

ГБПОУ Педколледж г. Оренбурга

РАССМОТРЕНО

на заседании УМО « 09 » VI 2021 г.

Протокол № 10

Старший преподаватель УМО

 Корсунова М.А.

Комплект

контрольно-оценочных средств

по дисциплине

ОГСЭ. 04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

образовательной программы подготовки специалистов среднего звена

по специальностям СПО

54.02.06. «Изобразительное искусство и черчение»

базовый уровень подготовки

Оренбург, 2021

Разработчик:

ГБПОУ Педколледж г. Оренбурга

Добрых Н.Г. преподаватель высшей квалификационной категории по должности «преподаватель»

Содержание

| | |
|------------------------------------------------------------------------------------------------|---|
| 1. Паспорт комплекта контрольно-оценочных средств | 3 |
| 1.1. Область применения..... | 3 |
| 1.2. Результаты освоения дисциплины..... | 3 |
| 2. Система контроля и оценки освоения программы дисциплины..... | 3 |
| 2.1. Распределение типов и количества контрольных заданий по элементам знаний и умений..... | 4 |
| 3.Каталог заданий | 5 |

1. Паспорт комплекта контрольно-оценочных средств

1.1. Область применения

Комплект контрольно-оценочных средств предназначен для контроля и оценки образовательных достижений обучающихся, освоивших программу учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура программы подготовки специалистов среднего звена.

КОС включают контрольные материалы для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации в форме дифференцированного зачета

1.2. Результаты освоения дисциплины

| Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания) | |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| Знать: <ul style="list-style-type: none">• влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек;• основы здорового образа жизни;• способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;• правила и способы планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности. | |
| Уметь: <ul style="list-style-type: none">• выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной, адаптивной (лечебной) физической культуры, комплексы упражнений атлетической гимнастики;• проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;• выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;• выполнять контрольные упражнения предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, баскетболу, гимнастике, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма. | |

2. Система контроля и оценки освоения программы дисциплины

| Наименование элемента умений или знаний | Виды аттестации | |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------|
| | Текущий контроль | Промежуточная аттестация |
| У1. выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной, адаптивной (лечебной) физической культуры, комплексы упражнений, атлетической гимнастики | Оценка техники выполнения комплексов упражнений на практическом занятии. | Дифференцированный зачет (тест) |
| У2. проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями | Оценка на практическом занятии. | |

| | | |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|--|
| У3 выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации | Оценка на практическом занятии. | |
| У4 выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, баскетболу, гимнастике, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма | Контрольные нормативы | |
| 3 1 влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек; | Подготовить и защитить реферат. Фронтальный опрос. | |
| 32 основы здорового образа жизни | Оценка по результатам устного опроса. Подготовить и защитить реферат. | |
| 33 способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности | Оценка в ходе выполнения индивидуального практического задания. | |
| 34 правила и способы планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности. | Подготовить, и защитить реферат. Фронтальный опрос. | |

2.1. Распределение типов и количества контрольных заданий по элементам знаний и умений

| Содержание учебного материала по программе <u>УД</u> | Тип контрольного задания | | | | | | | |
|------------------------------------------------------|--------------------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|-----------|
| | <u>31</u> | <u>32</u> | <u>33</u> | <u>34</u> | <u>У1</u> | У2 | <u>У3</u> | <u>У4</u> |
| Раздел 1. Теоретическая-часть | <u>ПЗ1</u> | <u>ПЗ1</u> | <u>ПЗ1</u> | <u>ПЗ1</u> | | | | |
| Раздел 2. Легкая атлетика | | | <u>ПЗ2</u> | | ПЗ3 | <u>ПЗ2</u> | <u>ПЗ3</u> | <u>КН</u> |
| Раздел 3 Баскетбол | | | <u>ПЗ2</u> | | <u>ПЗ3</u> | <u>ПЗ2</u> | | <u>КН</u> |
| Раздел 4: Атлетическая гимнастика | | | <u>ПЗ2</u> | | <u>ПЗ3</u> | <u>ПЗ2</u> | <u>ПЗ3</u> | <u>КН</u> |

ПЗ - практическое задание

КН - контрольный норматив

| Содержание учебного материала по программе УД | Тип контрольного задания | | | | | | | |
|-----------------------------------------------|--------------------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|------------|
| | <u>З1</u> | <u>З2</u> | <u>З3</u> | <u>З4</u> | <u>У1</u> | <u>У2</u> | <u>У3</u> | <u>У4</u> |
| Раздел 1. Теоретическая часть | ДЗ | ДЗ | ДЗ | ДЗ | | | | |
| Раздел 2. Легкая атлетика | ДЗ | ДЗ | ДЗ | ДЗ | | | | <u>КР1</u> |
| Раздел 3. Баскетбол | ДЗ | ДЗ | ДЗ | ДЗ | | | | <u>КР1</u> |
| Раздел 4. Атлетическая гимнастика | ДЗ | ДЗ | ДЗ | ДЗ | | | | <u>КР1</u> |

ДЗ - дифференцированный зачет

КР - контрольная работа

3. Каталог заданий

3.1 Текущий контроль

3.1.1. Практическое задание 1.

3.1.1.1 Текст задания: защитить реферат по заданной теме.

Темы рефератов:

1. Влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек;
2. Основы здорового образа жизни.
3. Способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности.
4. Правила и способы планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.

3.1.1.2 Время на подготовку и выполнение: 10 минут

3.1.1.3. Перечень объектов контроля и оценки.

| Наименование объектов контроля и оценки | Основные показатели оценки результата | Оценка |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|
| З1 влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек; | Обоснование выбора оздоровительных систем на укрепления здоровья, профилактику профзаболеваний, профилактику вредных привычек. | |
| З2 основы здорового образа жизни | Демонстрация знаний по основным аспектам здорового образа жизни. | |
| З4 правила и способы планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности. | Демонстрация знаний правил и способов планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности. | |

Критерии оценки

| Оценка | Условия, при которых выставляется оценка |
|---------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| отлично | материал изложен в определенной логической последовательности. Тема реферата раскрыта полностью. |
| хорошо | тема реферата раскрыта, при этом допущены не существенные ошибки, исправленные по требованию преподавателя. |
| удовлетворительно | тема раскрыта не полностью, допущена существенная ошибка. |
| неудовлетворительно | при защите реферата обнаружено непонимание основного содержания учебного материала. |

3.2. Практическое задание 2.

3.2.1. Текст задания: Методика оценки работоспособности, утомления и усталости.

1. Определить пульс в состоянии покоя (P1);
 2. Выполнить 20 приседаний в течение 30 секунд (P2);
 3. Замерить пульс (P3) после 45 секунд покоя;
 4. Рассчитать коэффициент своей работоспособности по формуле $R = (4(P1+P2+P3):10) - 200$.
- 2 - 4 хорошая работоспособность;
 5 - 8 удовлетворительная работоспособность;
 8 и т. д. плохая работоспособность.

3.2.2.2 Время на подготовку и выполнение:

Подготовка 5 минут

Выполнение 20 минут

Всего 25 минут

3.2.2.3. Перечень объектов контроля и оценки.

| Наименование объектов контроля и оценки | Основные показатели оценки результата | Оценка |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|
| 33 способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности | демонстрация знаний способов контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности. | |
| У2 проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями | демонстрация правильного проведения самоконтроля при занятиях физическими упражнениями | |

Критерии оценки

| Оценка | Условия, при которых выставляется оценка |
|---------------------|-----------------------------------------------------|
| отлично | задание выполнено полностью. |
| хорошо | небольшие погрешности в выполнение задания; |
| удовлетворительно | задание выполнено не точно, расчет не верен; |
| неудовлетворительно | не владеет методикой определения работоспособности. |

3.2.2.4. Перечень материалов, оборудования и информационных источников, используемых в аттестации:

Секундомер, комплект бланков по количеству

3. 3.3 Контрольная работа №1

3. 3. 3.1 Текст задания: выполнить нормативы

| № п/п | Физические способности | Контрольный норматив | Оценка | | | | | |
|----------|---------------------------|---------------------------------|----------------------|---------------------|-------------------|----------------------|--------------------------|----------------------|
| | | | Юноши | | | Девушки | | |
| | | | 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| 1. | Координацион ные | Челночный бег 3x10 м, с | 7,3 и выше 7,2 | 8,0-7,7 7,9- 7,5 | 8,2 и ниже 8,1 | 8,4и выше 8,4 | 9.3- 8,7 9.3- 8,7 | 9,7 и ниже 9,6 |
| 2. | Скоростно- силовые | Прыжки в дли- ну с места, см | 230 и выше 240 | 195-210 205-220 | 180 и ниже 190 | 210 и выше 210 | 170 190 170 190 | 160 и ниже 160 |
| 3. | Скоростные | Бег 30 м, с | 4,3 | 5,0-4,7 | 5,2 | 4,8 | 5,9-5,3 | 6,1 |

3.3.3.2 Время на подготовку и выполнение:

Подготовка 10 минут

Выполнение 30 мин

Всего 40 минут

3.3.3.3. Перечень объектов контроля и оценки.

| Наименование объектов контроля и оценки | Основные показатели оценки результата | Оценка |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|--------|
| Уб выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стан- дартом по легкой атлетике | выполнять контрольные нормативы по лег- кой атлетике | |

Критерии оценки

| Оценка | Условия, при которых выставляется оценка |
|-------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|
| отлично | Согласно нормативам, предусмотренными государственным стандартом по лёгкой атлетике |
| хорошо | |
| удовлетворительно | |

3.3.3.4. Перечень материалов, оборудования и информационных источников, используемых в аттестации:

Секундомер, рулетка, свисток, фишки, протокол.

3. 4. Текущий контроль

3. 4. 4. Контрольная работа №2

3.4.4.1. Текст задания: выполнить норматив

| Контрольный норматив | Оценка | | |
|-----------------------------------------------|--------|---|---|
| Бросок мяча в движении (10 попыток, кол. раз) | 5 | 4 | 3 |
| | 6 | 5 | 4 |

3.4.4.2 Время на подготовку и выполнение:

Подготовка 10 минут

Выполнение 30 мин,

Всего 40 минут

3.4.4.3. Перечень объектов контроля и оценки.

| Наименование объектов контроля и оценки | Основные показатели оценки результата | Оценка |
|----------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|--------|
| У6 выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по баскетболу | выполнять контрольные нормативы по баскетболу | |

Критерии оценки

| Оценка | Условия, при которых выставляется оценка |
|-------------------|--------------------------------------------------------------------------------|
| отлично | Согласно нормативам, предусмотренными государственным стандартом по баскетболу |
| хорошо | |
| удовлетворительно | |

3.4.4.4. Перечень материалов, оборудования и информационных источников, используемых в аттестации:

Секундомер, свисток, фишки, протокол, баскетбольные мячи и щиты.

3. 5. Текущий контроль

3. 5. 5. Контрольная работа №3

3.5.5.1. Текст задания: Контрольная работа № 3

| Физические способности | Контрольное упражнение | Оценка | | | | | |
|------------------------|---------------------------------------------------------------|--------|------|---|---------|---|---|
| | | Юноши | | | Девушки | | |
| | | 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| Силовые | Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз | 12 | 9-10 | 4 | | | |
| | Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз) | 12 | 9 | 7 | | | |
| | Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз) | 7 | 5 | 3 | | | |

3.5.5.2 Время на подготовку и выполнение:

Подготовка 10 минут

Выполнение 30 мин

Всего 40 минут

3.5.5.3. Перечень объектов контроля и оценки

| Наименование объектов контроля и оценки | Основные показатели оценки результата | Оценка |
|----------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|--------|
| У6 выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по гимнастике | выполнять контрольные нормативы по гимнастике | |

Критерии оценки

| Оценка | Условия, при которых выставляется оценка |
|-------------------|--------------------------------------------------------------------------------|
| отлично | Согласно нормативам, предусмотренными государственным стандартом по гимнастике |
| хорошо | |
| удовлетворительно | |

3.5.5.4. Перечень материалов, оборудования и информационных источников, используемых в аттестации:

Перекладина низкая, перекладина высокая, параллельные брусья, гимнастическая скамейка, шведская стенка, протокол.

3.6. Текущий контроль.

3.6.6. Практическое задание 3.

3.6.6.1. Текст задания: подготовить комплексы упражнений

3.6.6.2. Время на подготовку и выполнение: 10 минут

3.6.6.3. Перечень объектов контроля и оценки.

| Наименование объектов контроля и оценки | Основные показатели оценки результата | Оценка |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|
| У1 выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной, адаптивной (лечебной) физической культуры, комплексы упражнений атлетической гимнастики | Демонстрация правильного выполнения комплексов оздоровительной, адаптивной (лечебной) физической культуры, атлетической гимнастики. | |
| У3 выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации | Демонстрация правильного выполнения приемов самомассажа и релаксации | |

Критерии оценки

| Оценка | Условия, при которых выставляется оценка |
|---------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|
| отлично | Работа выполнена правильно, в полном объеме |
| хорошо | Работа выполнена с несущественными ошибками, исправленными по требованию преподавателя |
| удовлетворительно | Работа выполнена с существенными ошибками |
| неудовлетворительно | Работа не выполнена |

3.6.6.4 Перечень материалов, оборудования и информационных источников, используемых в аттестации: гимнастические скамейки, гимнастические коврики, шведская стенка, фитболы, обручи, скакалки, гимнастические палки, набивные мячи, гантели, гири.

3.7. Промежуточный контроль

3.7.1. Дифференцированный зачет (тест)

3.7.7.2. Текст задания:

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 нагрузкой является:

- а) частота дыхания;
- б) частота сердечных сокращений;
- в) самочувствие.

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

- а) экономии сил;

- б) улучшению спортивного результата;
 - в) травмам.
 - г) повышена температура тела.
14. Для воспитания быстроты используются:
- а) двигательные действия, выполняемые с максимальной скоростью;
 - б) двигательные действия, выполняемые с максимальной амплитудой движений;
 - в) двигательные действия, направленные на выполнение нагрузки длительное время;
15. Укажите, последовательность упражнений предпочтительную для утренней гигиенической гимнастики:
- 1. Упражнения, увеличивающие гибкость;
 - 2. Упражнения на дыхание, расслабление и восстановление.
 - 3. Упражнения для ног: выпады, приседания, подскоки.
 - 4. Упражнения, активизирующие деятельность сердечнососудистой системы;
 - 5. Упражнения, укрепляющие основные мышечные группы.
 - 6. Упражнения, способствующие переходу организма в рабочее состояние.
 - 7. Упражнения, укрепляющие мышцы брюшного пресса.
- Ответы: 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.

Ответы: 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.

ЭТАЛОН ОТВЕТОВ

1. Г
2. а
3. а
4. Г
5. О
6. а
7. В
8. О
9. О
10. О
11. В
12. О
13. В
14. а
15. Г
16. а
17. а
18. а
19. О
20. О
21. а
22. а
23. О
24. О
25. В
26. а
27. а
28. О
29. В
30. О
31. а
32. О
33. а
34. а
35. Г
36. О
37. О
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

3.7.1.2 Время на подготовку и выполнение:

Подготовка 5 минут

Выполнение 40 минут

Всего 45 минут

3.7.1.3. Перечень объектов контроля и оценки

| Наименование объектов контроля и оценки | Основные показатели оценки результата | Оценка |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|
| 31 влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек; | Демонстрация знаний по теме влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек | |
| 32 основы здорового образа жизни | Демонстрация знаний по теме основы здорового образа жизни | |
| 33 способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности | Демонстрация знаний по теме способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности | |
| 34 правила и способы планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности. | Демонстрация знаний по теме правила и способы планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности. | |

Шкала оценки теста

| Процент результативности (правильных ответов) | Оценка уровня подготовки | |
|--------------------------------------------------|--------------------------|---------------------|
| | балл (отметка) | вербальный аналог |
| 90÷100 | 5 | отлично |
| 80÷89 | 4 | хорошо |
| 70÷79 | 3 | удовлетворительно |
| менее 70 | 2 | неудовлетворительно |

3.7.1.4. Перечень материалов, оборудования и информационных источников, используемых в аттестации: комплект тестовых заданий по количеству обучающихся, комплект бланков ответов по количеству обучающихся.