35. Отметьте вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект для развития силы:
36. Отметьте вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект для развития скоростных способностей:
37. Отметьте вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект для развития координационных способностей:
38. Здоровый образ жизни - это
39. Величина нагрузки физических упражнений обусловлена:
40. Правильное дыхание характеризуется:
41. Где происходили 1-ые Олимпийские игры?
42. Какое содержание включает понятие «здоровый образ жизни»?
43. Какова цель курса физической культуры в учебных заведениях?
44. Как здоровый образ жизни населения сказывается на обществе?
45. Какое влияние оказывают физические упражнения на дыхательную систему?
46. Факторы, определяющие здоровый образ жизни:
47. Какая из характеристик физических упражнений наиболее важна для детей?
48. Как определить тип телосложения по показателям человека?
49. Какими средствами и приемами можно пользоваться для коррекции телосложения?
50. Какие средства и приемы необходимо использовать для коррекции основных типов нарушения осанки?
51. Какие показатели определяют уровень физического здоровья?
52. Что такое аэробика?
53. Что такое физическая культура?
54. Какие вы знаете разновидности выносливости?
55. От чего зависит проявление ловкости?
56. Основные средства восстановления после занятий физическими упражнениями:
57. Какими правилами руководствуются при организации самостоятельных занятий физическими упражнениями?
58. Что такое спорт?
59. Какова должна быть продолжительность разминки на занятиях физической культуры?
60. Каково кол-во игроков в одной баскетбольной команде?
61. Что такое "Фол"?
62. Какова длительность одной партии в волейбол?
63. Какова продолжительность утренней гимнастики?
64. Физическая культура и спорт представляют собой:
65. Что является целью общеразвивающих упражнений?
66. В настоящее время атлетами называют:
67. Наиболее выгодный старт при беге на короткие дистанции - это:
68. К бегу на короткие дистанции можно отнести расстояния:
69. При беге на длинные дистанции применяют:
70. При метании гранаты результат метания зависит от:
71. От чего зависит увеличение объема и интенсивности тренировочных нагрузок?
72. Какие качества развиваются более всего у баскетболистов:

73. До какого количества очков продолжается партия в настольный теннис?
 74. В каком городе проходили летние Олимпийские игры в 2000 г.?
 75. Какое количество игроков в волейбольной команде?
 76. Какова продолжительность игры в баскетбол («чистое время»)?
 77. Какие виды подач бывают в волейболе?
 78. Партия в игре теннис считается законченной, если один из игроков достигает разницу в:
 79. Как называется обувь для игры в футбол?
 80. Как называется совокупность всех достижений общества, оказывающих влияние на физическое развитие и физическое образование человека, а так же сам процесс деятельности людей в этой области?
- Практические задания:
1. челночный бег 4х9м.(на время) ;
 2. подтягивание на высокой перекладине (количество раз);
 3. прыжки с места в длину;
 4. поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз).
 5. «футбол» – удары по воротам (количество попаданий);
 6. отжимания на брусьях (количество раз).
 7. «волейбол» - передачи мяча над собой в кругу (количество раз);
 8. отжимание от пола (количество раз).

3.2.2. Пакет экзаменатора

Условия выполнения заданий

1. Физическая культура ориентирована на совершенствование:
2. Физическая подготовленность, приобретаемая в процессе физической подготовки к трудовой или иной деятельности, характеризуется:
3. Величина нагрузки физических упражнений обусловлена:
4. Правильной можно считать осанку, если вы, стоя у стены, касаетесь ее:
5. Главной причиной нарушения осанки является:
6. Соблюдение режима дня способствует укреплению здоровья, потому что:
7. Под силой как физическим качеством понимается:
8. Под быстротой как физическим качеством понимается:
9. Выносливость человека не зависит от:
10. При воспитании выносливости применяют режимы нагрузки, которые принято подразделять на оздоровительный, поддерживающий, развивающий и тренирующий. Какую частоту сердечных сокращений вызывает поддерживающий режим?
11. Наиболее эффективным упражнением развития выносливости служит:
12. При самостоятельных занятиях легкой атлетикой основным методом контроля физической нагрузки является:
13. Отсутствие разминки перед занятиями физической культурой, часто приводит к:
14. Для воспитания быстроты используются:
15. Укажите, последовательность упражнений предпочтительную для утренней гигиенической гимнастики:
16. Отметьте, что определяет техника безопасности:
17. Отметьте, что такое адаптация:
18. Укажите нормальные показатели пульса здорового человека в покое:
19. Регулярное занятие физической культурой и спортом, правильное распределение активного и пассивного отдыха, это:
20. Система мероприятий позволяющая использовать естественные силы природы:
21. Правильное распределение основных физиологических потребностей в течение суток (сна, бодрствования, приема пищи) это:
22. Привычно правильное положение тела в покое и в движении, это:

23. Совокупность процессов, которые обеспечивают поступление кислорода в организм, это:
24. Способность преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий это:
25. Способность длительное время выполнять заданную работу это:
26. Способность человека выполнять упражнения с большой амплитудой это:
27. Способность быстро усваивать сложнокоординационные, точные движения и перестраивать свою деятельность в зависимости от условий это:
28. Назовите основные физические качества человека:
29. Назовите элементы здорового образа жизни:
30. Укажите, что понимается под закаливанием:
31. Страхование при занятиях физической культурой, обеспечивает:
32. Первая помощь при обморожении:
33. Отметьте вид физической подготовки, который обеспечивает наибольший эффект, нацеленный на оздоровление:
34. Назовите вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект для развития гибкости:
35. Отметьте вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект для развития силы:
36. Отметьте вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект для развития скоростных способностей:
37. Отметьте вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект для развития координационных способностей:
38. Здоровый образ жизни - это
39. Величина нагрузки физических упражнений обусловлена:
40. Правильное дыхание характеризуется:
41. Где происходили 1 Олимпийские игры?
42. Какое содержание включает понятие « здоровый образ жизни»?
43. Какова цель курса физической культуры в учебных заведениях?
44. Как здоровый образ жизни населения сказывается на обществе?
45. Какое влияние оказывают физические упражнения на дыхательную систему?
46. Факторы, определяющие здоровый образ жизни:
47. Какая из характеристик физических упражнений наиболее важна для детей?
48. Как определить тип телосложения по показателям человека?
49. Какими средствами и приемами можно пользоваться для коррекции телосложения?
50. Какие средства и приемы необходимо использовать для коррекции основных типов нарушения осанки?
51. Какие показатели определяют уровень физического здоровья?
52. Что такое аэробика?
53. Что такое физическая культура?
54. Какие вы знаете разновидности выносливости?
55. От чего зависит проявление ловкости?
56. Основные средства восстановления после занятий физическими упражнениями:
57. Какими правилами руководствуются при организации самостоятельных занятий физическими упражнениями?
58. Что такое спорт?
59. Какова должна быть продолжительность разминки на занятиях физической культуры?
60. Каково кол-во игроков в одной баскетбольной команде?
61. Что такое "Фол"?
62. Какова длительность одной партии в волейбол?
63. Какова продолжительность утренней гимнастики?
64. Физическая культура и спорт представляют собой:
65. Что является целью общеразвивающих упражнений?
66. В настоящее время атлетами называют:

67. Наиболее выгодный старт при беге на короткие дистанции - это:
68. К бегу на короткие дистанции можно отнести расстояния:
69. При беге на длинные дистанции применяют:
70. При метании гранаты результат метания зависит от:
71. От чего зависит увеличение объема и интенсивности тренировочных нагрузок?
72. Какие качества развиваются более всего у баскетболистов:
73. До какого количества очков продолжается партия в настольный теннис?
74. В каком городе проходили летние Олимпийские игры в 2000 г.?
75. Какое количество игроков в волейбольной команде?
76. Какова продолжительность игры в баскетбол («чистое время»)?
77. Какие виды подач бывают в волейболе?
78. Партия в игре теннис считается законченной, если один из игроков достигает разницу в:
79. Как называется обувь для игры в футбол?
80. Как называется совокупность всех достижений общества, оказывающих влияние на физическое развитие и физическое образование человека, а так же сам процесс деятельности людей в этой области?

Практические задания:

1. челночный бег 4х9м. (на время) ;
2. подтягивание на высокой перекладине (количество раз);
3. прыжки с места в длину;
4. поднятие туловища из положения лежа на спине (количество раз).
5. «футбол» – удары по воротам (количество попаданий);
6. отжимания на брусьях (количество раз).
7. «волейбол» - передачи мяча над собой в кругу (количество раз);
8. отжимание от пола (количество раз).

Время на подготовку и выполнение теста:

- подготовка 5 мин.;
- выполнение 20 мин.;
- оформление и сдача 5 мин.;
- всего 30 мин.

Время на подготовку и выполнение практического задания:

- Разминка 5 мин.;
- Сдача нормативов 50 мин.;
- Подведение итогов 5 мин.;
- Всего 60 мин.

Общее время выполнения дифференцированного зачета 90 мин.

Критерии оценки:

- За правильный ответ на вопросы выставляется положительная оценка – 1 балл.
- За не правильный ответ на вопросы выставляется отрицательная оценка – 0 баллов.
- За сдачу контрольного норматива на 5(отлично)-3 балла, на 4(хорошо)-2 балла, на 3(удовлетворительно)-1 балл, на 2(неудовлетворительно)-0 баллов.

Шкала оценки образовательных достижений

Процент результативности	Оценка уровня подготовки	
	балл (отметка)	вербальный аналог
		отлично
		хорошо
		удовлетворительно
Менее 50		неудовлетворительно

Вариант 1

1. выполните тестовое задание

Общие рекомендации по выполнению тестового задания

- Физическая культура ориентирована на совершенствование...
 - физических и психических качеств людей;
 - техники двигательных действий;
 - работоспособности человека;
 - природных физических свойств человека.
- Физическая подготовленность, приобретаемая в процессе физической подготовки к трудовой или иной деятельности, характеризуется...
 - высокой устойчивостью к стрессовым ситуациям, воздействию неблагоприятных условий внешней среды и различным заболеваниям;
 - уровнем работоспособности и запасом двигательных умений и навыков;
 - хорошим развитием систем дыхания, кровообращения, достаточным запасом надежности, эффективности и экономичности;
 - высокими результатами в учебной, трудовой и спортивной деятельности.
- Величина нагрузки физических упражнений обусловлена...
 - сочетанием объема и интенсивности двигательных действий;
 - степенью преодолеваемых при их выполнении трудностей;
 - утомлением, возникающим в результате их выполнения;
 - частотой сердечных сокращений.
- Правильной можно считать осанку, если вы, стоя у стены, касаетесь ее...
 - затылком, ягодицами, пятками;
 - лопатками, ягодицами, пятками;
 - затылком, спиной, пятками;
 - затылком, лопатками, ягодицами, пятками.
- Главной причиной нарушения осанки является...
 - привычка к определенным позам;
 - слабость мышц;
 - отсутствие движений во время школьных уроков;
 - ношение сумки, портфеля на одном плече.
- Соблюдение режима дня способствует укреплению здоровья, потому что...
 - обеспечивает ритмичность работы организма;
 - позволяет правильно планировать дела в течение дня;
 - распределение основных дел осуществляется более или менее стандартно в течение каждого дня;
 - позволяет избегать неоправданных физических напряжений.
- Под силой как физическим качеством понимается:
 - способность поднимать тяжелые предметы;

б) свойства человека, обеспечивающие возможность воздействовать на внешние силы за счет мышечных напряжений;

в) комплекс физических свойств организма, позволяющий преодолевать внешнее сопротивление, либо противодействовать ему за счет мышечных напряжений.

8. Под быстротой как физическим качеством понимается:

а) комплекс свойств человека, позволяющий передвигаться с большой скоростью;

б) комплекс физических свойств человека, позволяющий быстро реагировать на сигналы и выполнять движения за кратчайший промежуток времени;

в) способность человека быстро набирать скорость.

9. Выносливость человека не зависит от...

а) функциональных возможностей систем энергообеспечения;

б) быстроты двигательной реакции;

в) настойчивости, выдержки, мужества, умения терпеть;

г) силы мышц.

10. При воспитании выносливости применяют режимы нагрузки, которые принято подразделять на оздоровительный, поддерживающий, развивающий и тренирующий.

Какую частоту сердечных сокращений вызывает поддерживающий режим?

а) 110-130 ударов в минуту;

б) до 140 ударов в минуту;

в) 140- 160 ударов в минуту;

г) до 160 ударов в минуту.

11. Наиболее эффективным упражнением развития выносливости служит:

а) бег на короткие дистанции;

б) бег на средние дистанции;

в) бег на длинные дистанции.

12. При самостоятельных занятиях легкой атлетикой основным методом контроля физической нагрузкой является:

а) частота дыхания;

б) частота сердечных сокращений;

в) самочувствие.

13. Отсутствие разминки перед занятиями физической культурой, часто приводит к:

а) экономии сил;

б) улучшению спортивного результата;

в) травмам.

г) повышена температура тела.

14. Для воспитания быстроты используются:

а) двигательные действия, выполняемые с максимальной скоростью;

б) двигательные действия, выполняемые с максимальной амплитудой движений;

в) двигательные действия, направленные на выполнение нагрузки длительное время;

15. Укажите, последовательность упражнений предпочтительную для утренней гигиенической гимнастики:

1. Упражнения, увеличивающие гибкость;

2. Упражнения на дыхание, расслабление и восстановление.

3. Упражнения для ног: выпады, приседания, подскоки.

4. Упражнения, активизирующие деятельность сердечно-сосудистой системы;

5. Упражнения, укрепляющие основные мышечные группы.

6. Упражнения, способствующие переходу организма в рабочее состояние.

7. Упражнения, укрепляющие мышцы брюшного пресса.

16. Отметьте, что определяет техника безопасности:

а) комплекс мер направленных на обучения правилам поведения, правилам страховки и самостраховки, оказание доврачебной медицинской помощи;

б) правильное выполнение упражнений;

в) организацию и проведение учебных и внеурочных занятий в соответствии с гигиеническими требованиями.

17. Отметьте, что такое адаптация:

- а) процесс приспособления организма к меняющимся условиям среды;
- б) чередование нагрузки и отдыха во время тренировочного процесса;
- в) процесс восстановления.

18. Укажите нормальные показатели пульса здорового человека в покое:

- а) 60 - 80 ударов в минуту;
- б) 70 - 90 ударов в минуту;
- в) 75 - 85 ударов в минуту;
- г) 50 - 70 ударов в минуту.

19. Регулярное занятие физической культурой и спортом, правильное распределение активного и пассивного отдыха, это:

- а) соблюдение распорядка;
- б) оптимальный двигательный режим.

20. Система мероприятий позволяющая использовать естественные силы природы:

- а) гигиена;
- б) закаливание;
- в) питание.

2. Выполните практическое задание:

- а) челночный бег 4х9м.(на время) ;
- б) подтягивание на высокой перекладине (количество раз);

Вариант 2

1. Выполните тестовое задание

Общие рекомендации по выполнению тестового задания

1. Внимательно прочитайте задание, выберите правильный вариант ответа.

2. Задание выполняется на бланке ответа и сдается для проверки преподавателю.

1. Правильное распределение основных физиологических потребностей в течение суток (сна, бодрствования, приема пищи) это:

- а) режим дня;
- б) соблюдение правил гигиены;
- в) ритмическая деятельность.

2. Привычно правильное положение тела в покое и в движении, это:

- а) осанка;
- б) рост;
- в) движение.

3. Совокупность процессов, которые обеспечивают поступление кислорода в организм, это:

- а) питание;
- б) дыхание;
- в) зарядка.

4. Способность преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий это:

- а) зарядка;
- б) сила;
- в) воля.

5. Способность длительное время выполнять заданную работу это:

- а) упрямство;
- б) стойкость;
- в) выносливость.

6. Способность человека выполнять упражнения с большой амплитудой это:

- а) гибкость;

- б) растяжение;
 - в) стройность.
7. Способность быстро усваивать сложнокоординационные, точные движения и перестраивать свою деятельность в зависимости от условий это:
- а) ловкость;
 - б) быстрота;
 - в) натиск.
8. Назовите основные физические качества человека:
- а) скорость, быстрота, сила, гибкость;
 - б) выносливость, быстрота, сила, гибкость, ловкость;
 - в) выносливость, скорость, сила, гибкость, координация.
9. Назовите элементы здорового образа жизни:
- а) двигательный режим, закаливание, личная и общественная гигиена;
 - б) рациональное питание, гигиена труда и отдыха, гармонизация психоэмоциональных отношений в коллективе;
 - в) все перечисленное.
10. Укажите, что понимается под закаливанием:
- а) купание в холодной воде и хождение босиком;
 - б) приспособление организма к воздействию внешней среды;
 - в) сочетание воздушных и солнечных ванн с гимнастикой и подвижными играми.
11. Страховка при занятиях физической культурой, обеспечивает:
- а) безопасность занимающихся;
 - б) лучшее выполнение упражнений;
 - в) рациональное использование инвентаря.
12. Первая помощь при обморожении:
- а) растереть обмороженное место снегом;
 - б) растереть обмороженное место мягкой тканью;
 - в) приложить тепло к обмороженному месту.
13. Отметьте вид физической подготовки, который обеспечивает наибольший эффект, нацеленный на оздоровление:
- а) регулярные занятия оздоровительными физическими упражнениями на свежем воздухе;
 - б) аэробика;
 - в) альпинизм;
 - г) велосипедный спорт.
14. Назовите вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект для развития гибкости:
- а) акробатика;
 - б) тяжелая атлетика;
 - в) гребля;
 - г) современное пятиборье.
15. Отметьте вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект для развития силы:
- а) самбо;
 - б) баскетбол;
 - в) бокс;
 - г) тяжелая атлетика.
16. Отметьте вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект для развития скоростных способностей:
- а) борьба;
 - б) бег на короткие дистанции;
 - в) бег на средние дистанции;
 - г) бадминтон.
17. Отметьте вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект для развития координационных способностей:

- а) плавание;
 - б) гимнастика;
 - в) стрельба;
 - г) лыжный спорт.
18. Здоровый образ жизни - это способ жизнедеятельности направленный на ...
- а) развитие физических качеств;
 - б) поддержание высокой работоспособности;
 - в) сохранение и улучшение здоровья;
 - г) подготовку к профессиональной деятельности.
19. Величина нагрузки физических упражнений обусловлена:
- а) сочетанием объема и интенсивности двигательных действий;
 - б) степенью преодолеваемых при их выполнении трудностей;
 - в) утомлением, возникающим в результате их выполнения;
 - г) частотой сердечных сокращений.
20. Правильное дыхание характеризуется:
- а) более продолжительным выдохом;
 - б) более продолжительным вдохом;
 - в) вдохом через нос и выдохом ртом;
 - г) равной продолжительностью вдоха и выдоха.
- 2. Выполните практическое задание :**
- а) прыжки с места в длину;
 - б) поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз).

Вариант 3

1. Выполните тестовое задание

Общие рекомендации по выполнению тестового задания

1. Внимательно прочитайте задание, выберите правильный вариант ответа.
 2. Задание выполняется на бланке ответа и сдается для проверки преподавателю.
- 1) Где происходили 1 Олимпийские игры?
 - а) Греция
 - б) Италия
 - в) Франция
 - г) Испания
 - 2) Какое содержание включает понятие « здоровый образ жизни»?
 - а) активная деятельность людей, направленная на сохранение и укрепление (улучшения) здоровья
 - б) отказ от вредных привычек
 - в) активизация резервных возможностей человека
 - г) типичные формы повседневной жизни
 - 3) Какова цель курса физической культуры в учебных заведениях?
 - а) научить использовать физкультурно-спортивную деятельность, для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей, самоопределения в физической культуре
 - б) сформировать основы здорового образа жизни на основе знаний физической культуры
 - в) создать представление о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека
 - г) все перечисленное верно
 - 4) Как здоровый образ жизни населения сказывается на обществе?
 - а) увеличивается продолжительность жизни населения
 - б) повышается устойчивость к стрессам
 - в) увеличивается потенциал здоровья

- г) все перечисленное верно
- 5) Какое влияние оказывают физические упражнения на дыхательную систему?
 - а) укрепляют мускулатуру грудной клетки
 - б) улучшают функцию бронхов
 - в) укрепляют стенки бронхов
 - г) все перечисленное верно
- б) Факторы, определяющие здоровый образ жизни:
 - а) рациональное питание
 - б) физическая активность
 - в) психический комфорт
 - г) все перечисленное верно
- 7) Какая из характеристик физических упражнений наиболее важна для детей?
 - а) точность дозировки
 - б) влияние на ЦНС
 - в) интерес
 - г) влияние на рост
- 8) Как определить тип телосложения по показателям человека?
 - а) измерения ЖЕЛ
 - б) по показателю окружности запястья
 - в) по показателям индексов роста и окружности головы
 - г) провести наружный осмотр
- 9) Какими средствами и приемами можно пользоваться для коррекции телосложения?
 - а) утренняя гимнастика
 - б) аэробика
 - в) тяжелая атлетика
 - г) использование тренажеров
- 10) Какие средства и приемы необходимо использовать для коррекции основных типов нарушения осанки?
 - а) целенаправленные физические упражнения
 - б) ношение корсета
 - в) подбор специальной мебели
 - г) все перечисленное верно
- 11) Какие показатели определяют уровень физического здоровья?
 - а) наружный осмотр
 - б) антропометрические измерения (рост, вес, окружности)
 - в) ЖЕЛ
 - г) все перечисленное верно
- 12) Что такое аэробика?
 - а) физические упражнения под музыку
 - б) физические упражнения с отягощением
 - в) физические упражнения в течение 20 минут без перерыва
 - г) дыхательная гимнастика
- 13) Что такое физическая культура?
 - а) образ жизни
 - б) учебно-тренировочное занятие
 - в) часть общей культуры человека
 - г) наука о здоровье
- 14) Какие вы знаете разновидности выносливости?
 - а) общая - специальная
 - б) скоростно-силовая
 - в) силовая, скоростная
 - г) все перечисленное верно

- 15) От чего зависит проявление ловкости?
- а) от координации движений
 - б) от функции продолговатого мозга
 - в) от длины конечностей
 - г) от состояния связочно-суставного аппарата
- 16) Основные средства восстановления после занятий физическими упражнениями:
- а) смена деятельности
 - б) водные процедуры, баня, массаж, самомассаж
 - в) режим дня, сон, рациональное питание
 - г) все перечисленное верно
- 17) Какими правилами руководствуются при организации самостоятельных занятий физическими упражнениями?
- а) постоянность
 - б) деятельность по ведению дневника контроля и самоконтроля занятий
 - в) регулярность занятий
 - г) все перечисленное верно
- 18) Что такое спорт?
- а) профессионально-прикладная физическая подготовка
 - б) деятельность с максимальным напряжением физических и волевых возможностей в соревновательных условиях
 - в) организованный процесс физического воспитания
 - г) профессиональная деятельность
- 19) Какова должна быть продолжительность разминки на занятиях физической культуры?
- а) 3-5 мин
 - б) в зависимости от предполагаемой нагрузки
 - в) 20 мин
 - г) 30 мин
- 20) Каково кол-во игроков в одной баскетбольной команде?
- а) 7 чел.
 - б) 6 чел
 - в) 5 чел
 - г) 3 чел
- 2. Выполните практическое задание:**
- а) «футбол» – удары по воротам (количество попаданий);
 - б) отжимания на брусьях (количество раз).

Вариант 4

Выполните тестовое задание

Общие рекомендации по выполнению тестового задания

1. Внимательно прочитайте задание, выберите правильный вариант ответа.
 2. Задание выполняется на бланке ответа и сдается для проверки преподавателю.
- 1) Что такое "Фол"?
- а) бросок мяча
 - б) грубая игра
 - в) перехват мяча
 - г) ведение бросков
- 2) Какова длительность одной партии в волейбол?
- а) 20 мин
 - б) до счета 15
 - в) 30 мин
 - г) до счета 25
- 3) Какова продолжительность утренней гимнастики?

- а) индивидуально
 - б) 25 минут
 - в) 10-15 мин
 - г) 30 минут
- 4) Физическая культура и спорт представляют собой:
- а) рациональные бытовые движения
 - б) накопление трудового опыта
 - в) всестороннее, гармоничное развитие личности
 - г) личная и общественная гигиена
- 5) Что является целью общеразвивающих упражнений?
- а) лечение различных заболеваний
 - б) овладение более сложными действиями
 - в) разминка
 - г) постановка рекорда
- 6) В настоящее время атлетами называют:
- а) соревнующихся в силе и ловкости
 - б) физически развитых, сильных людей
 - в) тех, кто быстро бегают
 - г) победителей олимпиад
- 7) Наиболее выгодный старт при беге на короткие дистанции - это:
- а) высокий старт
 - б) старт с опорой на одну руку
 - в) низкий старт
 - г) по желанию
- 8) К бегу на короткие дистанции можно отнести расстояния:
- а) 1 км
 - б) свыше 400 м
 - в) до 400 м
 - г) свыше 1 км
- 9) При беге на длинные дистанции применяют:
- а) высокий старт
 - б) низкий старт
 - в) старт с опорой на левую руку
 - г) по желанию
- 10) При метании гранаты результат метания зависит от:
- а) разбега и времени полета снаряда
 - б) умений, силы и быстроты движений
 - в) от длины рук и тела метателя
 - г) все перечисленное верно
- 11) От чего зависит увеличение объема и интенсивности тренировочных нагрузок?
- а) от питания
 - б) от средства восстановления
 - в) врачебного контроля
 - г) все перечисленное верно
- 12) Какие качества развиваются более всего у баскетболистов:
- а) принятие быстрых решений
 - б) ведение мяча
 - в) глазомер, широкое поле зрения
 - г) все перечисленное верно
- 13) До какого количества очков продолжается партия в настольный теннис?
- а) 25
 - б) 20

- в) 21
г) 11
- 14) В каком городе проходили летние Олимпийские игры в 2000 г.?
а) Чикаго
б) Сидней
в) Ливерпуль
г) Токио
- 15) Какое количество игроков в волейбольной команде?
а) 5
б) 6
в) 7
г) 8
- 16) Какова продолжительность игры в баскетбол (« чистое время»)
а) 48
б) 44
в) 60
г) 30
- 17) Какие виды подач бывают в волейболе?
а) косая
б) верхняя прямая
в) левая
г) броском
- 18) Партия в игре теннис считается законченной, если один из игроков достигает разницу в:
а) 1 очко
б) 2 очка
в) 10 очков
г) 5 очков
- 19) Как называется обувь для игры в футбол?
а) шиповки
б) бутсы
в) борцовки
г) кеды
- 20) Как называется совокупность всех достижений общества, оказывающих влияние на физическое развитие и физическое образование человека, а так же сам процесс деятельности людей в этой области?
а) двигательная активность
б) физическая и функциональная подготовленность
в) физическая культура и спорт
г) самовоспитание
- 2. Выполните практическое задание :**
а) «волейбол» - передачи мяча над собой в кругу (количество раз);
б) отжимание от пола (количество раз).

Ключи к тестовому заданию

№ вопроса	Вариант 1	Вариант 2	Вариант 3	Вариант 4	№ вопроса
1	Г	А	А	Б	1
2	А	А	А	Г	2
3	А	Б	А	А	3
4	Г	Б	В	В	4
5	Б	В	Б	А	5
6	А	А	Г	А	6