

АНО СПО «КИТП»

Фонд оценочных средств по учебной дисциплине
ОУД.06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
основной профессиональной образовательной программы
54.02.01 ДИЗАЙН (ПО ОТРАСЛЯМ)

Щелково, 2022 г.

УТВЕРЖДЕНО:

Приказ директора

№ 2 от 01 сентября 2022 г.

Протокол Педагогического совета

№ 1 от 01 сентября 2022 г.

СОГЛАСОВАНО:

Протокол Учебно-методического совета

№ 1 от 01 сентября 2022 г.

Составитель: АНО СПО КИТП

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ.....	4
1.1 Область применения	4
1.2 Требования к результатам обучения	4
1.3 Система контроля и оценки результатов освоения обучающимися программы учебной дисциплины.....	5
2. ЗАДАНИЯ ДЛЯ КОНТРОЛЯ И ОЦЕНКИ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	7
2.1 Задания для входного контроля.....	7
2.2 Задания для текущего контроля.....	10
2.3 Задания для рубежного контроля	13
2.4 Задания для промежуточной аттестации (дифференцированный зачет)	21

1. ПАСПОРТ ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

1.1 Область применения

Фонд оценочных средств (ФОС) предназначен для контроля и оценки образовательных достижений обучающихся, освоивших программу учебной дисциплины ОУД.06 Физическая культура.

ФОС включает материалы для проведения входного контроля, текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации в форме дифференцированного зачета.

ФОС разработан в соответствии с требованиями ФГОС среднего общего образования к образовательным результатам, ФГОС СПО 54.02.01 Дизайн (по отраслям) и Рабочей программой воспитания обучающихся АНО СПО «КИТП».

1.2 Требования к результатам обучения

Контрольно-оценочные средства ФОС учебной дисциплины «Физическая культура» направлены на оценку достижения образовательных результатов обучающихся:

Личностные результаты:

ЛР3. Готовность к служению Отечеству, его защите;

ЛР7. навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;

ЛР10. эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;

ЛР11. принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;

ЛР12. бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь;

ЛР15. ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни.

Метапредметные результаты:

МР1. умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;

МР2. умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;

Предметные результаты:

– умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);

– 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.

Общие компетенции, формируемые в процессе освоения программы дисциплины на предпрофессиональном уровне

ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях;

ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;

ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

1.3 Система контроля и оценки результатов освоения обучающимися программы учебной дисциплины

Образовательные результаты	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p>Личностные результаты: ЛР3. Готовность к служению Отечеству, его защите; ЛР7. навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности; ЛР10. эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений; ЛР11. принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков; ЛР12. бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому</p>	<p>Входной контроль: – тестирование; – анкетирование; – дискуссия; - фронтальный опрос – наблюдение за учебно-научной речью обучающихся в процессе дискуссий.</p> <p>Текущий контроль: – анализ выполненной внеаудиторной самостоятельной работы по составлению и проведению комплексов упражнений – умение составлять и проводить комплексы упражнений – оценка теоретической подготовленности – оценка знаний студентов при контроле качества теоретических</p>

Образовательные результаты	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p>здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь;</p> <p>ЛР15. ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни.</p> <p>Метапредметные результаты:</p> <p>МР1. умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;</p> <p>МР2. умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;</p> <p>Предметные результаты:</p> <ul style="list-style-type: none"> – умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО); – 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; 	<p>знаний по результатам выполнения контрольных тестовых заданий</p> <p>Промежуточная аттестация (дифференцированный зачет):</p> <ul style="list-style-type: none"> – выполнение практических заданий, контрольных тестов и упражнений, тестовые задания - оценивание устных ответов обучающихся – тестовые задания; – выполнение практических заданий

2. ЗАДАНИЯ ДЛЯ КОНТРОЛЯ И ОЦЕНКИ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1 Задания для входного контроля

Комплект *тестовых заданий* (ТЗ) включает тесты различных уровней сложности: выбор одного варианта ответа из предложенного множества; выбор нескольких верных вариантов ответа из предложенного множества, задания на установление соответствия; задание на установление правильной последовательности; задание на заполнение пропущенного ключевого слова (открытая форма задания); анализ информации, представленной в графической форме; системное структурирование информации из разных источников. ТЗ представлены в таблице «Тестовые задания для оценивания образовательных результатов обучающихся по дисциплине «Физическая культура».

Вариант №1

1. Необходимость подготовки людей к жизни, труду, другим необходимым видам деятельности исторически обусловила возникновение

- а) физической культуры;
- б) физического воспитания;
- в) физического совершенства;
- г) видов спорта.

Эталон ответа: а)

2. Регулярные занятия физическими упражнениями способствуют повышению работоспособности, потому что...

а) во время занятий выполняются двигательные действия, способствующие развитию силы и выносливости;

б) достигаемое при этом утомление активизирует процессы восстановления и адаптации;

в) в результате повышается эффективность и экономичность дыхания и кровообращения;

г) человек, занимающийся физическими упражнениями, способен выполнить большой объем физической работы за отведенный отрезок времени.

Эталон ответа: г)

3. Способность выполнять движения с большой амплитудой называется:

- а) растяжкой;
- б) стретчингом;
- в) гибкостью;
- г) акробатикой.

Эталон ответа: в)

4. Какую пробу используют для определения состояния сердечнососудистой системы?

- а) ортостатическую;
- б) антропометрическую;
- в) физическую;
- г) функциональную.

Эталон ответа: г)

5. Здоровый образ жизни – это способ жизнедеятельности, направленный на.....

- а) развитие физических качеств людей;
- б) поддержание высокой работоспособности людей;
- в) сохранение и улучшение здоровья людей;
- г) подготовку к профессиональной деятельности.

Эталон ответа: в)

6. При планировании и проведении самостоятельных занятий надо учитывать, что в период подготовки и сдачи зачетов и экзаменов интенсивность и объем физических нагрузок следует:

- а) повышать;
- б) снижать;
- в) оставить на старом уровне;
- г) прекратить.

Эталон ответа: б)

7. Бег на длинные дистанции развивает:

- а) гибкость;
- б) ловкость;
- в) быстроту;
- г) выносливость.

Эталон ответа: г)

8. Силовые упражнения рекомендуется сочетать с упражнениями на

- а) координацию;
- б) быстроту;
- в) выносливость
- г) гибкость.

Эталон ответа: г)

9. Формами производственной гимнастики являются:

- а) вводная гимнастика, физкультурная пауза, физкультурная минутка;
- б) упражнения на снарядах;
- в) игра в настольный теннис;
- г) подвижные игры.

Эталон ответа: а)

10. Основными признаками физического развития являются:

- а) антропометрические показатели;
- б) социальные особенности человека;
- в) особенности интенсивности работы;
- г) хорошо развитая мускулатура..

Эталон ответа: а)

Вариант №2

1. Дайте определение физической культуры:

- а) Физическая культура удовлетворяет биологические потребности;
- б) Физическая культура – средство отдыха;
- в) Физическая культура – специфический процесс и результат человеческой деятельности, средство и способ физического совершенствования личности;

г) Физическая культура – средство физической подготовки.

Эталон ответа: в)

2. Самоконтроль и учет при проведении самостоятельных занятий могут быть представлены в виде количественных показателей:

а) частота сердечных сокращений;

б) результаты выполнения тестов;

в) тренировочные нагрузки;

г) все вместе.

Эталон ответа: г)

3. Что такое закаливание?

а). Повышение устойчивости организма к факторам среды, путем систематического их воздействия на организм.

б). Длительное пребывание на холоде, с целью привыкания к низким температурам

в). Перечень процедур для воздействия на организм холода

г). Купание в зимнее время

Эталон ответа: а)

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

а) 60-90 уд./мин.;

б) 90-150 уд./мин.;

в) 150-170 уд./мин.;

г) 170-200 уд./мин.

Эталон ответа: а)

5. Наиболее распространенные средства самостоятельных занятий - это:

а) бокс;

б) ходьба и бег;

в) спортивная гимнастика;

г) единоборства.

Эталон ответа: б)

6. Выберите правильное распределение перечисленных ниже упражнений в занятии по общей физической подготовке (ОФП).

1. ходьба или спокойный бег в чередовании с «дыхательными» упражнениями.

2. упражнения, постепенно включающие в работу все большее количество мышечных групп.

3. упражнения «на выносливость».

4. упражнения «на быстроту и гибкость».

5. упражнения «на силу».

6. дыхательные упражнения.

а) 1,2,5,4,3,6;

б) 6,2,3,1,4,5;

в) 2, 6,4,5,3,1;

г) 2,1,3,4,5,6

Эталон ответа: г)

7. Что такое здоровый образ жизни?

а) Перечень мероприятий, направленных на сохранение и укрепление здоровья;

б) Лечебно-физкультурный оздоровительный комплекс;

в) Индивидуальная система поведения, направленная на сохранение и укрепление здоровья;

г) Отсутствие болезней.

Эталон ответа: в)

8. Прикладная сторона физического воспитания отражена в принципе:

а) связи физического воспитания с трудовой и оборонной практикой;

б) всестороннего развития личности;

в) оздоровительной направленности;

г) здорового образа жизни.

Эталон ответа: а)

9. Что такое личная гигиена?

а) перечень правил для предотвращения инфекционных заболеваний;

б) совокупность гигиенических правил, выполнение которых способствует сохранению и укреплению здоровья;

в) правила ухода за телом, кожей, зубами;

г) выполнение медицинских мероприятий по профилактике заболеваний.

Эталон ответа: б)

10. Назовите основные двигательные качества?

а) умение играть в спортивные игры, бегать и выполнять гимнастические упражнения;

б) количество движений в единицу времени, максимальная амплитуда движений, мышечная сила;

в) гибкость, выносливость, быстрота, сила, ловкость;

г) состояние мышц, выражающая их готовность к выполнению движений.

Эталон ответа: в)

2.2 Задания для текущего контроля

Перечень тем учебных рефератов, учебно-исследовательских работ для защиты в процессе текущего контроля успеваемости

1. Основы здорового образа жизни студента, физическая культура в обеспечении здоровья.
2. Понятие здоровья, его содержание и критерии.
3. Здоровый образ жизни студента и его составляющие.
4. Культура межличностных отношений.
5. Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие.
6. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни.
7. Характеристика одного из оздоровительных видов физических упражнений.
8. Показания и противопоказания при занятиях физической культурой.
9. Составить комплекс специальных беговых упражнений.
10. Составить комплекс общеразвивающих упражнений.
11. Особенности будущей профессиональной деятельности, требования к функциональному состоянию организма будущего специалиста.
12. Возможности самоконтроля.
13. Антропометрическое измерение.
14. Функциональные наблюдения.
15. Провести самостоятельные антропометрические измерения.
16. Составить комплекс упражнений на развитие силы мышц рук.
17. Составить комплекс дыхательных упражнений.
18. Составить комплекс общеразвивающих упражнений со скакалкой.
19. Составить комплекс общеразвивающих упражнений с обручем.
20. Развитие аэробной возможности организма.
21. Основные движения в оздоровительной аэробике.
22. Как подобрать упражнения в соответствии с ритмом и темпом музыкального сопровождения.
23. Написать правила соревнований одного из видов л/атлетики.
24. Составить физкультпаузу.
25. Составить физкультминутку.

Перечень теоретических вопросов

Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни.

1. Дайте определение - физическая культура- это...
2. Гиподинамия.
3. Средства физической культуры.
4. Общефизическая подготовка (ОФП).
5. Самоконтроль при занятиях физической культуры.
6. Современные виды спорта.
7. История Олимпийских игр.
8. Первые Олимпийские игры современности.

9. Какие основные разделы включает в себя программа по дисциплине «Физическая культура»?

10. Перечислите формы занятий физической культурой.
11. Дайте определение понятию «здоровье».
12. Факторы, влияющие на здоровье.
13. Основные элементы ЗОЖ.
14. Режим дня студента.
15. Каким должно быть правильное питание?
16. Эффективные средства восстановления работоспособности.
17. Что включает в себя личная гигиена?
18. Оптимальный режим занятий физической культурой.
19. Вредные привычки.
20. Средства закаливания.

Легкая атлетика.

1. Какие виды спорта включает в себя легкая атлетика?
2. Перечислите беговые виды легкой атлетики.
3. Спринтерские дистанции.
4. На каких дистанциях используют низкий старт.
6. Перечислите прыжковые виды легкой атлетики.
7. Перечислите виды легкоатлетических метаний.
8. Специальные беговые упражнения легкоатлета.
9. Стайерские дистанции.
10. Легкая атлетика-королева спорта.

Кроссовая подготовка.

1. Как называется бег по пересеченной местности?
2. Какое физическое качество развивает кроссовая подготовка?
3. Перечислите кроссовые дистанции.
4. Способы преодоления вертикальных препятствий.
5. Способы преодоления горизонтальных препятствий.

Спортивные игры.

Волейбол.

1. Размеры волейбольной площадки.
2. Сколько волейболистов находится во время игры на площадке?
3. Как осуществляется переход?
4. Перечислите основные приёмы игры в волейбол.
5. Сколько партий играется в волейболе?
6. Может ли в волейболе быть ничейный результат?
7. Сколько времени даётся игроку на подачу?
8. До какого счёта ведётся игра в одной партии?
9. Какова высота сетки у мужчин, у женщин?
10. Какие физические качества развивает игра?

Баскетбол.

11. Размеры баскетбольной площадки?
12. Сколько игроков находится во время игры на площадке?
13. Сколько длится баскетбольный матч?

14. Что такое тайм-аут?
15. Что такое «фол»?
16. Что такое «заслон»?
17. Что такое «дриблинг»?
18. Перечислите основные технические приемы игры в баскетбол.
19. Какие физические качества развивает игра?
20. Правило «24 секунд», «3 секунд», «5 секунд»

Атлетическая гимнастика.

1. Техника безопасности на занятиях атлетической гимнастикой. Оборудование и инвентарь для тренажерных залов.
2. Атлетизм, атлетическая гимнастика, атлетическая тренировка.
3. Какие физические качества развиваются при занятиях атлетической гимнастикой?
4. Специальные упражнения в атлетической гимнастике.
5. С какими физическими упражнениями рекомендуется сочетать силовые упражнения?
6. Как избежать травм при занятиях атлетической гимнастикой?
7. Атлетизм и питание.
8. Базовые упражнения. Жим штанги из положения лёжа
9. Базовые упражнения. Приседания со штангой.
10. Базовые упражнения. Тяга штанги.

2.3 Задания для рубежного контроля

Контрольная работа представляет собой вид рубежной проверочной работы. При составлении контрольной работы учитывается включенность в нее не только репродуктивных заданий, но и заданий повышенной сложности, требующих проявления аналитических способностей, а также заданий творческого характера, что позволит обучающимся продемонстрировать уровень владения основными компетенциями.

Контрольная работа № 1

Легкая атлетика

Составить комплекс специальных беговых упражнений.

№ п/п	Содержание
1	Бег с высоким подниманием бедра
...	Прыжки в шаге
10	Бег с ускорением

Элементы гимнастики

1. Составить комплекс общеразвивающих упражнений со скакалкой.

№ п/п	Содержание	Кол-во раз	ОМУ
1.	И.п. О.С. скакалка вчетверо на пояс 1. скакалка вперед 2. скакалка вверх 3. скакалка за голову 4. И.П.	12	Руки прямые
2.			

2. Подбор комплекса упражнений, определенной направленности.

Составить комплекс упражнений (20 упражнений) направленный на развитие координации, гибкости, чувства равновесия.

№ п/п	Содержание	Кол-во раз	ОМУ
1.	И.п. О.С. руки на пояс 1. наклон руки вперед 2. И.П.	12	наклон ниже
2.			

Контрольная работа № 2

Лыжи

Составить комплекс упражнений (10 упражнений) на развитие силы мышц рук.

Инвентарь: лыжные палки.

№ п/п	Содержание	Кол-во раз	ОМУ
1.	И.п. О.С. правая палка вверх 1. левая палка вверх, правая - вниз 2. И.П. 3. - 4. смена положений палок	12	Руки прямые
2.			

Контрольная работа № 3

Учебно-методические занятия

1. Возможности физической культуры в профессиональной подготовке специалиста (составить индивидуальную программу занятий физическими упражнениями в связи с будущей профессиональной деятельностью).

№п/п	Месяц	Вид физкультурной деятельности
1.	Сентябрь	Легкая атлетика: подготовка к контрольным нормативам.

2. Составить и провести комплекс утренней гигиенической гимнастики или комплекс упражнений восстановительного характера.

Утренняя гигиеническая гимнастика - это комплекс упражнений, выполняемых ежедневно утром после сна. Этот вид гимнастики помогает организму быстрее активизироваться после сна и обрести бодрость. Она состоит из комплекса физических упражнений умеренной нагрузки, охватывающих основную скелетную мускулатуру.

№ п/п	Содержание	Кол-во раз	ОМУ
1.	И.п. О.С. руки на пояс 1. руки вперед 2. руки вверх 3.руки в стороны 4. И.П.	12	Руки прямые
2.			

3. Составить и провести в группе комплекс физических упражнений определенной направленности

Комплекс физических упражнений определенной направленности (20 упражнений с различным инвентарем): на силу, на гибкость, на равновесие, на ловкость, на координацию.

№ п/п	Содержание	Кол-во раз	ОМУ
1.			
2.			

**Практические задания для оценивания уровня физических способностей обучающихся по дисциплине
«Физическая культура»**

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Оценка					
				Юноши			Девушки		
				5	4	3	5	4	3
1	Скоростные	Бег 30 м, с	16	4,4 и выше	5,1-4,8	5,2 и ниже	4,8 и выше	5,9-5,3	6,1 и ниже
			17	4,3	5,0-4,7	5,2	4,8	5,9-5,3	6,1
2	Координационные	Челночный бег 3×10 м, с	16	7,3 и выше	8,0-7,7	8,2 и ниже	8,4 и выше	9,3-8,7	9,7 и ниже
			17	7,2	7,9-7,5	8,1	8,4	9,3-8,7	9,6
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	16	230 и выше	195-210	180 и ниже	210 и выше	170-190	160 и ниже
			17	240	205-220	190	210	170-190	160
4	Выносливость	6-минутный бег, м	16	1 500 и выше	1 300-1 400	1 100 и ниже	1 300 и выше	1 050-1 200	900 и ниже
			17	1 500	1 300-1 400	1 100	1 300	1 050-1 200	900
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	16	15 и выше	9-12	5 и ниже	20 и выше	12-14	7 и ниже
			17	15	9-12	5	20	12-14	7
6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из вися, количество раз (юноши), на низкой перекладине из вися лежа, количество раз (девушки)	16	11 и выше	8-9	4 и ниже	18 и выше	13-15	6 и ниже
			17	12	9-10	4	18	13-15	6

Практические задания по баскетболу

Контрольные упражнения	Оценка					
	Юноши			Девушки		
	5	4	3	5	4	3
1. Ведение мяча на 20 м (сек)	8,2	8,6	9,0	9,2	9,6	10,2
2. Ведение по трапеции, 2 шага, бросок левой (правой), с.	15	20	25	15	20	25
3. Двухсторонняя игра.						

4. Ведение по трапеции, 2 шага, бросок левой (правой), с.	12	14	16	12	14	16
5. Штрафные броски: 10 бросков - оценка по количеству попаданий.	6	5	3	5	4	3

Практические задания по волейболу

Контрольные упражнения	Оценка					
	Юноши			Девушки		
	5	4	3	5	4	3
1. Подача, выполняется любым способом: 10 подач	5	4	3	5	4	3
2. Прием-передача – выполняется 30 приемов-передач с партнером, зачет/незачет.						
3. Двухсторонняя игра.						
Подача: – верхняя прямая (юноши), нижняя прямая (девушки): 10 подач	6	5	3	5	4	3
4. Передача – выполняется 10 передач (верхняя, нижняя 5+5) над собой (высота 1 метр).	9	7	5	8	6	4
5. Верхняя прямая подача : из 6 подач попасть в зоны 1-6-5 (по заданию)	5	4	3	5	4	3
6. . Чередование верхней и нижней передачи –10 передач над собой с перемещением по ширине площадки.	9	7	5	8	6	4

Контрольные тесты для оценки физической подготовленности по дисциплине «Физическая культура»

Характеристика тестов	Оценка в баллах				
	юноши				
	5	4	3	2	1
Тест на быстроту бег 100м (сек)	13,2	13,6	14,2	14,4	14,8
Тест на общую выносливость- бег 3000м (мин,сек)	11,30	12,00	13,30	14,00	14,30
Тест на силовую подготовленность- подтягивание на перекладине (кол-во раз)	15	13	11	8	6

Характеристика тестов	Оценка в баллах				
	девушки				
	5	4	3	2	1
Тест на быстроту бег 100м (сек)	16,4	16,8	17,5	18,0	18,5
Тест на общую выносливость- бег 2000м (мин, сек)	11,00	12,00	12,20	12,30	12,40
Тест на силовую подготовленность - сгибание-разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	18	16	14	12	10

Таблица – Показатели и критерии оценивания освоенных умений, усвоенных знаний

Средства контроля	Показатели и критерии оценивания			
	отлично	хорошо	удовлетворительно	неудовлетворительно
Тестовые задания	88-100%	75-87%	51-74%	менее 51%

<p>Теоретические вопросы</p>	<p>Самостоятельное и уверенное изложение полученных знаний в устной и письменной форме, в полном соответствии с требованиями учебной программы. Свободное оперирование известными фактами и сведениями с использованием сведений из других дисциплин. Грамотная формулировка выводов и обобщений. Допускаются единичные несущественные ошибки, самостоятельно исправленные студентом, при указании преподавателя.</p>	<p>Самостоятельное и уверенное изложение полученных знаний в устной и письменной форме, в полном соответствии с требованиями учебной программы. Свободное оперирование известными фактами и сведениями. Грамотная формулировка выводов и обобщений. Допускаются при изложении полученных знаний отдельные несущественные ошибки, исправляемые студентом с незначительной помощью преподавателя.</p>	<p>Изложение полученных знаний неполное, что, в целом, не препятствует усвоению последующего программного материала ОПОП. Возникают затруднения при выделении существенных признаков изученного и формулировке выводов. Недостаточная самостоятельность (студент нуждается в наводящих вопросах преподавателя). Единичные ошибки исправляются только с помощью преподавателя.</p>	<p>Изложение учебного материала неполное, бессистемное, что не позволяет усваивать последующий учебный материал ОПОП. Неумение выделить существенные признаки в изучаемом материале, неумение делать обобщения и выводы, применять знания. Допускаются существенные ошибки, не исправляемые даже с помощью преподавателя (студент не может ответить на наводящие вопросы преподавателя).</p>
-------------------------------------	---	---	---	--

Выполнение контрольно-нормативного задания	2.Пресс за 1 мин Девушки 55	Пресс в 1 мин Девушки 45	Пресс в 1 мин Девушки 40	Невыполнение контрольно-нормативного задания
	3.Прыжки в длину с места, см Девушки 210 и выше Юноши 230 и выше 240	Прыжки в длину с места, см Девушки 195–210 Юноши 170–190	Прыжки в длину с места, см Девушки 160 и ниже Юноши 180 и ниже	Невыполнение контрольно-нормативного задания
	4.Подтягивание: на высокой перекладине из вися, кол-во раз (юноши) 12 и выше	Подтягивание: на высокой перекладине из вися, кол-во раз (юноши) 9-10	Подтягивание: на высокой перекладине из вися, кол-во раз (юноши) 6 и ниже	Невыполнение контрольно-нормативного задания
	5.Бег на лыжах 5 км (мин, с) юноши 25,50 Бег на лыжах 3 км (мин, с) Девушки 20,30	Бег на лыжах 5 км (мин, с) юноши 27,20 Бег на лыжах 3 км (мин, с) девушки 25,50	Бег на лыжах 5 км (мин, с) юноши (без времени) Бег на лыжах 3 км (мин, с) девушки (без времени)	Невыполнение контрольно-нормативного задания
	6. 12-минутный беговой тест Купера для юношей (дистанция, км) 2750–3000 Девушки 2300–2400	12-минутный беговой тест Купера для юношей (дистанция, км) 2500-2750 Девушки 2100-2300	12-минутный беговой тест Купера для юношей (дистанция, км) 2200-2500 Девушки 1900-2100	Невыполнение контрольно-нормативного задания

2.4 Задания для промежуточной аттестации (дифференцированный зачет)

Тестовые задания

Комплект тестовых заданий включает тесты различных уровней сложности: выбор одного варианта ответа из предложенного множества; выбор нескольких верных вариантов ответа из предложенного множества; задания на установление соответствия; задание на установление правильной последовательности; задание на заполнение пропущенного ключевого слова (открытая форма задания); анализ информации, представленной в графической форме; системное структурирование информации из разных источников.

Тестовые задания закрытого типа с выбором одного правильного ответа из нескольких предложенных вариантов

При решении тестовых заданий ТЗ1- ТЗ выберите верный вариант ответа из предложенных:

Вариант №1

ТЗ 1. Необходимость подготовки людей к жизни, труду, другим необходимым видам деятельности исторически обусловила возникновение

- а) физической культуры;
- б) физического воспитания;
- в) физического совершенства;
- г) видов спорта.

ТЗ 2. Регулярные занятия физическими упражнениями способствуют повышению работоспособности, потому что...

- а) во время занятий выполняются двигательные действия, способствующие развитию силы и выносливости;
- б) достигаемое при этом утомление активизирует процессы восстановления и адаптации;
- в) в результате повышается эффективность и экономичность дыхания и кровообращения;
- г) человек, занимающийся физическими упражнениями, способен выполнить больший объем физической работы за отведенный отрезок времени.

ТЗ 3. Способность выполнять движения с большой амплитудой называется:

- а) растяжкой;
- б) стретчингом;
- в) гибкостью;
- г) акробатикой.

ТЗ 4. Проба для определения состояния сердечнососудистой системы

- а) ортостатическую;

- б) антропометрическую;
- в) физическую;
- г) функциональную.

ТЗ 5. Здоровый образ жизни – это способ жизнедеятельности, направленный на.....

- а) развитие физических качеств людей;
- б) поддержание высокой работоспособности людей;
- в) сохранение и улучшение здоровья людей;
- г) подготовку к профессиональной деятельности.

ТЗ 6. При планировании и проведении самостоятельных занятий надо учитывать, что в период подготовки и сдачи зачетов и экзаменов интенсивность и объем физических нагрузок следует:

- а) повышать;
- б) снижать;
- в) оставить на старом уровне;
- г) прекратить.

ТЗ 7. Бег на длинные дистанции развивает:

- а) гибкость;
- б) ловкость;
- в) быстроту;
- г) выносливость.

Эталон ответа: г)

ТЗ 8. Силовые упражнения рекомендуется сочетать с упражнениями на

- а) координацию;
- б) быстроту;
- в) выносливость
- г) гибкость.

ТЗ 9. Формами производственной гимнастики являются:

- а) вводная гимнастика, физкультурная пауза, физкультурная минутка;
- б) упражнения на снарядах;
- в) игра в настольный теннис;
- г) подвижные игры.

ТЗ 10. Основными признаками физического развития являются:

- а) антропометрические показатели;
- б) социальные особенности человека;
- в) особенности интенсивности работы;
- г) хорошо развитая мускулатура..

ТЗ 11. Дайте определение физической культуры:

- а) Физическая культура удовлетворяет биологические потребности;
- б) Физическая культура – средство отдыха;
- в) Физическая культура – специфический процесс и результат человеческой деятельности, средство и способ физического совершенствования личности;
- г) Физическая культура – средство физической подготовки.

ТЗ 12. Самоконтроль и учет при проведении самостоятельных занятий могут быть представлены в виде количественных показателей:

- а) частота сердечных сокращений;
- б) результаты выполнения тестов;
- в) тренировочные нагрузки;
- г) все вместе.

ТЗ 13. Закаливание – это...

а). Повышение устойчивости организма к факторам среды, путем систематического их воздействия на организм.

б). Длительное пребывание на холоде, с целью привыкания к низким температурам

в). Перечень процедур для воздействия на организм холода

г). Купание в зимнее время

ТЗ 14. Пульс у взрослого нетренированного человека в состоянии покоя составляет:

- а) 60-90 уд./мин.;
- б) 90-150 уд./мин.;
- в) 150-170 уд./мин.;
- г) 170-200 уд./мин.

ТЗ 15. Наиболее распространенные средства самостоятельных занятий - это:

- а) бокс;
- б) ходьба и бег;
- в) спортивная гимнастика;
- г) единоборства.

ТЗ 16. Выберите правильное распределение перечисленных ниже упражнений в занятии по общей физической подготовке (ОФП).

1. ходьба или спокойный бег в чередовании с «дыхательными» упражнениями.

2. упражнения, постепенно включающие в работу все большее количество мышечных групп.

3. упражнения «на выносливость».

4. упражнения «на быстроту и гибкость».

5. упражнения «на силу».

6. дыхательные упражнения.

а) 1,2,5,4,3,6;

б) 6,2,3,1,4,5;

в) 2, 6,4,5,3,1;

г) 2,1,3,4,5,6

ТЗ 17. Здоровый образ жизни – это...

а) Перечень мероприятий, направленных на сохранение и укрепление здоровья;

б) Лечебно-физкультурный оздоровительный комплекс;

в) Индивидуальная система поведения, направленная на сохранение и укрепление здоровья;

г) Отсутствие болезней.

ТЗ 18. Прикладная сторона физического воспитания отражена в принципе:

а) связи физического воспитания с трудовой и оборонной практикой;

б) всестороннего развития личности;

в) оздоровительной направленности;

г) здорового образа жизни.

ТЗ 19. Личная гигиена – это...

а) перечень правил для предотвращения инфекционных заболеваний;

б) совокупность гигиенических правил, выполнение которых способствует сохранению и укреплению здоровья;

в) правила ухода за телом, кожей, зубами;

г) выполнение медицинских мероприятий по профилактике заболеваний.

ТЗ 20. Назовите основные двигательные качества:

а) умение играть в спортивные игры, бегать и выполнять гимнастические упражнения;

б) количество движений в единицу времени, максимальная амплитуда движений, мышечная сила;

в) гибкость, выносливость, быстрота, сила, ловкость;

г) состояние мышц, выражающая их готовность к выполнению движений.

Вариант 2 Волейбол

ТЗ 1. Команда игроков по волейболу состоит из:

а) Не более чем из 6 игроков.

б) Не более чем из 12 игроков.

в) Не более чем из 10 игроков.

ТЗ 2. Команда продолжает игру, если в составе ее остается меньше шести игроков:

а) Да

б) Если не против будет команда соперников

в) Нет.

ТЗ 3. Замены производящие в каждой партии по волейболу:

а) Шесть замен.

б) Две замены

в) Пять замен

ТЗ 4. Время на замену игрока:

а) Не более одной минуты

б) Не дается.

в) Не более пяти минуты

ТЗ 5. Решение принятое судьей, если замена произведена неправильно и в связи с этим игра задерживается:

- а) Зачислить этой команде перерыв
- б) Лишить команду права подачи
- в) Назначить техническое замечание

ТЗ 6. Замены в каждой партии запасными:

- а) Три раза
- б) Один раз.
- в) Пять раз

ТЗ 7. Замена одного запасного игрока другим запасным игроком:

- а) Да.
- б) Нет
- в) Только один раз

ТЗ 8. Запасной игрок, участвующий в замене, вторично вернуться на площадку в данной партии:

- а) Да
- б) Да если счёт партии 24
- в) Нет, за исключением случая, когда его команда останется в неполном составе из-за травмы какого-либо игрока, а все запасные игроки уже участвовали в замене.

ТЗ 9. Команда одновременно в каждой партии произвести все шесть замен:

- а) Да
- б) Нет
- в) В исключительных случаях

ТЗ 10. Игроки обеих команд на своих сторонах площадки в момент подачи мяча располагаются:

- а) В любом порядке
- б) В две линии по три человека.
- в) В одну линию

ТЗ 11. Игроки, стоящие ближе к сетке и за ними – это..

- а) Игроки, стоящие ближе к сетке, называются игроками передней линии, а за ними игроки задней линии
- б) Называются игроками передней линии
- в) Игроки задней линии

ТЗ 12. Должно ли соответствовать расположение игроков в момент выполнения подачи расстановке, зафиксированный в протоколе.

- а) Да. Это обязательное условие
- б) Нет. Это не обязательное условие
- в) Это не фиксируется в протоколе

ТЗ 13. Расстановка нарушается в случае:

- а) Если игрок задней линии находится параллельно средней
- б) Если игрок задней линии находится на одной линии, параллельно средней, с соответствующим игроком передней линии
- в) Если игрок задней линии находится в передней линии

ТЗ 14. Решение, принятое судьей, если команда нарушает очередность подачи:

- а) Зачислить команде ошибку
- б) Наказать команду потерей подачи
- в) Зачислить команде ошибку, восстановить правильную расстановку и наказать команду потерей подачи

ТЗ 15. Решение, принятое судьей, если при неправильной расстановке было разыграно несколько мячей:

- а) Оставить без изменения и продолжить игру
- б) Снять с виновной команды, выигранные при этом очки, и наказать виновную команду.
- в) Присудить два штрафных очка

ТЗ 16. Решение, принятое судьей, если в момент подачи у принимающей команды нарушена расстановка, а подающий игрок произвел подачу с ошибкой:

- а) Если ошибка совершена при касании мяча, засчитать ее как ошибку при подаче, если после касания мяча, то засчитать ее как ошибку в расстановке
- б) Зачислить ее как ошибку при подаче
- в) Зачислить ее как ошибку в расстановке

ТЗ 17. Игра состоит из партий:

- а) Трех
- б) Трех или пяти
- в) Пяти

ТЗ 18. Проводящий жеребьевку между капитанами команд на право выбора площадки или подачи мяча называется:

- а) Первый судья.
- б) Судья на линии
- в) Секретарь

ТЗ 19. Смена сторон после каждой партии:

- а) Нет
- б) Нет через две партии
- в) Да

ТЗ 20. Решение, принятое судьей, если смена в решающей партии не была произведена в установленное время:

- Продолжать игру без смены сторон
- Произвести смену сторон
- Закончить игру

Вариант 3 Легкая атлетика

ТЗ 1. Физическая культура представляет собой ...

- а) Учебный предмет в школе
- б) Выполнение упражнений
- в) Процесс совершенствования возможностей человека
- г) Часть человеческой культуры

ТЗ 2. Физическая подготовленность, приобретаемая в процессе физической подготовки к трудовой или иной деятельности, характеризуется ...

- а) Высокой устойчивостью к стрессовым ситуациям, воздействию неблагоприятных условий внешней среды и различным заболеваниям
- б) Уровнем работоспособности и запасом двигательных умений и навыков
- в) Хорошим развитием систем дыхания, кровообращения, достаточным запасом надежности, эффективности и экономичности
- г) Высокими результатами в учебной, трудовой и спортивной деятельности

ТЗ 3. Под физическим развитием понимается ...

- а) Процесс изменения морфо-функциональных свойств организма на протяжении жизни
- б) Размеры мускулатуры, форма тела, функциональные возможности дыхания и кровообращения, физическая работоспособность
- в) Процесс совершенствования физических качеств с помощью физических упражнений
- г) Уровень, обусловленный наследственностью и регулярностью занятий физической культурой и спортом

ТЗ 4. Физическая культура ориентирована на совершенствование

...

- а) Физических и психических качеств людей
- б) Техники двигательных действий
- в) Работоспособности человека
- г) Природных физических свойств человека

ТЗ 5. Отличительным признаком физической культуры является ...

- а) Воспитание физических качеств и обучение двигательным действиям
- б) Физическое совершенство
- в) Выполнение физических упражнений
- г) Занятия в форме уроков

ТЗ 6. Физическими упражнениями называются ...

- а) Двигательные действия, с помощью которых развивают физические качества и укрепляют здоровье
- б) Двигательные действия, дозируемые во величине нагрузки и продолжительности выполнения
- в) Движения, выполняемые на уроках физической культуры и во время утренней гимнастики
- г) Формы двигательных действий, способствующие решению задач физического воспитания

ТЗ 7. Нагрузка физических упражнений характеризуется:

- а) Подготовленностью занимающихся и состоянием их здоровья
- б) Величиной их воздействия на организм
- в) Временем и количеством повторений двигательных действий

г) Напряжением определенных мышечных групп

ТЗ 8. 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

ТЗ 9. Если ЧСС после выполнения упражнения восстанавливается до уровня, который был в начале урока за 60 секунд, то это свидетельствует, что нагрузка ...

а) Мала и ее следует увеличить

б) переносится организмом относительно легко

в) Достаточно большая, но ее можно уменьшить

г) Чрезмерная и ее надо уменьшить

ТЗ 10. Интенсивность выполнения упражнений можно определить по частоте сердечных сокращений. Большая интенсивность упражнений повышает ЧСС до ...

а) 120-130 ударов в минуту

б) 130-140 ударов в минуту

в) 140-150 ударов в минуту

г) 150 и более ударов в минуту

ТЗ 11. Регулярные занятия физическими упражнениями способствуют повышению работоспособности, потому что ...

а) Во время занятий выполняются двигательные действия, содействующие развитию силы и выносливости

б) Достигаемое при этом утомление активизирует процессы восстановления и адаптации

в) В результате повышается эффективность и экономичность дыхания и кровообращения

г) Человек, занимающийся физическими упражнениями способен выполнить большой объем физической работы

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

а) Легко переносятся неблагоприятные условия и факторы

б) Он обладает высокой работоспособностью и быстро восстанавливается

в) Он бодр и жизнерадостен

г) Наблюдается все вышеперечисленное

ТЗ 13. Первая помощь при ударах о твердую поверхность и возникновении ушибов заключается в том, что ушибленное место следует ...

а) Потереть, почесать

б) Нагревать

в) Охлаждать

г) Постараться положить на возвышение и обратиться к врачу

ТЗ 14. Под закаливанием понимается ...

- а) Купание в холодной воде и хождение босиком
- б) Приспособление организма к воздействиям внешней среды
- в) Сочетание воздушных и солнечных ванн с гимнастикой и играми
- г) Укрепление здоровья

ТЗ 15. Рекомендации занятий с закаливающими процедурами, которыми пользоваться не стоит:

- а) Чем ниже температура воздуха, тем интенсивнее надо выполнять упражнения, так как нельзя допускать переохлаждения
- б) Чем выше температура воздуха, тем короче должны быть занятия, так как нельзя допускать перегревания организма
- в) Не рекомендуется тренироваться при интенсивном солнечном излучении
- г) После занятия надо принять холодный душ

ТЗ 16. Правильное дыхание характеризуется ...

- а) Более продолжительным выходом
- б) Более продолжительным входом
- в) Вдохом через нос и выходом ртом
- г) Равной продолжительностью вдоха и выдоха

ТЗ 17. При выполнении упражнений вдох не следует делать во время

...

- а) Вращений и поворотов тела
- б) Пригибания туловища назад
- в) Возвращения в исходное положение после наклона
- г) Рекомендации относительно времени вдоха или выдоха не нужны

ТЗ 18. Осанкой называется...

- а) Качество позвоночника, обеспечивающее хорошее самочувствие
- б) Пружинные характеристики позвоночника и стоп
- в) Привычная поза человека в вертикальном положении
- г) Силуэт человека

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

- а) Затылком, ягодицами, пятками
- б) Лопатками, ягодицами, пятками
- в) Затылком, спиной, пятками
- г) Затылком, лопатками, ягодицами, пятками

ТЗ 20. Главной причиной нарушения осанки является ...

- а) Привычка к определенным позам
- б) Слабость мышц
- в) Отсутствие движений во время школьных уроков
- г) Ношение сумки, портфеля на одном плече

Вариант 4 Баскетбол

ТЗ 1. Баскетбольная команда состоит из:

- а) 5 игроков
- б) 8 игроков
- в) 10 игроков

ТЗ 2. Если в составе команды остается меньше двух игроков:

- а) Команда не может играть
- б) Команда может играть

ТЗ 3. Решение судьи, если в одной из команд остается менее двух игроков:

- а) продолжить игру
- б) прекратить игру и этой команде зачислить поражение.

ТЗ 4. Общая продолжительность игры составляет:

- а) 30 минут
- б) 20 минут
- в) 40 минут

ТЗ 5. Продолжение игры при ничейном результате:

- а) нет
- б) назначается дополнительное время игры
- в) Назначается встреча команд в другой игровой день

ТЗ 6. Сигнал для выхода команды на поле подается:

- а) судья на поле
- б) судья секретарь
- в) главный судья

ТЗ 7. Производящий жеребьевку для выбора сторон имеет:

- а) право выбора команде, которая является хозяином поля
- б) право выбора предоставляется команде гостей
- в) назначает судья

ТЗ 8. Игра начинается:

- а) с момента выхода команд на поле
- б) с момента выхода судей на поле
- в) с момента прикосновения игрока к мячу.

ТЗ 9. Игра заканчивается:

- а) по сигналу судьи-секундаметриста об окончании времени игры
- б) мяч вышел за пределы игровой площадки
- в) Если счёт игры достиг 25 очков

ТЗ 10. Попадания мяча в корзину считается действительным:

- а) когда мяч коснулся кольца
- б) когда «живой» мяч входит в корзину сверху и остается в ней или проходит через нее

- в) когда игрок бросил мяч в щит

ТЗ 11. Мяч становится «живым»:

- а) когда судья пригласил команды на игровое поле
- б) если судья объявил начало игры
- в) если первый игрок коснулся его после достижения им высшей точки при розыгрыше спорного броска

ТЗ 12. Мяч становится «мертвым»:

- а) если он заброшен в корзину; совершенно любое нарушение
- б) если он заброшен командой соперника в свою корзину

в) если мяч заброшен с нарушением правил и алгоритма выполнения броска

ТЗ 13. Нападающий игрок касающийся корзины или щита команды противника в то время когда мяч при броске находится в кольце:

- а) может
- б) не может
- в) частично может

ТЗ 14. Защитник касающийся своей корзины или щита, пока мяч находится на кольце во время броска:

- а) не может
- б) частично может
- в) может

ТЗ 15. Если через 15 минут после начального времени для начала игры команда продолжает оставаться в неполном составе (менее пяти игроков) судья обязан:

а) Не начинать игру
б) Не выполняя бросков в корзину защитить команде выигрыш счёт 2:0

в) Ввести мяч в игру начальным броском в присутствии одной команды и после заброшенного в корзину мяча прекратить игру, а в протоколе зафиксировать счет 2:0 в пользу этой команды.

ТЗ 16. Если любая из команд не находится на площадке (готовой к игре) в течении 1 минуты после вызова старшим судьей на игру в начале второй половины или после остановки игры по любым причинам судья обязан:

а) Приостановить игру
б) Назначить штрафной мяч не готовой команде
в) Провести вбрасывание мяча в игру таким образом, как если бы на площадке были обе команды, готовые к игре.

ТЗ 17. Во время игры основных игроков заменять запасными:

- а) Нельзя
- б) Можно только одного
- в) Можно

ТЗ 18. Производящий замену игроков и в каких ситуациях:

а) Любой игрок
б) Тренер команды
в) Тренер (капитан) команды через судью-секреторя, когда игровые часы остановлены и мяч становится «мертвым»

ТЗ 19. Временя на замену игрока:

а) 20 секунд независимо от количества замен, произведенных одной командой в один игровой момент.

- б) 5 секунд в один игровой момент
- в) 10 секунд в один игровой момент

ТЗ 20. Время перерыва команды (мин.):

- а) три в одной половине игры
- б) один в одной половине игры
- в) по два в каждой половине игры.

Вариант 5

**ТЗ 1. Закончите предложение, вставляя пропущенную фразу:
Процесс развития двигательных качеств и приобретения двигательных навыков это:**

- а) Физическое развитие
- б) Физическое воспитание
- в) Физическая культура
- г) Комплекс физических упражнений

ТЗ 2. Упражнения, которые не следует включать в комплекс утренней гигиенической гимнастики:

- а) Общеразвивающие
- б) Со значительным отягощением
- в) На гибкость
- г) Длительного статического характера
- д) На восстановление дыхания.

ТЗ 3. Знания по составлению комплекса утренней гигиенической гимнастики помогают составить:

- а) План спортивных мероприятий
- б) Комплекс производственной гимнастики
- в) Комплекс лечебной физкультуры
- г) Программу развития физических качеств.

ТЗ 4. Программа по физическому воспитанию включает в себя следующие разделы:

- а) Теоретический
- б) Научно-исследовательский
- в) Самостоятельный
- г) Практический
- д) Контрольный
- е) Спортивный
- ж) Профессионально-прикладной физической подготовки.

ТЗ 5. Здоровье это -

а) Состояние тела, когда все жизненные отправления идут в полном порядке, отсутствие недуга, болезни, гармония души и тел

- б) Работа организма
- в) Здоровая голова, здравомыслящий человек

ТЗ 6. Физическая культура представляет собой:

- а) Учебный предмет в школе
- б) Выполнение упражнения
- в) Процесс совершенствования возможностей человека
- г) Часть человеческой культуры

ТЗ 7. Зимние Олимпийские игры празднуют:

- а) Это зависит от решения МОК

- б) В течении первого года празднуемой Олимпиады
- в) В течении второго календарного года, следующего после года начала Олимпиады

ТЗ 8. Пьер де Кубертен удостоен золотой олимпийской медали на конкурсе искусств...

- а) В 1894г. за проект Олимпийской Хартии
- б) В 1912 г. за «Одну спорту»
- в) В 1914 г. за флаг, подаренный Кубертенем МОК
- г) В 1920 за текст Олимпийской клятвы

ТЗ 9. Первые зимние Олимпийские игры состоялись в ...

- а) 1920 г. в Антверпене (Бельгия)
- б) 1924 г. в Шамони (Франция)
- в) 1926 г. в Гармиш-Партенкирхене (Германия)
- г) 1928 г. в Сент-Моритце (Швейцария)

ТЗ 10. В одних Играх 7 золотых медалей завоевал спортсмен:

- а) Карл Льюис (США в легкой атлетике во время Игр XXIII Олимпиады в Лос-Анджелесе
- б) Лидия Скобликова (СССР) в конькобежном спорте во время IX зимних Олимпийских игр в Инсбруке
- в) Марк Спитц (США) в плавании во время Игр XX Олимпиады в Мюнхене
- г) Эрик Хайден (США) в конькобежном спорте во время XIII зимний Олимпийских игр в Лейк-Плэсиде

ТЗ 11. Впервые с 1912 года спортсмены нашей страны выступили под российским флагом в ...

- а) 1992 г. на XVI играх в Арбевилле, Франция
- б) 1992 г. на Играх XXV в Барселоне, Испания

ТЗ 12. основополагающие принципы современного олимпизма изложены в ...

- а) Олимпийской хартии
- б) Олимпийской клятве
- в) Положении об Олимпийской солидарности
- г) Официальных разъяснениях МОК

ТЗ 13. Смысл физической культуры как компонента культуры общества заключается в ...

- а) Укреплении здоровья и воспитании физических качеств людей
- б) Обучении двигательным действиям и повышении работоспособности
- в) Совершенствовании природных, физических свойств людей
- г) Создании специфических духовных ценностей

ТЗ 14. Назовите некорректное формулирование определения из представленных:

- а) Физическое совершенство – это оптимальная мера всесторонней физической подготовленности и гармоничного физического развития, соответствующая требованиям общества

б) Физическое совершенство заключается в приобретении основного фонда знаний, жизненно важных двигательных умений и навыков, достижение необходимого в жизни уровня физического развития

в) Физически совершенным может считаться человек, способный справиться с нормативами Российского Физкультурного Комплекса

г) Физически совершенным является человек, обладающий здоровьем, высокой физической работоспособностью, гармонически развитыми физическими качествами, владеющий техникой жизненно важных движений.

ТЗ 15. Не являющееся отличительным признаком физической культуры:

а) Обеспечение безопасности жизнедеятельности

б) Виды гимнастики, спорта, игр, разновидности комплексов упражнений

в) Занятия, принципы, правила и методика использования упражнения

г) Активная двигательная деятельность человека

ТЗ 16. Деятельность, составляющая основу физической культуры называется:

а) Физическая подготовка

б) Физическое совершенствование

в) Физическое развитие

г) Физическое упражнение

ТЗ 17. Основные направления использования физической культуры способствуют...

а) Формированию базовой физической подготовленности

б) Формированию профессионально-прикладной физической подготовленности

в) Восстановлению функций организма после травм и заболеваний

г) Всего выше перечисленного

ТЗ 18. Под физическим развитием понимается ...

а) Комплекс таких показателей, как рост, вес, окружность грудной клетки, жизненная емкость легких, динамометрия

б) Уровень, обусловленный наследственностью и регулярностью занятий физической культурой и спортом

в) Процесс изменения морфо-функциональных свойств организма на протяжении индивидуальной жизни

г) размеры мускулатуры, форма тела, функциональные возможности дыхания и кровообращения, физическая работоспособность

ТЗ 19. Базовая физическая культура преимущественно ориентированна на обеспечение...

а) Физической подготовленности человека к жизни

б) Развитие резервных возможностей организма человека

в) Сохранение и восстановление здоровья

г) Подготовку к профессиональной деятельности

ТЗ 20. Двигательные действия представляют собой ...

- а) Проявления двигательной активности, способствующие решению задач физического воспитания
- б) Проявления двигательной активности, с помощью которых решаются двигательные задачи
- в) Перемещение тела и его звеньев в пространстве относительно точки опоры
- г) Систему произвольных (приобретенных) и произвольных (врожденных) движений

Практические задания

ПЗ1 Показатели оценивания выполненных заданий

1. Челночный бег 4×10 м, с (юноши и девушки)
2. Пресс за 1 мин (юноши и девушки)
3. Прыжки в длину с места, см (юноши и девушки)
4. Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши)
5. Отжимание (девушки)
6. Бег 1000м (мин, с) девушки
7. Бег 2000 м (мин, с) юноши
8. Бег 100 м (мин, с) девушки, юноши

ПЗ 2 Требования к выполненным практическим задания при сдаче нормативов

Баскетбол

Контрольные упражнения:

1. Ведение мяча на 20 м (сек)
2. Ведении по трапеции, 2 шага, бросок левой (правой), с
3. Двухсторонняя игра.
4. Ведение по трапеции, 2 шага, бросок левой (правой), с
5. Штрафные броски: 10 бросков – оценка по количеству попаданий.