

Частное профессиональное образовательное учреждение
«СЕРПУХОВСКИЙ ГОРОДСКОЙ ОТКРЫТЫЙ КОЛЛЕДЖ»

УТВЕРЖДАЮ



Директор ЧПОУ «СГОК»

Т. В. Алексеева

« 30 » 08 2022 г.

ОДОБРЕНО

Педагогическим советом

Протокол от « 30 » 08 2022 № 11

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ
ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ И
ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ
ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

ОУД.06 Физическая культура

(индекс и наименования дисциплины (модуля) в соответствии с учебным планом)

Специальность	54.02.08 Техника и искусство фотографии
Квалификация	Фототехник
Формы обучения	Очная, заочная

Оценочные материалы для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по дисциплине (модулю) разработаны в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования по специальности 54.02.08 Техника и искусство фотографии утвержденный приказом Министерства образования и науки РФ от 9 декабря 2016 г. № 1547 (в редакции от 17 декабря 2020 г.), Федеральным государственным образовательным стандартом среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки РФ от 17 мая 2012 г. № 413 (с изменениями и дополнениями от 29 декабря 2014 г., 31 декабря 2015 г., 29 июня 2017 г., 11 декабря 2020 г.), Рекомендациями по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования (письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.03.2015 № 06-259), учебными планами колледжа (очной, очно-заочной форм обучения) и рабочей программы данной учебной дисциплины.

Разработчик: Преподаватель Герасимчук Г.Г.

Оценочные материалы для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по дисциплине (модулю) обсуждены и одобрены на заседании Педагогического совета колледжа от «30» августа 2022 г. протокол №11.

СОДЕРЖАНИЕ

	Стр.
1. Паспорт оценочных материалов	4
2. Система контроля и оценки освоения программы учебной дисциплины	5
3. Типовые задания для оценки освоения учебной дисциплины (текущий контроль)	9
4. Оценочные материалы для промежуточной аттестации по учебной дисциплине	33

1. ПАСПОРТ ОЦЕНОЧНЫХ МАТЕРИАЛОВ

1.1. Область применения

Оценочные материалы предназначены для проверки результатов освоения учебной дисциплины *Физическая культура* программы подготовки специалистов среднего звена (далее ППССЗ) по специальности СПО 54.02.08 Техника и искусство фотографии.

Оценочные материалы включает контрольные материалы для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации в форме *зачёта*.

Оценочные материалы разработаны на основании основной профессиональной образовательной программы по специальности СПО 54.02.08 Техника и искусство фотографии и рабочей программы учебной дисциплины *Физическая культура*.

Содержание программы *ОУД.06 Физическая культура* направлено на достижение следующих **целей**:

- Развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- Воспитание бережного отношения к собственному здоровью, потребности в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- Овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- Освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- Приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Освоение содержания учебной дисциплины *Физическая культура* обеспечивает достижение студентами следующих **результатов**:

• **метапредметных:**

- умение самостоятельно определять цели своей деятельности и составлять планы по ее осуществлению; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать учебную и вне учебную (включая внешкольную) деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей; выбирать разумные действия в различных ситуациях;
- умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других людей и эффективно разрешать конфликты;
- владение навыками познавательной, учебно-исследовательской, проектной деятельности и навыками разрешения методов решения практических задач, применению различных методов познания;
- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из этих источников;
- умение определять назначение и функции различных социальных институтов;
- умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие поведение, с учетом гражданских и нравственных ценностей;
- владение языковыми средствами — умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства;
- владение навыками оценки совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и последствий, границ своего знания и незнания, постановка перед собой

познавательных задач и определение средств их достижения.

- **предметных:**

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

В результате освоения учебной дисциплины студент должен показать личностные результаты реализации программы воспитания:

ЛР 09 Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях.

2. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ОЦЕНКИ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Оценка уровня освоения дисциплины производится на основании промежуточной аттестации, в том числе по результатам текущего контроля.

Условием допуска обучающихся к промежуточной аттестации является выполнение всех работ по текущему контролю.

2.1. Формы и методы текущего контроля: устный опрос, письменный опрос (может быть проведен в форме тестирования), выполнение практических работ при проведении практических занятий, внеаудиторная самостоятельная работа, в том числе сообщение по теме или реферативное задание, или исследовательское задание, предусматривающее создание и защиту электронной презентации по теме, и т.п.

Устный опрос – контроль, проводимый после изучения материала по одному или нескольким темам (разделам) дисциплины в виде ответов на вопросы и обсуждения ситуаций.

Письменный опрос – контроль, предполагающий работу с поставленными вопросами, решением задач, анализом ситуаций, выполнением практических заданий по отдельным темам (разделам) курса. Письменный опрос может быть проведен в форме тестирования. Тесты – система стандартизированных заданий, позволяющая автоматизировать процедуру оценки уровня знаний и умений обучающихся. Если письменный опрос проводится в форме тестирования или компьютерного тестирования студенты должны внимательно прочитать задания теста и выполнить задание теста. Как правило, выбрать правильный ответ из предложенных вариантов. Максимальное время прохождения теста указывается в задании в зависимости от количества вопросов в тесте.

Комбинированный опрос – контроль, предусматривающий одновременное использование устной и письменной форм оценки знаний по одной или нескольким темам. Задания выполняются студентом в строгой последовательности без консультации преподавателя.

Выполнение практических работ оценивается правильность выполнения заданий по теме и степень самостоятельности обучающегося при выполнении заданий.

При проведении практических занятий может быть проведена **деловая или ролевая игра**. Деловая и/или ролевая игра – совместная деятельность группы обучающихся и преподавателя под управлением преподавателя с целью решения учебных и профессионально-ориентированных задач путем игрового моделирования реальной проблемной ситуации. Позволяет оценивать умение анализировать и решать типичные профессиональные задачи, а также уровень сформированности компетенций (элемента компетенций).

Самостоятельная работа в виде сообщения по теме или реферативного задания, или исследовательского задания, предусматривающего создание и защиту электронной презентации по теме.

Сообщение по теме – контроль знаний по индивидуальным или групповым заданиям с целью проверки правильности их выполнения, умения обобщать пройденный материал и публично его представлять, проследить логическую связь между темами курса.

Реферативное задание является формой самостоятельной работы студентов. Реферат оформляется в бумажном варианте в соответствии с требованиями, предъявляемыми к оформлению курсовой работы. Реферат может сопровождаться электронной презентацией. Защита реферата проводится в устной форме в рамках учебных занятий.

Выполнение исследовательского задания, результатом которого выступает разработка **электронной презентации**, является формой самостоятельной работы студентов. Электронная презентация разрабатывается студентами индивидуально. Защита исследовательского задания с показом презентации проводится в устной форме в рамках учебных занятий. При подготовке выступления по презентации можно руководствоваться рекомендациями к подготовке защиты курсовой работы.

2.2. Критерии текущего контроля:

Критерии оценки устного или письменного опроса:

- «5» - Ответ полный, аргументированный
- «4» - Ответ требует дополнений
- «3» - Ответ раскрывает с наводящими вопросами
- «2» - Отказывается отвечать

Критерии оценки письменного опроса в форме тестовых заданий, практических работ при проведении практических занятий:

Процент результативности	Оценка уровня подготовки	
	балл (отметка)	вербальный аналог
91% - 100%	5	отлично
71% - 90%	4	хорошо
51% - 70%	3	удовлетворительно
0% - 50%	2	неудовлетворительно

Критерии оценки письменной практической работы:

- оценка «отлично» выставляется обучающемуся за работу, выполненную безошибочно, в полном объеме с учетом рациональности выбранных решений;
- оценка «хорошо» выставляется обучающемуся за работу, выполненную в полном объеме с недочетами;
- оценка «удовлетворительно» выставляется обучающемуся за работу, выполненную в не полном объеме (не менее 50% правильно выполненных заданий от общего объема работы).
- оценка «неудовлетворительно» выставляется обучающемуся за работу, выполненную в не полном объеме (менее 50% правильно выполненных заданий от общего объема работы).

Критерии оценки деловой игры:

«5» - Полученные результаты полностью соответствуют поставленной цели. Проведен детальный анализ нормативных правовых и теоретических источников, решение всех вопросов, поставленных в сценарии деловой игры аргументировано.

«4» - Полученные результаты полностью соответствуют поставленной цели. Проведен детальный анализ нормативных правовых и теоретических источников, решение вопросов деловой игры принято верно, но не аргументировано.

«3» - Полученные результаты полностью соответствуют поставленной цели. Не проведен детальный анализ нормативных правовых и теоретических источников

«2» - Полученные результаты не соответствуют поставленной цели

Критерии оценивания рефератов, сообщений

Оценка 5 - ставится, если выполнены все требования к написанию и защите реферата, сообщения: обозначена проблема и обоснована её актуальность, сделан краткий анализ различных точек зрения на рассматриваемую проблему и логично изложена собственная позиция, сформулированы выводы, тема раскрыта полностью, выдержан объём, соблюдены требования к внешнему оформлению, даны правильные ответы на дополнительные вопросы.

Оценка 4 – основные требования к реферату, сообщению, и его защите выполнены, но при этом допущены недочёты. В частности, имеются неточности в изложении материала; отсутствует логическая последовательность в суждениях; не выдержан объём реферата, сообщения; имеются упущения в оформлении; на дополнительные вопросы при защите даны неполные ответы.

Оценка 3 – имеются существенные отступления от требований к оформлению реферата, сообщения. В частности: тема освещена лишь частично; допущены фактические ошибки в содержании реферата, сообщения или при ответе на дополнительные вопросы; во время защиты отсутствует вывод.

Оценка 2 – тема реферата, сообщения не раскрыта, обнаруживается существенное непонимание проблемы.

Оценка 1 – реферат или сообщение не представлен.

Критерии оценивания защиты презентаций

Оценка 5 - ставится, если выдержан объем презентации- 12-16 слайдов, тема раскрыта полностью, дизайн логичен и подчеркивает содержание, имеются постоянные элементы дизайна, графика соответствует теме, отсутствуют грамматические ошибки.

Оценка 4 – объем презентации выдержан, но тема раскрыта не полностью, имеются незначительные грамматические ошибки, дизайн соответствует содержанию, графика соответствует содержанию.

Оценка 3 - объем презентации выдержан, работа демонстрирует неполное понимание содержания, дизайн и графика случайные, есть грамматические ошибки, мешающие восприятию информации.

Оценка 2 – работа сделана фрагментарно, тема не раскрыта. Оценка 1 – презентация не представлена.

2.3. Критерии промежуточной аттестации

Для проведения промежуточной аттестации в форме экзамена (дифференцированного зачета) используются следующие критерии оценки:

Оценка «отлично» выставляется обучающемуся, если он глубоко и прочно усвоил программный материал дисциплины, исчерпывающе, последовательно, четко и логически стройно его излагает, умеет тесно увязывать теорию с практикой, свободно справляется с задачами и вопросами, не затрудняется с ответами при видоизменении заданий, правильно обосновывает принятые решения, владеет разносторонними навыками и приемами выполнения практических задач;

Оценка «хорошо» выставляется обучающемуся, если он твердо знает материал курса, грамотно и по существу излагает его, не допуская существенных неточностей в ответе на вопрос, правильно применяет теоретические положения при решении практических вопросов и задач, владеет необходимыми навыками и приемами их выполнения;

Оценка «удовлетворительно» выставляется обучающемуся, если он имеет знания только основного материала, но не усвоил его деталей, допускает неточности, недостаточно правильные формулировки, нарушения логической последовательности в изложении программного материала, испытывает затруднения при выполнении практических задач;

Оценка «неудовлетворительно» выставляется обучающемуся, который не знает значительной части программного материала, допускает существенные ошибки, неуверенно, с большими затруднениями решает практические задачи или не справляется с ними самостоятельно.

Для проведения промежуточной аттестации в форме зачета используются следующие критерии оценки:

«Зачтено» выставляется, если ответ логически и лексически грамотно изложенный, содержательный и аргументированный ответ, подкрепленный знанием литературы и источников по теме задания, умение отвечать на дополнительно заданные вопросы; незначительное нарушение логики изложения материала, периодическое использование разговорной лексики, допущение не более одной ошибки в содержании задания, а также не более одной неточности при аргументации своей позиции, неполные или неточные ответы на дополнительно заданные вопросы; незначительное нарушение логики изложения материала, периодическое использование разговорной лексики при допущении не более двух ошибок в содержании задания, а также не более двух неточностей при аргументации своей позиции, неполные или неточные ответы на дополнительно заданные вопросы.

«Не зачтено» выставляется, если в ответе допущено существенное нарушение логики изложения материала, систематическое использование разговорной лексики, допущение не более двух ошибок в содержании задания, а также не более двух неточностей при аргументации своей позиции, неправильные ответы на дополнительно заданные вопросы; существенное нарушение логики изложения материала, постоянное использование разговорной лексики, допущение не более трех ошибок в содержании задания, а также не более трех неточностей при аргументации своей позиции, неправильные ответы на дополнительно заданные вопросы; полное отсутствие логики изложения материала, постоянное использование разговорной лексики, допущение более трех ошибок в содержании задания, а также более трех неточностей при аргументации своей позиции, полное незнание литературы и источников по теме вопроса, отсутствие ответов на дополнительно заданные вопросы.

При выполнении заданий в тестовой форме обычно используются следующие критерии оценки

Процент результативности (правильных ответов)	Качественная оценка уровня подготовки	
	балл (отметка)	вербальный аналог
91% - 100%	5	отлично
71% - 90%	4	хорошо
51% - 70%	3	удовлетворительно
0% - 50%	2	неудовлетворительно

Критерии оценивания выполнения практической работы:

– оценка «отлично» выставляется обучающемуся за работу, выполненную безошибочно, в полном объеме с учетом рациональности выбранных решений;

– оценка «хорошо» выставляется обучающемуся за работу, выполненную в полном объеме с недочетами;

– оценка «удовлетворительно» выставляется обучающемуся за работу, выполненную в не полном объеме (не менее 50% правильно выполненных заданий от общего объема работы).

– оценка «неудовлетворительно» выставляется обучающемуся за работу, выполненную в не полном объеме (менее 50% правильно выполненных заданий от общего объема работы).

При решении комплексной ситуационной задачи можно использовать следующие критерии оценки:

«отлично»

- дается комплексная оценка предложенной ситуации;
- демонстрируются глубокие знания теоретического материала и умение их применять;
- последовательное, правильное выполнение всех заданий;
- умение обоснованно излагать свои мысли, делать необходимые выводы.

«хорошо»

- дается комплексная оценка предложенной ситуации;
- демонстрируются глубокие знания теоретического материала и умение их применять;
- последовательное, правильное выполнение всех заданий;
- возможны единичные ошибки, исправляемые самим студентом после замечания преподавателя;
- умение обоснованно излагать свои мысли, делать необходимые выводы.

«удовлетворительно»

- затруднения с комплексной оценкой предложенной ситуации;
- неполное теоретическое обоснование, требующее наводящих вопросов преподавателя;
- выполнение заданий при подсказке преподавателя;
- затруднения в формулировке выводов.

«неудовлетворительно»

- неправильная оценка предложенной ситуации;
- отсутствие теоретического обоснования выполнения заданий

3. ТИПОВЫЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ ОЦЕНКИ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ (ТЕКУЩИЙ КОНТРОЛЬ)

3.1 Примерные вопросы для тестирования по учебной дисциплине Физическая культура.

1. Физическая культура ориентирована на совершенствование...

- а) физических и психических качеств людей;
- б) техники двигательных действий;
- в) работоспособности человека;
- г) природных физических свойств человека.

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.

3. 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.

4. 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.

5. 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.

6. Соблюдение режима дня способствует укреплению здоровья, потому что...

- а) обеспечивает ритмичность работы организма;
- б) позволяет правильно планировать дела в течение дня;
- в) распределение основных дел осуществляется более или менее стандартно в течение каждого дня;
- г) позволяет избегать неоправданных физических напряжений.

7. Под силой как физическим качеством понимается:

- а) 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 нагрузки 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 сердечнососудистой системы;
5. Упражнения, укрепляющие основные мышечные группы.
6. Упражнения, способствующие переходу организма в рабочее состояние.
7. Упражнения, укрепляющие мышцы брюшного пресса.

Варианты:

- а) 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7;
- б) 2, 6, 7, 1, 4, 5, 3;
- в) 3, 5, 7, 1, 6, 2, 4;
- г) 6, 4, 5, 1, 7, 3, 2.

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.

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

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

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

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

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

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

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

- а) зарядка;
- б) сила;
- в) воля.

25. Способность длительное время выполнять заданную работу это:

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

26. Способность человека выполнять упражнения с большой амплитудой это:

- а) гибкость;
- б) растяжение;
- в) стройность.

27. Способность быстро усваивать сложнокоординационные, точные движения и перестраивать свою деятельность в зависимости от условий это:

- а) ловкость;
- б) быстрота;
- в) натиск.

28. Назовите основные физические качества человека:

- а) скорость, быстрота, сила, гибкость;
- б) выносливость, быстрота, сила, гибкость, ловкость;
- в) выносливость, скорость, сила, гибкость, координация.

29. 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.

30. 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.

31. Страховка при занятиях физической культурой, обеспечивает:

- а) безопасность занимающихся;
- б) лучшее выполнение упражнений;
- в) рациональное использование инвентаря.

32. Первая помощь при обморожении:

- а) растереть обмороженное место снегом;
- б) растереть обмороженное место мягкой тканью;
- в) приложить тепло к обмороженному месту.

33. 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.

34. Назовите вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект для развития гибкости:

- а) акробатика;
- б) тяжелая атлетика;
- в) гребля;
- г) современное пятиборье.

35. Отметьте вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект для развития силы:

- а) самбо;
- б) баскетбол;
- в) бокс;
- г) тяжелая атлетика.

36. 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.

- 37. Отметьте вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект для развития координационных способностей:**
- а) плавание;
 - б) гимнастика;
 - в) стрельба;
 - г) лыжный спорт.
- 38. 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.
- 39. 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.
- 40. Правильное дыхание характеризуется:**
- а) более продолжительным выдохом;
 - б) более продолжительным вдохом;
 - в) вдохом через нос и выдохом ртом;
 - г) равной продолжительностью вдоха и выдоха.
- 41. Соблюдение режима дня способствует укреплению здоровья, потому что....**
- а) обеспечивает ритмичность работы организма;
 - б) позволяет правильно планировать дела в течение дня;
 - в) позволяет избегать неоправданных физических движений.
- 42. Основные направления использования физической культуры способствуют формированию...**
- а) базовой физической подготовленностью;
 - б) профессионально прикладной физической подготовке.
 - в) восстановлений функций организма после травм и заболеваний.
 - г) всего вышеперечисленного.
- 43. Профилактика нарушений осанки осуществляется с помощью...**
- а) скоростных упражнений;
 - б) силовых упражнений;
 - в) упражнений на гибкость;
 - г) упражнений на выносливость.
- 44. Освоение двигательного действия следует начинать с ...**
- а) формирования общего представления о двигательном действии;
 - б) выполнения двигательного действия в упрощенной форме;
 - в) устранения ошибок при выполнении подводящих упражнений.
- 45. Специфические прикладные функции физической культуры преимущественно проявляются в сфере:**
- а) образования;
 - б) организации досуга;
 - в) спорта общедоступных достижений;
 - г) производственной деятельности.

46. Укажите, чем характеризуется утомление:

- а) отказом от работы;
- б) временным снижением работоспособности организма;
- в) повышенной ЧСС.

47. Основными показателями физического развития человека являются:

- а) антропометрические характеристики человека;
- б) результаты прыжка в длину с места;
- в) результаты в челночном беге;
- г) уровень развития общей выносливости.

48. Для составления комплексов упражнений на увеличение мышечной массы тела рекомендуется:

- а) полностью проработать одну группу мышц и только за тем переходить к упражнениям на другую группу мышц.
- б) чередовать серию упражнений, включающую в работу разные мышечные группы.
- в) использовать упражнения с относительно небольшим отягощением и большим количеством повторений.
- г) планировать большое количество подходов и ограничивать количество повторений в одном подходе.

49. Для составления комплексов упражнений для снижения веса тела рекомендуется:

- а) полностью проработать одну группу мышц и только за тем переходить к упражнениям на другую группу мышц.
- б) локально воздействовать на отдельные группы мышц, находящиеся ближе всего к местам жирового отложения.
- в) использовать упражнения с небольшим отягощением и большим количеством повторений.
- г) планировать большое количество подходов и ограничивать количество повторений в одном подходе.

50. Укажите, последовательность упражнений предпочтительную для физкультурной минутки или паузы:

1. Упражнения на точность и координацию движений;
2. Упражнения на расслабление мышц туловища, рук, ног.
3. Упражнения на растягивание мышц туловища, рук, ног.
4. Упражнения в потягивание, для профилактики нарушения осанки.
5. Приседания, прыжки, бег переходящий в ходьбу.
6. Упражнения махового характера для различных групп мышц.
7. Дыхательные упражнения.

Варианты:

- а) 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7;
- б) 2, 4, 6, 1, 3, 5, 7;
- в) 3, 1, 4, 2, 6, 7, 5;
- г) 4, 3, 6, 5, 7, 2, 1.

Ключ к тесту

1. г
2. а
3. а
4. г
5. б

- 6. а
- 7. в
- 8. б
- 9. б
- 10. б
- 11. в
- 12. б
- 13. в
- 14. а
- 15. г
- 16. а
- 17. а
- 18. а
- 19. б
- 20. б
- 21. а
- 22. а
- 23. б
- 24. б
- 25. в
- 26. а
- 27. а
- 28. б
- 29. в
- 30. б
- 31. а
- 32. б
- 33. а
- 34. а
- 35. г
- 36. б
- 37. б
- 38. в
- 39. а
- 40. г
- 41. б
- 42. г
- 43. б
- 44. а
- 45. г
- 46. б
- 47. а
- 48. а
- 49. в
- 50. б

3.2 Примерные вопросы для тестирования по теме «Легкая атлетика».

1) Правильный вариант выполнения старта в беге на 100 метров?

- а) высокий старт
- б) низкий старт
- в) оба варианта

2) Какая дистанция не относится к спринтерским дистанциям в беге?

- а) 400 м
- б) 800 м
- в) 100 м

3) Измерение результата при прыжках в длину с разбега происходит по...

- а) пяткам
- б) носкам
- в) по ближайшему к линии отталкивания следу

4) К видам легкой атлетики относятся...

- а) метания, шорт-трек, гимнастика
- б) прыжки, бег, тяжелая атлетика
- в) метания, прыжки, бег

5) К вертикальным прыжкам не относятся...

- а) тройной прыжок
- б) прыжки с шестом
- в) фосбери-флоп

6) Относится ли лёгкая атлетика к олимпийским видам спорта?

- а) нет
- б) да
- в) не все виды

7) Какие физические качества не развивает прыжок в длину с разбега?

- а) силу
- б) гибкость
- в) скорость

8) Разминка перед соревнованиями в легкой атлетике необходима для...

- а) предупреждения травм
- б) улучшения спортивных достижений
- в) повторения техники выполнения упражнений

9) Длина марафонской дистанции?

- а) 42,195 км
- б) 43,195 км
- в) 38,250 км

10) В соответствии с правилами соревнований в эстафетном беге палочку нужно передавать в коридоре длиной ...

- а) 10 м
- б) 15 м
- в) 20 м

11) Во всех видах прыжков нога в момент соприкосновения с опорой должна быть...

- а) согнута в коленном суставе
- б) выпрямлена в коленном суставе
- в) поставлена на всю стопу

12) Все соревнования в легкой атлетике проводятся согласно...

- а) положению
- б) своду правил
- в) хартии

13) Стайерские дистанции начинаются от...

- а) 1000 м.
- б) 2000 м.
- в) 3000 м.

14) Сколько попыток выполняют спортсмены на соревнованиях по прыжкам с шестом?

- а) одну
- б) три
- в) пять

15) Мировой рекорд прыжков с шестом у женщин?

- а) 5,06 м.
- б) 5,08 м.
- в) 6,01 м

16) В метаниях разрешается выполнять разбег по технике...

- а) с трех шагов
- б) с пяти шагов
- в) любой вид разбега

17) Бег с препятствиями у женщин включает дистанцию...

- а) 2000 м.
- б) 3000 м.
- в) 2000 м и 3000 м

18) Главная задача стартового разгона в беге на короткие дистанции — это...

- а) сохранять скорость до финиша.
- б) оторваться от соперников
- в) как можно быстрее набрать максимальную скорость бега

19) Соревнования по лёгкой атлетике проводятся...

- а) в крытых манежах.
- б) на открытых стадионах
- в) оба варианта

20) Для организации и непосредственного проведения соревнований назначается...

- а) главная судейская коллегия.
- б) организаторский штаб
- в) комитет проведения соревнований

Эталон ответа

Вопрос №1	б	Вопрос №6	б	Вопрос №11	б	Вопрос №16	в
Вопрос №2	б	Вопрос №7	б	Вопрос №12	а	Вопрос №17	а
Вопрос №3	в	Вопрос №8	а	Вопрос №13	в	Вопрос №18	в
Вопрос №4	в	Вопрос №9	а	Вопрос №14	б	Вопрос №19	в
Вопрос №5	а	Вопрос №10	в	Вопрос №15	а	Вопрос №20	а

3.3 Примерные вопросы для тестирования по теме «Волейбол».

1. В какой стране впервые появилась игра в волейбол и кто был ее создателем?

- а) США, Д. Нейсмин;
- б) Россия, П. Ф. Лесгафт;
- в) США, В. Морган;

г) Дания, Х. Нильсен.

2. 1. В каком году волейбол был включен в программу Олимпийских игр?

а) 1956; б) 1968; в) 1964; г) 1952.

3. Размеры волейбольной площадки:

а) 10 м x 20 м; б) 9 м x 18 м; в) 12 м x 24 м; г) 24 м x 24 м.

4. Количество игроков одной команды на площадке во время игры в волейбол:

а) 6; б) 8; в) 5; г) 7.

5. Расстояние от пола до верхнего края сетки при игре в волейбол (мужской):

а) 2,24 метра; б) 2,43 метра; в) 2,38 метра; г) 3 метра

6. Расстояние от пола до верхнего края сетки при игре в волейбол (женской):

а) 2,24 метра; б) 2,43 метра; в) 2,38 метра; г) 3 метра

7. Победа в волейболе присуждается команде, выигравшей в ... партиях.

а) 2; б) 3; в) 4; г) 5.

8. Счет в начальных партиях волейбола длится:

а) до 25 очков; б) до 20 очков; в) до 15 очков; г) до 12 очков.

9. Счет в заключительной партии волейбола длится:

а) до 25 очков; б) до 20 очков; в) до 15 очков; г) до 12 очков.

10. Играть в волейбол можно:

а) только руками; б) руками и головой;
в) руками и ногами; в) любой частью тела.

11. Если во время игры в волейбол игрок отбивает мяч ногой:

а) игра останавливается; б) игра продолжается;
в) игрок удаляется; г) по решению судьи.

12. При игре в волейбол игрок выполняет подачу:

а) ударом по мячу рукой; б) ударом по мячу ногой;
в) броском мяча; г) любым способом.

13. Волейболист, производящий подачу, имеет право коснуться мяча:

а) 2 раза; б) 1 раз; в) 3 раза; г) неограниченное количество

14. Подающий в волейболе должен нанести удар по мячу после свистка в течение:

а) 5 секунд б) 8 секунд; в) 12 секунд; г) по мере готовности

15. Сколько передач могут сделать игроки одной команды:

а) 2; б) 3; в) 4; г) 5.

16. Если во время игры в волейбол игрок после постановки блока касается мяча второй раз подряд:

а) игра останавливается, мяч отдается сопернику;
б) игра продолжается;
в) игра останавливается и назначается спорный мяч;
г) назначается переподача.

17. Во время игры в волейбол мяч попадает в линию:

- а) мяч засчитан; б) мяч не засчитан; в) переподача; г) спорный мяч.

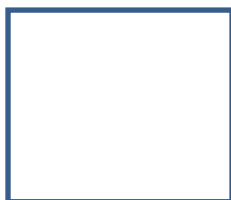
18. К технике нападения в волейболе относятся:

- а) блок; б) подача;
в) прием мяча одной рукой снизу; г) передача мяча двумя руками сверху.

19. Чем отличаются подвижные игры от спортивных?

- а) отсутствием жестких правил; б) названиями;
в) требованиями; г) временем игры.

20. Обозначьте зоны расстановки игроков при игре в волейбол



21. Выход запасного игрока на площадку вместо игрока основного состава в волейболе обозначается как...

22. Правила техники безопасности при игре в волейбол.

Эталон ответа

№ вопроса	Вариант ответа	№ вопроса	Вариант ответа
Вопрос №1	в	Вопрос №12	а
Вопрос №2	в	Вопрос №13	б
Вопрос №3	б	Вопрос №14	б
Вопрос №4	а	Вопрос №15	б
Вопрос №5	б	Вопрос №16	а
Вопрос №6	а	Вопрос №17	а
Вопрос №7	б	Вопрос №18	б
Вопрос №8	а	Вопрос №19	а
Вопрос №9	в		
Вопрос №10	в		
Вопрос №11	б		

3.4 Примерные вопросы для тестирования по теме «Баскетбол».

Вопрос 1. Высота баскетбольной корзины (см):

- 1) 300
2) 305
3) 307

Вопрос 2. Во время игры на площадке сколько игроков может находиться:

- 1) 6
2) 10
3) 12

Вопрос 3. Кто придумал баскетбол как игру:

- 1) Д.Формен
2) Д.Фрейзер

3) Д.Нейсмит

Вопрос 4. Встреча в баскетболе состоит из:

- 1) двух таймов по 20 минут
- 2) четырех таймов по 10 минут
- 3) трех таймов по 15 минут

Вопрос 5. Может ли игра закончиться ничейным счетом?

- 1) может
- 2) не может
- 3) назначается переигровка

Вопрос 6. Победителем встречи является команда:

- 1) выигравшая три четверти
- 2) выигравшая вторую половину встречи
- 3) набравшая хотя бы на одно очко больше соперника

Вопрос 7. Как начинается игра?

- 1) жеребьевкой
- 2) вводом мяча из-за боковой линии
- 3) спорным броском

Вопрос 8. Сколько времени дается на ввод мяча в игру?

- 1) 3 секунды
- 2) 5 секунд
- 3) 8 секунд

Вопрос 9. Длительность перерыва между первой и второй, а также третьей и четвертой четвертями:

- 1) 1 минута
- 2) 2 минуты
- 3) 3 минуты

Вопрос 10. Что происходит с игроком, получившим пять фолов?

- 1) Автоматически выбывает из игры
- 2) продолжает играть
- 3) может замениться, если хочет

Вопрос 11. Что происходит при равном счете после четырех четвертей?

- 1) Игра продолжается до разницы в два мяча
- 2) назначается дополнительный период в пять минут
- 3) игра заканчивается ничейным счётом

Вопрос 12. Как начинается вторая четверть?

- 1) Спорным броском
- 2) вводом мяча из-за лицевой линии
- 3) вводом мяча по центру из-за боковой линии

Вопрос 13. Смена корзин происходит:

- 1) после каждой четверти
- 2) не происходит
- 3) после второй четверти

Вопрос 14. Игрок нападающей команды не должен находиться в зоне под корзиной более.

- 1) 5
- 2) 4
- 3) 3

Эталон ответа

№ вопроса	Вариант ответа	№ вопроса	Вариант ответа
Вопрос №1	2	Вопрос №8	2
Вопрос №2	3	Вопрос №9	2
Вопрос №3	1	Вопрос №10	3
Вопрос №4	2	Вопрос №11	3
Вопрос №5	1	Вопрос №12	2
Вопрос №6	3	Вопрос №13	3
Вопрос №7	3	Вопрос №14	3

3.5 Примерные вопросы для тестирования по теме «Настольный теннис».

1. В каком году была образована международная федерация настольного тенниса?

- А. 1920 г.
- Б. 1926 г.
- В. 1931 г.

2. В каком году настольный теннис стал олимпийским видом спорта?

- А. 1988 г.
- Б. 1990 г.
- В. 1989 г.

3. Каким должен быть размер стола для игры в настольный теннис?

- А. 2.74м.*1.52см
- Б. 2.00м*1.5м
- В. 2.70м*1.6м

4. Какой должен быть размер сетки для игры в настольный теннис?

- А. 1.80м*15.25см
- Б. 1.83м*15.25см
- В. 2.00м*15.30см

5. Какой должен быть цвет сетки?

- А. синий
- Б. зеленый
- В. Голубой

6. Какая масса мяча в настольном теннисе?

- А. 2.5 г.
- Б. 3 г.
- В. 2.7 г.

7. До сколько очков продолжается партия в настольный теннис?

- А. 5
- Б. 10
- В. 11

8. Какой диаметр мяча в настольном теннисе?

- А. 42мм.
- Б. 45мм.

В. 40мм.

9. Можно ли касаться стола во время игры

- А. Нет
- Б. Да

10. Каким цветом запрещена форма теннисиста

- А. Красный
- Б. Синий
- В. Белый

Эталон ответа

№ вопроса	Вариант ответа	№ вопроса	Вариант ответа
Вопрос №1	б	Вопрос №8	а
Вопрос №2	а	Вопрос №9	а
Вопрос №3	а	Вопрос №10	в
Вопрос №4	б	Вопрос №11	
Вопрос №5	б	Вопрос №12	
Вопрос №6	в	Вопрос №13	
Вопрос №7	в	Вопрос №14	

3.6 Примерные вопросы для тестирования по теме «Мини-футбол».

1. Какую форму имеет площадка для игры в мини-футбол?

- а) по свистку судьи
- б) судья производит вбрасывание

2. Чему равна минимальная длина и ширина площадки?

- а) 20x15
- б) 30x15
- в) 25x15.

3. Как называется прием, который вводит мяч в игру?

- а) начальный удар
- б) вбрасывание
- в) пас

4. Где находятся все игроки, пока мяч не войдет в игру?

- а) это определяет судья
- б) не важно
- в) на своих половинах площадки

5. Где должны находиться соперники команды, выполняющей начальный удар, пока мяч не войдет в игру?

- а) зависит от указаний тренера
- б) не ближе 3 м от мяча
- в) где угодно.

6. Где находится мяч во время начального удара?

- а) на половине команды, вводящей мяч в игру
- б) где укажет судья
- в) мяч неподвижно находится на центральной отметке площадки

7. Как называется прием, который вводит мяч в игру?

- а) начальный удар
- б) вбрасывание
- в) пас

8. При соблюдении, каких условий начального удара считается, что мяч в игре?

- а) когда по нему нанесен удар
- б) когда после сигнала судьи по нему нанесен удар, направленный вперед
- в) когда по нему нанесен удар, направленный вперед

9. Когда разыгрывается спорный мяч?

- а) при условии, что непосредственно перед остановкой, он находился в игре, по любой причине, не упомянутой нигде в Правилах игры.
- б) при условии, что непосредственно перед остановкой, он не пересекал боковую линию или линию ворот, по причине любого спора участников игры
- в) по любой причине, не согласия игроков с мнением судьи и/или игроков команд-соперников, и/или по требованию тренера какой-либо из команд.

10. Как разыгрывается спорный мяч?

- а) по свистку судьи
- б) судья производит вбрасывание
- в) судья проводит жеребьевку.

11. Где разыгрывается спорный мяч?

- а) в центре площадки
- б) там, где находился мяч в момент остановки игры
- в) там, где находился мяч в момент остановки игры за исключением случая, когда мяч находился в штрафной площади

12. Где разыгрывается спорный мяч, если в момент остановки игры он находился в штрафной площади?

- а) это определяет судья
- б) на линии штрафной площади в точке, ближайшей к месту, где мяч находился в момент остановки игры
- в) в центре площадки

13. Какое наказание назначает судья, если игрок, выполняющий начальный удар повторно коснется мяча?

- а) начальный удар повторяется
- б) штрафной
- в) свободный.

14. Мяч не в игре, если:

- а) полностью пересечет линию ворот или боковую линию по земле или по воздуху, коснется потолка
- б) отскочит от судьи, когда он находился внутри площадки
- в) отскочит от перекладины или стойки ворот внутрь площадки

15. Удар с боковой линии назначается, когда мяч:

- а) полностью пересек боковую линию по земле или по воздуху или коснется потолка
- б) коснется потолка
- в) полностью пересек боковую линию по земле или по воздуху

16. Где находятся игроки, защищающейся команды во время удара с боковой линии?

- а) это определяет судья

- б) не важно
- в) не ближе 5м от места, с которого выполняется удар по мячу с боковой линии

17. К способам возобновления игры относятся:

- а) угловой удар;
- б) начальный удар
- в) пас от ворот

Эталон ответа

№ вопроса	Вариант ответа	№ вопроса	Вариант ответа	№ вопроса	Вариант ответа
Вопрос №1	а	Вопрос №8	а	Вопрос №15	в
Вопрос №2	в	Вопрос №9	в	Вопрос №16	в
Вопрос №3	б	Вопрос №10	б	Вопрос №17	в
Вопрос №4	в	Вопрос №11	в		
Вопрос №5	б	Вопрос №12	а		
Вопрос №6	в	Вопрос №13	в		
Вопрос №7	в	Вопрос №14	б		

3.7 Примерные вопросы для тестирования по теме «Лыжная подготовка».

1. В каких странах наиболее развит лыжный спорт?

- а. Франция, Бельгия, Германия
- б. Швеция, Норвегия, Финляндия
- в. Англия, Италия, Испания

2. В каком году впервые лыжные гонки были включены в программу зимних Олимпийских игр?

- а. 1956г, Италия
- б. 1924г, Франция
- в. 1952г, Норвегия

3. Самый распространенный лыжный ход:

- а. попеременный двухшажный
- б. попеременный четырехшажный
- в. одновременный бесшажный

4. Каким ходом преимущественно преодолевают дистанцию биатлонисты?

- а. Коньковый
- б. Классический
- в. Четырехшажный

5. В каких видах спорта соревнуются лыжные двоеборцы?

- а. Слалом, лыжные гонки
- б. Прыжки с трамплина, биатлон
- в. Фристайл, скоростной спуск
- г. Лыжные гонки, прыжки с трамплина

6. Какая дистанция на Всероссийских соревнованиях у мужчин лыжников является максимальной по протяженности?

- а. 70
- б. 50
- в. 40

7. Какая дистанция на Всероссийских соревнованиях у женщин лыжниц является максимальной по протяженности?

- а. 30
- б. 50
- в. 40

8. Название лыжных ходов (попеременный или одновременные) даны по работе:

- а. ног
- б. туловища
- в. рук
- г. произвольно

9. При передвижении на лыжах применяют одновременный:

- а. двухшажный
- б. трехшажный
- в. четырехшажный

10. Обучение передвижению на лыжах начинают с:

- а. поворота на месте
- б. подъемов и спусков
- в. ступающего и скользящего шага

11. Самый удобный способ подъема наискось:

- а. «елочка»
- б. «лесенка»
- в. «полуелочка»

12. Выбор способа подъема в гору зависит от:

- а. крутизны склона
- б. длины палок
- в. длины лыж

13. Крутые короткие подъемы лыжники преодолевает:

- а. «лесенкой»
- б. «елочкой»
- в. беговым шагом

14. Определить на рисунке торможение «плугом»:

- а. √
- б. \
- в. =

15. Как называется вид спорта, сочетающий лыжные гонки со стрельбой?

- а. армреслинг
- б. биатлон
- в. бобслей

16. Предоставление преимущества участникам соревнований по сравнению с другими чтобы уравнивать возможности называют:

- а. Голкипер
- б. Гандикап
- в. Предварительный старт

17. Можно ли не уступать лыжню сопернику во время лыжной гонки?

- а. нет, обязан уступить в любом случае
- б. можно
- в. только в том случае, если до финиша остается 200 м и менее

18. В соревновании по лыжным гонкам для обгона лыжник подает сигнал:

- а. касанием рукой лыжника
- б. касание палкой лыж соперника
- в. наездом на пятки лыж соперника
- г. голосом

19. Каким должен быть старт в индивидуальных гонках лыжников на официальных соревнованиях?

- а. одиночным
- б. парным
- в. общим

20. Какой способ (ход) передвижения на лыжах появился раньше – коньковый или классический?

- а. коньковый
- б. классический

21. Какой длины должны быть лыжи для конькового хода?

- а. эти лыжи должны быть на 5-10 см длиннее, чем лыжи для классического хода
- б. эти лыжи должны быть на 10-20 см короче, чем лыжи для классического хода
- в. длина лыж не имеет значения

22. Какой длины должны быть лыжные палки для конькового хода?

- а. на 10-15 см короче, чем в классическом ходе
- б. на 10-15 см длиннее, чем в классическом ходе
- в. одинаковые по высоте как и в классике

23. Цель отталкивания палками в одновременном бесшажном ходе?

- а. увеличить скорость
- б. сохранить скорость
- в. сохранить равновесие

24. В одновременном бесшажном ходе в начале отталкивания лыжные палки находятся:

- а. впереди креплений
- б. на уровне креплений
- в. позади креплений

25. Назовите лыжный ход, применяемый на подъемах малой и средней крутизны, а так же на равнине при плохих условиях скольжения:

- а. попеременный двухшажный ход
- б. попеременный четырехшажный ход
- в. одновременный бесшажный ход
- г. одновременный двухшажный ход

Эталон ответов

№ вопроса	Вариант ответа	№ вопроса	Вариант ответа
Вопрос №1	б	Вопрос №15	б
Вопрос №2	б	Вопрос №16	б
Вопрос №3	а	Вопрос №17	в
Вопрос №4	а	Вопрос №18	г

Вопрос №5	Г	Вопрос №19	а
Вопрос №6	б	Вопрос №20	б
Вопрос №7	а	Вопрос №21	б
Вопрос №8	в	Вопрос №22	б
Вопрос №9	а	Вопрос №23	а
Вопрос №10	и	Вопрос №24	б
Вопрос №11	в	Вопрос №25	а
Вопрос №12	а		
Вопрос №13	б		
Вопрос №14	а		

3.8 Примерные вопросы для тестирования по теме «Гимнастика».

1. У каких народов и когда был впервые озвучен термин «Гимнастика»:

- А. У китайцев в XI веке
- Б. У немцев в V веке
- В. У древних греков в VIII веке до н.э
- Г. У американцев в IV веке до н.э.

2. Как назывались специальные заведения для занятий физическими упражнениями у древних греков:

- А. Гимнасии
- Б. Школы высшего мастерства
- В. Университеты
- Г. Спортивные школы

3. Основная форма организации занятий по гимнастике в школе:

- А. Секции
- Б. Урок
- В. Факультатив
- Г. Внеурочная деятельность.

4. Какая задача не решается на уроках физической культуры:

- А. Образовательная
- Б. Воспитательная
- В. Оздоровительная
- Г. Учебная.

5. Строевые упражнения – это:

- А. Коллективные действия в строю, организация организованности и дисциплины.
- Б. Комбинации разнообразных гимнастических и акробатических элементов, логично связанных между собой по законам композиции.
- В. Двигательные действия учащихся, выполняемые одновременно всем классом, группами учащихся или отдельными учениками.
- Г. то такие двигательные действия (включая и их совокупности), которые направлены на реализацию задач физического воспитания, сформированы и организованы по его закономерностям.

6. Вис – это:

- А. Такое положение тела на снаряде, при котором плечи находятся ниже точки хвата.
- Б. Такое положение тела на снаряде (или полу), при котором плечи находятся выше точки опоры
- В. Способ, с помощью которого занимающийся держится за снаряд
- Г. Прыжок со снаряда.

7. Упор – это:

- А. Вращательное движение через голову с последовательным касанием опорной поверхности отдельными частями тела
- Б. Такое положение тела на снаряде (или полу), при котором плечи находятся выше точки опоры
- В. Положение занимающегося, при котором согнутые в коленях ноги подтянуты руками к груди и кисти захватывают колени
- Г. Переворот через голову на поверхности.

8. Записать цифрами, какие прыжки к каким видам относятся

Опорные прыжки	Неопорные прыжки
Прыжки на одной ноге. 2. Прыжки через козла. 3. Прыжки с высоты. 4. Прыжки через козла. 5. Прыжки через гимнастический стол. 6. Прыжки с трамплина. 7. Прыжки на скакалке	

9. Установить соответствие

- 1. Основная гимнастика
- 2. Спортивная гимнастика
- 3. Художественная гимнастика
- 4. Спортивная гимнастика

- А. Упражнения с мячом, скакалкой, лентой, танцевальные упр-я
- Б. Опорные прыжки, брусья, вольные упр-я, перекладина
- В. Акробатические прыжки, парные и групповые упр-я
- Г. Строевые упр-ия, упр-ия на снарядах, акробатические упр-ия

10. Назовите известную российскую гимнастку:

- А. Мысакова Елена
- Б. Хоркина Светлана
- В. Карпова Наталья
- Г. Иванова Татьяна.

Эталон ответов

1	2	3	4	5	6	7	8		9	10
В	А	Б	Г	В	А	Б	Опорные	Неопорные	1-Г,2-Б,3-А,4-В	Б

3.9 Примерные вопросы для устного (письменного) опроса по учебной дисциплине Физическая культура.

- 1. Влияние физической культуры на организм человека.
- 2. Оздоровительная физическая культура.
- 3. Социальное значение физической культуры в России.
- 4. Роль и место физической культуры в системе среднего специального образования.
- 5. История развития физической культуры в России.
- 6. Питание во время занятий физической культурой.
- 7. Виды физических нагрузок и их интенсивность.
- 8. Болезненные состояния при занятиях спортом.
- 9. Дыхание на занятиях физической культурой.
- 10. Долголетие и физическая культура.
- 11. Закаливание.
- 12. Остеохондроз и его профилактика.

13. Лечебная физическая культура.
14. Закономерности изменения при занятии физической культурой.
15. Профилактика травматизма на занятиях физической культурой.
16. Самоконтроль на занятиях физической культурой.
17. Физиологические критерии здоровья.
18. Массаж и его значение для физического развития человека.
19. Оздоровительный бег.
20. Основы здорового образа жизни студента.
21. Лечебная физическая культура при бронхите.
22. Основы методики и организации самостоятельных занятий физическими упражнениями.
23. Процессы роста и развития организма человека.
24. Выносливость, как физическое качество человека. Методы её развития.
25. Сила, как физическое качество человека. Методы её развития.
26. Гибкость, как физическое качество человека. Методы её развития.
27. Ловкость, как физическое качество человека. Методы её развития.
28. Сколиоз и его профилактика.

3.10 Примерные практические задания по учебной дисциплине Физическая культура.

Легкая атлетика

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		Юноши			Девушки		
		3	4	5	3	4	5
1.	Бег на 100 м (с)	14,6	14,3	13,8	18,0	17,6	16,3
2.	Бег на 2 км (мин, с)	9.20	8.50	7.50	11.50	11.20	9.50
	Бег на 3 км (мин, с)	15.10	14.40	13.10	-	-	-
5.	Прыжок в длину с разбега (см)	360	380	440	310	320	360
	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	200	210	230	160	170	185
7.	Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)	27	32	38	-	-	-
	Метание спортивного снаряда весом 500 г (м)	-	-	-	13	17	21

Спортивные игры. Волейбол

№ п/п	Упражнения	пол	1 курс		
			«5»	«4»	«3»
1.	Верхняя передача через сетку в парах	Д	90 сек.	70 сек.	50 сек.
		Ю	120 сек..	90 сек.	70 сек..
2.	Нижняя передача в стену (расстояние от стены не менее 1 м)	Д	28	25	22
		Ю	30	27	24

3.	Подача мяча через сетку (10 попыток)	Д	8	7	6
		Ю	9	8	7
4.	Верхняя передача над собой	Д	12	9	7
		Ю	15	12	9

Спортивные игры. Баскетбол

№ п/п	Упражнения	пол	1 курс		
			«5»	«4»	«3»
1.	Атака на кольцо с двух шагов (10 раз)	Д	7	6	5
		Ю	8	7	6
2.	Штрафной бросок (10 раз). Броски с 10 точек.	Д	6	5	4
		Ю	7	6	5
3.	Разновидность ведения (стоя на месте по переменно левой, правой рукой) на время	Д	2.00	1.45	1.30
		Ю	2.30	2.15	2.00
4.	Передача мяча в стену (одной рукой от плеча) в течении одной минуты расстояние 2.5 м	Д	56	54	52
		Ю	60	58	56

Спортивные игры. Мини-футбол

№ п/п	Упражнения	пол	1 курс		
			«5»	«4»	«3»
1.	Удар по мячу ногой на точность (число попаданий из 10)	Д	7	6	5
		Ю	8	7	6
2.	Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам (сек).	Д	10.0	12.30	14.0
		Ю	9.0	9.5	10.0
3.	Ведение мячом 30м (сек)	Д	9.1-10.0	10.1-11.0	11.1-12.0
		Ю	8.0-8,5	8.6-9.0	9.1-10.0
4.	Жонглирование мячом (раз)	Д	12	10	8
		Ю	25	20	12

Спортивные игры. Настольный теннис

№ п/п	Упражнения	пол	1 курс		
			«5»	«4»	«3»
1.	Накат справа по диагонали (кол-во попыток 10)	Д	7	6	5
		Ю	8	7	6
2.	Накат слева по диагонали (кол-во попыток 10)	Д	6	5	4
		Ю	7	6	5
3.	Подача справа с поступательным вращением	Д	7	6	5
		Ю	8	7	6
4.	Подача слева с поступательным	Д	6	5	4

	вращением	Ю	7	6	5
--	-----------	---	---	---	---

Лыжная подготовка

№ п/п	Упражнения	пол	I курс		
			«5»	«4»	«3»
1.	Бег на лыжах 3 км (мин. сек)	Д	17.30	18.45	19.15
2.	Бег на лыжах 5 км (мин. сек)	Ю	23.40	25.00	25.40

Гимнастика

№ п/п	Упражнения	пол	1 курс		
			5	4	3
1.	Кувырок вперед назад	м	12	9	7
		ж	10	7	5
2.	Стойка на лопатках(сек)	м	60	45	30
		ж	45	30	20
3.	Упражнение мост из упора лежа	м			
		ж	10	8	6
4.	Акробатическая комбинация.	м			
		ж			
5.	Стойка на голове.	м	30	20	10
		ж	25	15	5
6.	Опорный прыжок через козла	м			
		ж			

3.11 Примерные темы рефератов (презентаций) по учебной дисциплине Физическая культура.

1. Физическая культура и спорт как социальный феномен современного общества.
2. Основные составляющие физической культуры.
3. Средства физической культуры.
4. Социальные функции физической культуры.
5. Значение средств физической культуры в повышении работоспособности студентов и профилактике утомления.
6. Средства и методы мышечной релаксации в спорте.
7. Оценка двигательной активности и суточных энергетических затрат.
8. Основы методики самомассажа.
9. Организм человека как единая саморазвивающаяся система.
10. Дыхательная система. Рекомендации по дыханию на занятиях физической культуры.
11. Влияние физических упражнений на опорно-двигательный аппарат.
12. Сердечно-сосудистая система и ее связь с физической нагрузкой.
13. Двигательная активность и ее влияние на устойчивость, и адаптационные возможности человека к умственным и физическим нагрузкам при различных воздействиях внешней среды.
14. Здоровый образ жизни и факторы его определяющие.
15. Организация здорового образа жизни студента.
16. Основы правильного питания.

17. Закаливание как средство физической культуры.
18. Методы оценки уровня здоровья.
19. Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма (функциональные пробы).
20. Методические принципы физического воспитания.
21. Быстрота и методика ее развития.
22. Сила и методика ее развития.
23. Выносливость и методика ее развития.
24. Ловкость и гибкость и методика их развития.
25. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.
26. Социально-биологические основы физической культуры и спорта.
27. Основы здорового образа жизни.
28. Физические способности человека и их развития.
29. Основы физической и спортивной подготовки.
30. Спорт и физическое воспитание студентов.
31. Профессионально-прикладная физическая подготовка.
32. Профилактические, реабилитационные и восстановительные мероприятия в процессе занятий физическими упражнениями и спортом.
33. История развития Олимпийских игр.

4.ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ

Промежуточная аттестация знаний по дисциплине Физическая культура осуществляется в форме зачёта. Условием допуска к зачёту является положительная текущая аттестация по всем видам формам текущего контроля.

Примерный перечень программных вопросов для проведения промежуточной аттестации в форме зачёта.

Теоретические вопросы:

1. Современное состояние физической культуры и спорта. Современные оздоровительные системы физического воспитания.
2. Требования к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями разной направленности (в условиях спортивного зала и спортивных площадок).
3. Здоровье и определяющие его факторы.
4. Составляющие ЗОЖ.
5. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни.
6. Предупреждение профессиональных заболеваний и вредных привычек работников гостиничной сферы.
7. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности.
8. Факторы регуляции нагрузки.
9. Самоконтроль.
10. Индивидуальная программа недельного двигательного режима и его соблюдение
11. Особенности организации физического воспитания в учреждениях НПО и СПО.
12. Требования к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями разной направленности (в условиях спортивного зала и спортивных площадок).
13. Здоровый образ жизни и его взаимосвязи с общей культурой.
14. Факторы ЗОЖ.
15. Критерии эффективности здорового образа жизни.
16. Предупреждение профессиональных заболеваний и вредных привычек работников гостиничной сферы.

17. Основные принципы построения самостоятельных занятий, их гигиена.

18. Тесты для определения оптимальной индивидуальной нагрузки.

19. Методы самоконтроля.

Проверка уровня физической подготовленности:

№ п/п	Содержание	«5»	«4»	«3»	
1	Бег 30 м <i>(быстрота)</i>	Девушки	4,8	5,3	6,1
		Юноши	4,3	4,7	5,1
2	Бег 60 м <i>(быстрота)</i>	Девушки	9,6	9,8	10,1
		Юноши	8,4	9,2	10,0
3	«Челночный бег» (3*10м) <i>(быстрота)</i>	Девушки	8,4	9,3	9,7
		Юноши	7,2	8,0	8,2
4	Бег 1000 м <i>(выносливость)</i>	Девушки	4,20	4,50	5,00
		Юноши	3,20	3,40	4,00
5	Подъём туловища (руки за головой, ноги согнуты в коленях, под углом 90°, стопы удерживаются, касаться локтями бёдер, количество раз) <i>(сила)</i>	Девушки	19	18	16
		Юноши	27	24	21
6	Подтягивание на перекладине, количество раз <i>(сила)</i>	12	10	8	
7	Отжимание в упоре лёжа, опора на колени, количество раз (сила)	25	18	12	
8	Наклон вперед с прямыми ногами (см) <i>(гибкость)</i>	Девушки	20	16	12
		Юноши	14	11	7
9	Прыжки в длину с места, (см) <i>(скоростно-силовые)</i>	Девушки	185	175	165
		Юноши	240	230	210