



**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РФ**  
**ФГБОУ ВО «Ингушский государственный университет»**  
**Гуманитарно-технический колледж**

**СОГЛАСОВАНО**

Заведующий информационно-технического  
отделения  
Баркинхоева М.М. \_\_\_\_\_  
от « 22 » \_\_\_\_\_ мая 2024г.

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор ГТК  
\_\_\_\_\_ / Дзауров М.А.  
от « 24 » \_\_\_\_\_ мая 2024г.

**Фонд оценочных средств**

**БД.07 Физическая культура**

для специальности

**09.02.07 Информационные системы и программирование**

по программе базовой подготовки

**Магас -2024**



Фонд оценочных средств разработан на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 09.02.07 Информационные системы и программирование дисциплины БД.07 Физическая культура.

**Организация – разработчик:** ФГБОУ ВО «Ингушский государственный университет»  
Гуманитарно – технический колледж

**Разработчик:** Гайсанов М.Б., - преподаватель информационно-технического отделения.

Рассмотрена на заседании информационно-технического отделения

Протокол № 8 от «22» мая 2024 г.

Рассмотрена и одобрена на заседании Методического совета ГТК.

Протокол № 7 от «23» мая 2024 г.

©\_Гайсанов М.Б., 2024  
© ГТК,2024

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Паспорт комплекта контрольно-оценочных средств .....	4
2. Результаты освоения учебной дисциплины, подлежащие проверке .....	4
3. Оценка освоения учебной дисциплины.....	4
3.1. Формы и методы оценивания .....	4
3.2. Типовые задания для оценки освоения учебной дисциплины .....	9
4. Контрольно-оценочные материалы для итоговой аттестации по учебной дисциплине.....	22

## **1. Паспорт фонда оценочных средств**

В результате освоения учебной дисциплины «Физическая культура» обучающийся должен обладать предусмотренными ФГОС для данных специальностей СПО следующими умениями, знаниями:

У1 Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

У2 оценивание важности физической культуры в профессиональном и социальном развитии человека;

У3 владение методами физического воспитания, укрепляющими здоровье и обеспечивающими физическую работоспособность;

У4 владение спортивной технологий для совершенствования профессионально значимых двигательных умений и навыков;

У5 владение общей и специальной профессионально-прикладной физической подготовкой;

З1 О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

З2 Основы здорового образа жизни;

З3 Теория основ здорового образа жизни посредством физической культуры;

З4 Влияние физической культуры и здорового образа жизни на обеспечение здоровья и работоспособности;

З5 Влияние современных спортивных методик на совершенствование профессионально значимых двигательных умений и навыков;

З6 Общая и специальная профессионально-прикладная физическая подготовка и ее роль в развитии физических качеств.

## **2. Результаты освоения учебной дисциплины, подлежащие проверке**

В результате аттестации по учебной дисциплине осуществляется комплексная проверка следующих умений и знаний:

*освоенные умения:*

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;

осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой.

*усвоенные знания:*

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.

## **3. Оценка освоения учебной дисциплины:**

### **3.1. Формы и методы оценивания**

Предметом оценки служат умения и знания, предусмотренные ФГОС по дисциплине «Физическая культура».

Оценка осуществляется с использованием следующих форм и методов контроля:

- контроль знаний обучающихся проводится в форме текущего, рубежного контроля и промежуточной аттестации.

Текущий контроль обучающихся проводится с помощью устного опроса, тестовых и самостоятельных заданий, рубежный контроль по результатам контрольных работ обучающихся.

Промежуточная аттестация обучающихся по учебной дисциплине проводится в форме дифференцированного зачета.

### Контроль и оценка освоения учебной дисциплины по темам (разделам)

Элемент учебной дисциплины	Формы и методы контроля		
	Текущий контроль	Рубежный контроль	Промежуточная аттестация
Раздел 1 Введение. Легкая атлетика	Контрольные задания 1. Рефераты 1,2,3. Вопросы устного опроса 1,2.	Тест 1	Тест 5
1.Основы знаний. Инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры			
Тема 1.2. Спортивная ходьба. Спринтерский бег. Низкий старт.			
Тема 1.3 Бег на короткие дистанции. Бег 100м. Развитие скорости			
Тема 1.4. Прыжки в длину Эстафетный бег.			
Тема 1.5 Биохимические основы прыжков. Развитие скоростно-силовых качеств			
Тема 1.7 Метание, прыжки. Техника метания гранаты			
Тема 1.8 Метание мяча на дальность			
Тема 1.9 Метание гранаты, развитие силы. Правила соревнований по метанию			
Раздел 2. Кроссовая подготовка	Контрольные задания 2. Практическое задание 1. Рефераты 4,5,6. Вопросы устного опроса 3.		
Тема 2.1. Кроссовая подготовка. Преодоление горизонтальных препятствий.			
Тема 2.2. Бег на длинные дистанции. Развитие силовой выносливости.			
Тема 2.3. Бег по пересеченной местности. Кроссовый бег. Бег 2000м на результат и выносливость			
Раздел 3. Общая физическая подготовка (ОФП)	Контрольные задания 5 Рефераты 7,8,9. Вопросы устного опроса 5.	Тест 2	
Тема 3.1. Бег на средние дистанции. Бег 500м на результат.			
Тема 3.2. ОФП. Силовые упражнения. Развитие силы			
Раздел 4 Баскетбол (стрит-бол)	Самостоятельная работа 2		
Тема 4.1. Баскетбол, стрит-бол. Правила игры			
Тема 4.2. Технические упражнения. Ведение, броски, передача. Стойки, передвижения и остановки игрока	Рефераты 10,11,12.		
Тема 4.3 Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока.			
Тема 4.4 Позиционное нападение со сменой мест. Сочетание приемов в баскетболе	Самостоятельная работа 2		
Тема 4.5 Тактические действия в игре. Учебная игра с заданием, передача мяча различными способами			
Раздел 5 Футбол, мини-футбол	Рефераты 10,11,12.		
Тема 5.1 Футбол, мини-футбол. Правила игры.			

Тема 5.2 Специальные упражнения футболиста.			
Тема 5.3 Комбинация в футболе. Технические упражнения. Игровые задания			
Тема 5.4 Тактические действия в игре. Игровые задания			
Тема 5.5 Технические приемы. Специальные упражнения футболиста			
<b>Раздел 6 Гимнастика, акробатика</b>	Контрольные задания 3 Рефераты 13,14,15. Вопросы устного опроса 7.		
Тема 6.1. Гимнастика, акробатика, инструктаж по ТБ			
Тема 6.2. Висы прогнувшись, упоры. Основы гимнастики. Основы ритмической гимнастики.			
Тема 6.3. Повороты в движении, основы ритмической гимнастики. Базовые шаги аэробики. Висы и упоры.			
Тема 6.4. Подтягивание на низкой перекладине. Техника выполнения лазания по канату.			
Тема 6.5. Развитие координационных способностей. Опорные прыжки. Техника выполнения			
Тема 6.6. Комплекс акробатических упражнений. Гимнастические упражнения. Танцевальные движения.			
Тема 6.7. Комбинация из разученных элементов.			
Тема 6.8. Комплекс гимнастических упражнений			
Тема 6.9. Композиции ритмической гимнастики. Основы биомеханики гимнастических упражнений.			
Тема 6.10. Комплекс и комбинации из разученных элементов. Комплекс гимнастических упражнений.			
<b>Раздел 7 Волейбол</b>	Контрольные задания 4 Рефераты 16,17,18. Вопросы устного опроса 4. Самостоятельная работа 2.	Тест 3	Тест 6
Тема 7.1 Волейбол. Приемы, передвижения, верхняя передача. Техника стоек и передвижений игрока			
Тема 7.2 Верхняя передача двумя руками в парах, в тройках. Верхняя прямая передача			
Тема 7.3 Прием мяча с низу двумя руками. Нижняя прямая подача			
Тема 7.4 Нижняя прямая подача и прием мяча. Технические приемы в волейболе			
Тема 7.5 Верхняя прямая подача. Верхняя прямая подача			
Тема 7.6 Тактические действия в игре			
<b>Раздел 8 Настольный теннис</b>	Рефераты 19,20,21. Вопросы устного опроса 6.		
Тема 8.1 Правила игры. Техника упражнений			
Тема 8.2 Техника приема, подачи			
<b>Раздел 9 Плавание</b>	Рефераты 22,23,24.		
Тема 9.1 Разновидности приемов плавания			
Тема 9.2 Биохимические основы плавания			
<b>Раздел 10 Бадминтон</b>	Рефераты 25,26,27.	Тест 4	

Тема 10.1 Прием и передача. Техника упражнений			
Тема 10.2 Тактические действия			
Тема 10.3 Тактические действия. Учебная игра с заданием			
<b>Раздел 11 Туризм</b>	Рефераты 28,29,30. Самостоятельная работа 1.		
Тема 11.1 Туристические возможности			
Тема 11.2 Ориентирование на местности.			
Тема 11.3 Туристическая полоса препятствий.			
<b>Раздел 12 Фитнес</b> Тема 11.1 Ритмическая гимнастика, оздоровительное 2.и прикладное значение.	Рефераты 31,32.		
Тема 12.2 Биохимические основы растяжки			
Тема 12.3 Аэробика. Биохимические основы.			
Тема 12.4 Биохимические основы шейпинга			
Тема 12.5 Комбинация упражнений ритмики			



### 3.2. Типовые задания для оценки освоения учебной дисциплины

#### Контрольные задания 1

для оценки физической подготовленности студентов основной медицинской группы

Юноши

Вид задания

Оценка

«5»

«4»

«3»

«2»

1 Прыжки в длину с места (см)

220

195

180

меньше 180

Метание гранаты 700 гр. (м)

34

32

30

меньше 30

3 Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (кол-во раз)

12

9

7

меньше 7

4 Подтягивание на перекладине (кол-во раз)

10

8

6

меньше 6

Челночный бег 3 x 10 м/с.

7,3

8,0

8,2

больше 8,2

6 Прыжки через скакалку за 1 мин. (кол-во раз)

120

110

100

меньше 100

#### Контрольные задания 2

1 На силовую подготовленность - поднятие (сед) и опускание туловища из положения лёжа, ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз)

45

40

35

меньше 35

2 Поднимание ног в висе до перекладины (кол-во раз)

7

5

3

меньше 3

3 Броски набивного мяча 2 кг из-за головы (м)

9,0

	7,0
	6,0
	меньше 6,0
4 На скоростно- силовую подготовленность, бег 100 м/сек.	13,5
	14,0
	14,5
	больше 14,5
5 На скоростную выносливость 1000 м (мин./сек.)	3,40
	3,50
	4,10
	больше 4,10
6 На общую выносливость – бег 3000 м (мин./сек.)	15,00
	15,30
	16,00
	больше 16,00

### **Контрольные задания 3**

1 Гимнастический комплекс упражнений:

1 утренней гимнастики;

2 производственной гимнастики;

3 спортивной аэробики

упражнения выполнены технически правильно, уверенно, в соответствии с музыкальным сопровождением, эмоционально

упражнения выполнены технически правильно, в соответствии с музыкальным рисунком, но не совсем уверенно, менее эмоционально

упражнения выполнены правильно, но с напряжением и недостаточной амплитудой, допущены мелкие ошибки

упражнения выполнены с грубыми техническими ошибками, небрежно

### **Контрольные задания 4**

#### **Критерии оценки при обучении волейболу**

#### **Упражнения**

#### **Критерии**

#### **Оценки**

#### **Оценка**

«5»

«4»

«3»

«2»

Серийные передачи мяча снизу над собой 10 раз

1 высота передачи не ниже 1,5 м; 2 синхронная работа ног, туловища, рук, согласованность действий; 3 отскок мяча под прямым углом; 4 количество передач

10 передач без ошибок с первой попытки

10 передач с 1-2 ошибками, не выполнены критерии 1, 4

10-8 передач, 2-3 ошибки, не выполнены критерии 1, 2, 4

менее 5 передач не выполнены критерии 1, 2, 3, 4

Передачи мяча в парах через сетку

1 количество передач;

**2** правильное выполнение стойки и перемещений к мячу, выхода к мячу; **3** точность передач  
50 передач с соблюдением всех критериев

40 передач, 2 ошибки, не выполнены критерии 1, 2.

30 передач, не выполнены критерии 1, 2, 3.

менее 30 передач, не выполнены критерии 1, 2, 3.

Передачи мяча сверху над собой (10 раз). Комбинированные передачи - одна сверху над собой, одна  
снизу (10 раз)

**1** высота передачи не ниже 1 м; **2** синхронная работа ног, туловища, рук, согласованность действий;

**3** отскок мяча под прямым углом; **4** количество передач

10 передач без ошибок с первой попытки

10 передач с 1-2 ошибками, не выполнены критерии 1, 4.

10 передач, 2-3 ошибки, не выполнены критерии 1, 2, 4.

менее 5 передач не выполнены критерии 1, 2, 3, 4.

Прием мяча снизу с подачи

**1** точный прием, позволяющий направить мяч в зону 3, 2;

**2** мяч принят и остался в игре на своей площадке или перелетел на противоположную; **3** правильное  
выполнение исходного положения, выхода к мячу;

**4** количество приемов.

из 5 подач 5 приемов без ошибок

из 5 подач 5 приемов, не выполнен критерий 2

из 5 подач 4 приема, не выполнены критерии 2, 4

из 5 подач 2 приема, не выполнены критерии 1, 2, 3, 4

Верхняя подача в зону

1 попадание мяча точно в зону

из 5 попыток 5 подач без ошибок

4

3

2

Судейская и инструкторская практика: проведение разминки, основной и заключительной частей  
занятия, организация и проведение соревнований, судейство, ведение протокола соревнований.

### **Контрольные задания 5**

#### **Критерии оценки при обучении баскетболу**

##### **Упражнения**

##### **Критерии**

##### **Оценки**

##### **Оценка**

«5»

«4»

«3»

«2»

Передачи мяча в стену за 30 сек. на расстоянии 3 м

**1** синхронная работа ног, туловища, рук, согласованность действий; **2** отскок мяча;

**3** количество передач

18 передач – юноши, 16 передач – девушки без ошибок с первой попытки

16 передач – юноши, 14 передач – девушки с 1-2 ошибками, не выполнены критерии 1, 3

16 передач – юноши, 14 передач – девушки с 2-3 ошибками, не выполнены критерии 1, 3

менее 16 передач – юноши, 14 передач – девушки, не выполнены критерии 1, 2, 3

Бросок в движении из 10 попыток

**1** правильное ведение мяча, **2** выполнение двух шагов, **3** отталкивание толчковой ногой, **4** хорошая скорость выполнения упражнения

из 10 попыток 8 попаданий - юноши, 8 – девушки без ошибок

из 10 попыток 7 попаданий - юноши, 7 – девушки с 1-2 ошибками, не выполнены критерии 2, 3

из 10 попыток 6 попаданий - юноши, 6 – девушки с 2-3 ошибками, не выполнены критерии 1, 4, 3

из 10 попыток 6 попаданий - юноши, 6 – девушки с 3-4 ошибками, не выполнены критерии 1, 2, 3, 4

Штрафной бросок 10 попыток

попадание в корзину

из 10 попыток 6 попаданий без ошибок

5

4

меньше 4

### 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.
5. Физическая культура в иерархии ценностей общей культуры и истории человечества.
6. Физическая культура и спорт в высшем и среднем учебном заведении.
7. Физическая культура личности студента.
8. Научная организация труда и физическая культура в самовоспитании будущего специалиста.
9. Научно-теоретические основы здорового образа жизни.
10. Основы спортивной тренировки.
11. Научно- теоретические и методические основы оздоровительной физической культуры.
12. Содержание различных систем дыхательной гимнастики.
13. Аэробные виды нагрузок в различных системах упражнений.
14. Варианты двигательных режимов и особенности занятия физической культурой для женщин.
15. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.
16. Социально - биологические основы физической культуры.
17. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки.
18. Основы здорового образа жизни студента. Роль физической культуры в обеспечении здоровья.
19. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.
20. Общая физическая, специальная и спортивная подготовка в системе физического воспитания.
21. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.
22. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.
23. Особенности занятий физическими упражнениями и спортом.
24. Самоконтроль на занятиях физическими упражнениями и спортом.
25. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов.

26. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.
27. Долголетие, влияние на него вредных привычек и физической культуры.
28. Режим труда и отдыха. Биологические ритмы человека.
29. Наука о весе тела и питании человека.
30. Восстановительные средства здоровья (массаж, баня, закаливание).
31. Нетрадиционные виды оздоровительных систем (йога, ушу, шейпинг).
32. Показания и противопоказания занятий физическими упражнениями при различных заболеваниях (сердечно - сосудистой системы, дыхательной системы, желудочно-кишечного тракта, опорно-двигательного аппарата, органов зрения и т.д.).

### **Вопросы устного фронтального и индивидуального опроса.**

#### **Тема.1 Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни.**

1. Дайте определение - физическая культура- это...
2. Гиподинамия.
3. Средства физической культуры.
4. Общефизическая подготовка (ОФП).
5. Самоконтроль при занятиях физической культуры.
6. Современные виды спорта.
7. История Олимпийских игр.
8. Первые Олимпийские игры современности.
9. Какие основные разделы включает в себя программа по дисциплине «Физическая культура»?
10. Перечислите формы занятий физической культурой.
11. Дайте определение понятию «здоровье».
12. Факторы, влияющие на здоровье.
13. Основные элементы ЗОЖ.
14. Режим дня студента.
15. Каким должно быть правильное питание?
16. Эффективные средства восстановления работоспособности.
17. Что включает в себя личная гигиена?
18. Оптимальный режим занятий физической культурой.
19. Вредные привычки.
20. Средства закаливания.

#### **Тема 2. Легкая атлетика.**

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

#### **Тема 3. Кроссовая подготовка.**

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

#### **Тема 4. Спортивные игры. Волейбол.**

1. Размеры волейбольной площадки.

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

#### **Тема 5. Спортивные игры. Баскетбол.**

11. Размеры баскетбольной площадки?
12. Сколько игроков находится во время игры на площадке?
13. Сколько длится баскетбольный матч?
14. Что такое тайм-аут?
15. Что такое «фол»?
16. Что такое «заслон»?
17. Что такое «дриблинг»?
18. Перечислите основные технические приемы игры в баскетбол.
19. Какие физические качества развивает игра?
20. Правило «24 секунд», «3 секунд», «5 секунд»

#### **Тема 6. Спортивные игры. Настольный теннис**

21. Какие способы держания ракетки вы знаете?
22. Перечислите основные технические приемы игры в настольный теннис?
23. С чего начинается игра?
24. Сколько партий в игре?
25. До какого счёта играется одна партия?
26. Сколько подач подряд выполняет один игрок?
27. Какие физические качества развивает игра?
28. Что такое «подрезка»?
29. Что такое «накат»?
30. Что такое «топ-спин»?

#### **Тема 7. Атлетическая гимнастика.**

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

### **Практическое задание 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.

### Тест 1 Вариант-1

Задания с выбором варианта ответа. К каждому заданию дается 4 варианта ответа, один из них верный. Внимательно прочитайте каждое задание и все варианты ответов. Отметьте выбранный вариант ответа.

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

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

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

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

**3. Способность выполнять движения с большой амплитудой называется:**

- а) растяжкой
- б) стретчингом
- в) *гибкостью*
- г) акробатикой

**4. Какую пробу используют для определения состояния сердечнососудистой системы?**

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

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

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

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

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

**7. Бег на длинные дистанции развивает:**

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

**8. Силовые упражнения рекомендуется сочетать с упражнениями на**

- а) координацию;

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

**9. Формами производственной гимнастики являются:**

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

**10. Основными признаками физического развития являются:**

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

**Вариант №2**

Задания с выбором варианта ответа. К каждому заданию дается 4 варианта ответа, один из них верный. Внимательно прочитайте каждое задание и все варианты ответов. Отметьте выбранный вариант ответа.

**1. Дайте определение физической культуры:**

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

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

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

**3. Что такое закаливание?**

- а). *Повышение устойчивости организма к факторам среды, путем систематического их воздействия на организм.*
- б). Длительное пребывание на холоде, с целью привыкания к низким температурам
- в). Перечень процедур для воздействия на организм холода
- г). Купание в зимнее время

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

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

**5. Наиболее распространенные средства самостоятельных занятий - это:**

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

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

- 1. ходьба или спокойный бег в чередовании с «дыхательными» упражнениями.
- 2. упражнения, постепенно включающие в работу все большее количество мышечных групп.
- 3. упражнения «на выносливость».
- 4. упражнения «на быстроту и гибкость».



5. упражнения «на силу».  
6. дыхательные упражнения.  
а) 1,2,5,4,3,6; ; б) 6,2,3,1,4,5; в) 2, 6,4,5,3,1      з) 2,1,3,4,5,6

**7. Что такое здоровый образ жизни?**

- а). Перечень мероприятий, направленных на сохранение и укрепление здоровья  
б). Лечебно-физкультурный оздоровительный комплекс  
в). *Индивидуальная система поведения, направленная на сохранение и укрепление здоровья*  
г) Отсутствие болезней.

**8. Прикладная сторона физического воспитания отражена в принципе:**

- а) *связи физического воспитания с трудовой и оборонной практикой;*  
б) всестороннего развития личности;  
в) оздоровительной направленности;  
г) здорового образа жизни.

**9. Что такое личная гигиена?**

- а) перечень правил для предотвращения инфекционных заболеваний.  
б) *совокупность гигиенических правил, выполнение которых способствует сохранению и укреплению здоровья.*  
в) правила ухода за телом, кожей, зубами.  
г) выполнение медицинских мероприятий по профилактике заболеваний.

**10. Назовите основные двигательные качества?**

- а) умение играть в спортивные игры, бегать и выполнять гимнастические упражнения.  
б) количество движений в единицу времени, максимальная амплитуда движений, мышечная сила.  
в) *гибкость, выносливость, быстрота, сила, ловкость.*  
г) состояние мышц, выражающая их готовность к выполнению движений.

**Тест    2**  
**Вариант №1**

Задания с выбором варианта ответа. К каждому заданию дается 4 варианта ответа, один из них верный. Внимательно прочитайте каждое задание и все варианты ответов. Отметьте выбранный вариант ответа.

**1. Процесс психофизической подготовки к будущей профессиональной деятельности называется:**

- а) профессиональная подготовка;  
б) профессионально-прикладная подготовка;  
в) *профессионально-прикладная физическая подготовка;*  
г) спортивно – техническая подготовка.

**2. Целью ППФП является:**

- а) повышение устойчивости организма к внешним воздействиям условий труда;  
б) содействие формированию физической культуры личности;  
в) достижение психофизической готовности человека к успешной профессиональной деятельности;  
г) *все вышеперечисленное.*

**3. Что такое двигательная активность?**

- а) количество движений, необходимых для работы организма.  
б) *занятие физической культурой и спортом.*  
в) выполнение каких-либо движений в повседневной деятельности.  
г) любая мышечная активность, обеспечивающая оптимальную работу организма и хорошее самочувствие.

**4. Регулярные наблюдения за состоянием своего здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью и их изменения под влиянием регулярных занятий упражнениями и спортом называются:**

- а) самонаблюдение;
- б) *самоконтроль*;
- в) самочувствие;
- г) все вышеперечисленное.

**5. Укажите, какая последовательность в комплексе утренней гигиенической гимнастики должна выполняться (используя перечисленные ниже упражнения).**

- 1. Прыжки и бег
  - 2. Потягивания.
  - 3. Упражнения для мышц ног
  - 4. Упражнения для мышц туловища
  - 5. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса
  - 6. Дыхательные упражнения, спокойная ходьба
- а) 1,2,3,4,5,6, ; б) 3,5,1,4,2,6; в) 2,5,4,3,1,6; г) 6,4,1,3,2,5.

**6. Недостаток двигательной активности людей называется:**

- а) гипертонией
- б) гипердинамией
- в) *гиподинамией*
- г) гипотонией

**7. Под гибкостью как физическим качеством понимается...**

- а) комплекс морфофункциональных свойств опорно-двигательного аппарата человека, определяющий глубину наклона;
- б) *способность выполнять движения с большой амплитудой за счет мышечных напряжений*;
- в) комплекс физических свойств двигательного аппарата, определяющих подвижность его звеньев.
- г) эластичность мышц и связок.

**8. Под выносливостью как физическим качеством понимается...**

- а) комплекс психофизических свойств человека, обуславливающий возможность выполнять разнообразные физические нагрузки;
- б) комплекс психофизических свойств человека, определяющих способность противостоять утомлению;
- в) *способность длительно совершать физическую работу, практически не снижая её интенсивности*;
- г) способность сохранять заданные параметры работы.

**9. Если частота сердечных сокращений после выполнения упражнения восстанавливается до уровня, который был в начале занятия, за 60 секунд, то это свидетельствует, что нагрузка...**

- а) *мала и ее следует увеличить*;
- б) переносится организмом относительно легко;
- в) достаточно большая, но ее можно повторить;
- г) чрезмерная и ее надо уменьшить.

**10. Что относится к основным составляющим здорового образа жизни ?**

- а) рациональное использование свободного времени; организация сна; режим питания; контроль врачей; выполнение требований санитарии, гигиены, закаливания.
- б) *режим учебы и отдыха; организация сна; режим питания; организация двигательной активности; выполнение требований гигиены, закаливания; профилактика вредных привычек.*
- в) режим работы и отдыха; организация сна; режим питания; занятия спортом; выполнение требований санитарии, профилактика вредных привычек.

**ВАРИАНТ №2**

Задания с выбором варианта ответа. К каждому заданию дается 4 варианта ответа, один из них верный. Внимательно прочитайте каждое задание и все варианты ответов. Отметьте выбранный вариант ответа.

**1. Физическая культура представляет собой...**

- а) учебный предмет;
- б) выполнение упражнений;
- в) процесс совершенствования возможностей человека;
- г) *часть человеческой культуры.*

**2. Физическими упражнениями называются...**

- а) двигательные действия, с помощью которых развивают физические качества и укрепляют здоровье;
- б) *двигательные действия, дозируемые по величине нагрузки и продолжительности выполнения;*
- в) движения, выполняемые на уроках физической культуры и во время утренней гимнастики;
- г) формы двигательных действий, способствующие решению задач физического воспитания.

**3. Интенсивность выполнения упражнений можно определить по частоте сердечных сокращений. Укажите, какую частоту пульса вызывает большая интенсивность упражнений:**

- а) 120 — 130 ударов в минуту;
- б) 130 — 140 ударов в минуту;
- в) *140 — 150 ударов в минуту;*
- г) свыше 150 ударов в минуту.

**4. Основой, фундаментом ППФП студентов любой специальности являются:**

- а) занятия легкой атлетикой;
- б) занятия лыжной подготовкой;
- в) *общая физическая подготовка;*
- г) специальная физическая подготовка.

**5. Среди факторов риска для здоровья ставится на первое место:**

- а) перегруженность учебно-профессиональными и домашними обязанностями;
- б) конфликты с окружающими;
- в) *злоупотребление алкоголем;*
- г) несоблюдение режима дня.

**6. К показателям физической подготовленности относятся:**

- а) *сила, быстрота, выносливость;*
- б) рост, вес, окружность грудной клетки;
- в) артериальное давление, пульс;
- г) частота сердечных сокращений, частота дыхания.

**7. Бег на длинные дистанции развивает:**

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

**8. Назовите питательные вещества, имеющие энергетическую ценность?**

- а). Белки, жиры, углеводы и минеральные соли.
- б). Вода, белки, жиры и углеводы.
- в). Белки, жиры, углеводы.
- г). *Жиры и углеводы.*

**9. Под общей физической подготовкой (ОФП) понимают тренировочный процесс, направленный:**

- а) на формирование правильной осанки;
- б) на гармоническое развитие человека;

- в) на всестороннее развитие физических качеств;
- г) на достижение высоких спортивных результатов.

**10. Динамометр служит для измерения показателей:**

- а) роста;
- б) жизненной емкости легких;
- в) силы воли;
- г) силы кисти.

**Время на подготовку и выполнение:**

- подготовка 5 мин.;
- выполнение 60 мин.;
- оформление и сдача 5 мин.;
- всего 70 мин.

**Тест 3  
Вариант 1**

**1. Физическая культура представляет собой...**

- а) учебный предмет в школе;
- б) выполнение упражнений;
- в) процесс совершенствования возможностей человека;
- г) часть человеческой культуры

**2. Под физическим развитием понимается...**

- а) процесс изменения морфофункциональных свойств организма на протяжении жизни...
- б) размеры мускулатуры, форма тела, функциональные возможности дыхания и кровообращения, физическая работоспособность;
- в) процесс совершенствования физических качеств при выполнении физических упражнений;
- г) уровень, обусловленный наследственностью и регулярностью занятий физической культурой и спортом.

**3. Физическими упражнениями называются...**

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

**4. Под здоровьем понимают такое комфортное состояние человека, при котором...**

- а) легко переносятся неблагоприятные климатические условия и отрицательные экологические факторы;
- б) он обладает высокой работоспособностью, быстро восстанавливается после физических и психических нагрузок;
- в) он бодр и жизнерадостен;
- г) наблюдается всё вышеперечисленное

**Вариант 2**

**1. Осанкой называется...**

- а) качество позвоночника, обеспечивающее хорошее самочувствие и настроение;
- б) пружинные характеристики позвоночника и стоп;
- в) привычная поза человека в вертикальном положении;
- г) силуэт человека.

**2. Главной причиной нарушения осанки является...**

- а) привычка к определённым позам;
- б) слабость мышц;
- в) отсутствие движений во время школьных уроков;
- д) ношение сумки, портфеля на одном плече

**3. К основным физическим качествам относятся...**

- а) рост, вес, объём бицепсов, станова́я сила;
- б) бег, прыжки, метания;
- в) сила, выносливость, быстрота, ловкость, гибкость.

#### Тест 4

##### 1. Какой способ плавания является самым быстрым?

- а) брасс
- б) баттерфляй
- в) кроль на груди

##### 2. Как выполняют поворот при плавании “кроль на груди”?

- а) кувырок вперёд
- б) кувырок назад
- в) сальто вперёд

##### 3. Во время соревнований может ли участник перейти на другую дорожку?

- а) нет, будет дисквалифицирован
- б) может, если не мешает другому пловцу
- в) будет перезаплыв

##### 4. Назовите спортивные способы плавания?

- а) кроль, брасс, по-собачьи
- б) дельфин, кроль на спине, по-морскому
- в) кроль на груди, брасс, баттерфляй, кроль на спине

#### Самостоятельная работа 1

##### Вариант 1

1. Что такое туризм?
2. Для чего предназначен компас?
3. Что такое бивак?

##### Вариант 2

1. Какие работы относятся к бивачным?
2. Основные отличия туриста от экскурсанта?
3. Ночлег без палатки в летних условиях, когда нет смысла разворачивать полный лагерь

#### Самостоятельная работа 2

##### Вариант 1

1. Что такое баскетбол?
2. В чем заключается цель игры?
3. Как подсчитываются очки?

##### Вариант 2

1. Сколько игроков в каждой команде?
2. Сколько длится игра?
3. Что такое фол в баскетболе?

#### Самостоятельная работа 3

##### Вариант 1

1. Сколько зон на волейбольной площадке?
2. Сколько касаний мяча может сделать одна команда?
3. Сколько игроков каждой команды находится на поле?

##### Вариант 2

1. Какой номер зоны подачи?
2. Можно ли касаться сетки руками?
3. Когда засчитывается гол в игре?

#### 4. Контрольно-оценочные материалы для промежуточной аттестации по учебной дисциплине

Оценка освоения дисциплины предусматривает использование системы оценивания путем подсчитывания среднего балла по дисциплине, наличие положительных оценок, наличие конспекта по теоретическим занятиям, наличие рабочей тетради с практическими заданиями.

##### Вопросы к зачету

1. Что такое "здоровый образ жизни"?
2. Что значит "рациональный режим питания"?
3. Что называют "рациональным режимом двигательной активности"?
4. Чем характеризуется здоровый досуг?
5. Зачем нужно заниматься физической культурой учащимся, которые по состоянию здоровья отнесены к специальной медицинской группе?
6. Какие физические упражнения полезно тебе выполнять с учетом твоего заболевания?
7. Какие правила надо соблюдать при составлении и выполнении комплекса корригирующей гимнастики при твоем заболевании?
8. Какие правила надо соблюдать при составлении и выполнении комплекса утренней гимнастики при твоем заболевании?
9. Как сформировать правильную осанку?
10. Какие ты знаешь правила оказания первой медицинской помощи при травме руки (ноги), полученной во время занятий физической культурой?
11. Какие меры предосторожности нужно соблюдать при выполнении физических упражнений?
12. Какие бывают дыхательные упражнения, зачем они нужны и как выполняются?
13. Какие релаксационные упражнения ты знаешь, зачем они нужны и как выполняются?
14. Как влияют регулярные занятия физической культурой на состояние организма?
15. Что такое физическая подготовленность и как ее оценивают?
16. Какие ты знаешь основные физические качества?
17. Как можно контролировать свое состояние во время занятий физической культурой?
18. Какие виды оздоровительной физической культуры тебе известны?

##### Критерии оценки

Процент результативности (правильных ответов)	Оценка уровня подготовки	
	балл (отметка)	вербальный аналог
правильный ответ	5	отлично
частично неправильный ответ	4	хорошо
недостаточно правильный ответ	3	удовлетворительно
неправильный ответ	2	неудовлетворительно

## Тесты к зачету

### Тест 5

#### **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.

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.

**Тест 6**

**1. Способность человека выполнять упражнения с большой амплитудой это:**

- а) гибкость;

- б) растяжение;
- в) стройность.

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

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

**3. Назовите основные физические качества человека:**

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

**4. 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.

**5. 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.

**6. Страховка при занятиях физической культурой, обеспечивает:**

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

**7. Первая помощь при обморожении:**

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

**8. 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.

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

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

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

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

**11. 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.

**12. Отметьте вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект для развития координационных способностей:**

- а) плавание;
- б) гимнастика;
- в) стрельба;
- г) лыжный спорт.

**13. 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.

**14. 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.

**15. Правильное дыхание характеризуется:**

- а) более продолжительным выдохом;
- б) более продолжительным вдохом;
- в) вдохом через нос и выдохом ртом;
- г) равной продолжительностью вдоха и выдоха.

**16. 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.

**17. 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.

**18. Профилактика нарушений осанки осуществляется с помощью...**

- а) скоростных упражнений;
- б) силовых упражнений;
- в) упражнений на гибкость;
- г) упражнений на выносливость.

**19. 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.

**20. Специфические прикладные функции физической культуры преимущественно проявляются в сфере:**

- а) образования;
- б) организации досуга;
- в) спорта общедоступных достижений;
- г) производственной деятельности.

**21. Укажите, чем характеризуется утомление:**

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

**22. 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.

**23. 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.

**24. 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.

**25. 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**

### **Вариант 1**

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**

### **Вариант 2**

1. **а**
2. **а**
3. **б**
4. **в**
5. **б**
6. **а**
7. **б**
8. **а**
9. **а**
10. **г**
11. **б**
12. **б**
13. **в**
14. **а**
15. **г**
16. **б**
17. **г**

18. б

19. а

20. г

21. б

22. а

23. а

24. в

25. б

**Время на подготовку и выполнение:**

Подготовка 5 минут

Выполнение 40 минут

Всего 45 минут

