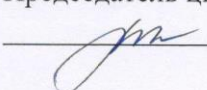



Красноярский финансово-экономический колледж –  
филиал федерального государственного образовательного  
бюджетного учреждения высшего образования  
«Финансовый университет при Правительстве Российской Федерации»

РАССМОТРЕНО  
на заседании  
цикловой комиссии  
Общих гуманитарных и социальных  
дисциплин  
Протокол № 6 от «08» сентября 2018 г.  
Председатель цикловой комиссии  
 Н.В. Храмихина

УТВЕРЖДАЮ  
Заместитель директора  
по учебной работе  
 С.Ю. Биндарева  
«08» 02 2018 г.

Комплект  
контрольно-оценочных средств дисциплины «Физическая культура» программы  
подготовки специалистов среднего звена по специальности СПО  
38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям) (базовая подготовка)  
38.02.06 Финансы (базовая подготовка)

г. Красноярск, 2018 г.

Комплект контрольно-оценочных средств разработан на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования и примерной программы общеобразовательной дисциплины «Физическая культура».

Разработчик:


Дунаева Оксана Юрьевна, преподаватель физической культуры цикловой комиссии общих гуманитарных и социальных дисциплин

Рецензент:

Павлухин Александр Николаевич, преподаватель физической культуры цикловой комиссии общих гуманитарных и социальных дисциплин

Комплект контрольно-оценочных средств рассмотрен и рекомендован к утверждению цикловой комиссией общих гуманитарных и социальных дисциплин

Протокол № 6 от «08» февраля 2018 года

Председатель цикловой комиссии  Н.В.Храмыкина

## **Общие положения**

В результате освоения дисциплины «Физическая культура» обучающийся должен обладать предусмотренными ФГОС 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям) (базовая подготовка) знаниями и умениями.

Формой аттестации по учебной дисциплине является зачет.

### **1. Результаты освоения дисциплины, подлежащие проверке**

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

- 1) умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО), (Приложение 1);  
(в ред. Приказа Минобрнауки России от 29.12.2014 N 1645)
- 2) владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
- 3) владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- 4) владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- 5) владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

### **2. Оценка освоения умений и знаний дисциплины:**

Предметом оценки служат умения и знания, предусмотренные ФГОС по дисциплине «Физическая культура», направленные на достижение личностных, метапредметных и предметных результатов:

#### **• личностных:**

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;
- сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;
- приобретение личного опыта творческого использования профессионально - оздоровительных средств и методов двигательной активности;
- формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе

целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;

– готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;

– способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;

– способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;

– формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;

– принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

– умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

– патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;

– готовность к служению Отечеству, его защите;

• **метапредметных:**

– способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;

– готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;

– освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;

– готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;

– формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;

– умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;

• **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, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО), (Приложение 1).

Формой аттестации по дисциплине является зачет.

## 2.1 Задания для оценки знаний

Тест для оценки знаний по дисциплине «Физическая культура» (Приложение 2)

## 2.2 Задания для оценки умений

Составление комплекса физических упражнений производственной гимнастики для работников умственного труда

В комплекс следует включить 8–10 упражнений с указанием исходных положений и количеством повторений.

Перечень рекомендуемых комплексов упражнений:

1. Комплекс физкультурной микропаузы при утомлении глаз.
2. Комплекс упражнений физкультурной паузы для работников умственного труда.
3. Комплекс физических упражнений утренней гигиенической гимнастики.
4. Комплекс физических упражнений для развития гибкости позвоночника.
5. Комплекс физических упражнений, способствующий формированию правильной осанки.

Контрольные упражнения по технике владения двигательными действиями (умения и навыки) и контрольные нормативы по физической подготовленности обучающихся I курса основной медицинской группы

Виды физических упражнений	Оценка в баллах		
	5	4	3
<b>Общая физическая подготовка, легкая атлетика</b>			
1. Бег 100 м (сек.)			
• девушки	16,5	17,5	18,0
• юноши	14,5	15,0	15,5

2. Бег (мин., сек.) • девушки 2000 м • юноши 3000 м	11,30 15,20	12,00 15,30	12,30 16,00
3. Прыжок в длину с места (см.) • девушки • юноши	165 215	145 210	140 205
4. Подскоки со скакалкой (раз в мин.) • девушки	120	110	100
5. Поднимание туловища из положения, лежа на спине, руки за головой (кол-во раз за 1 мин.) • девушки	40	30	20
6. Подтягивание на высокой перекладине (количество раз) • юноши	10	8	6
7. Сгибание и разгибание рук, в упоре лежа (кол-во раз) • юноши	25	20	15
<b>Волейбол</b>			
1. Передача мяча двумя руками сверху в парах (кол-во раз)	10 правильная техника передачи мяча	10 незначительные ошибки в технике передачи мяча	менее 10 незначительные ошибки в технике передачи мяча
2. Прием мяча двумя руками снизу в парах (кол-во раз)	10 правильная техника приема мяча	10 незначительные ошибки в технике приема мяча	менее 10 незначительные ошибки в технике приема мяча
3. подача мяча через сетку (любым способом)	3 из 5 правильная техника подачи мяча	3 из 5 незначительные ошибки в технике подачи мяча	2 из 5 незначительные ошибки в технике подачи мяча
4. Выполнение технических элементов в игре и тактика двусторонней игры	Техника выполнения элементов в игре и результат двусторонней игры		
5. Судейская практика двусторонней игры	Правильная организация, проведение и судейство двусторонней игры, жестикуляция		
<b>Баскетбол</b>			
1. Передача мяча с места и в движении в парах	правильная техника передачи мяча	незначительные ошибки в технике передачи мяча	ошибки в технике передачи мяча
2. Ведение мяча правой и левой рукой	правильная техника ведения мяча	незначительные ошибки в технике ведения мяча	ошибки в технике ведения мяча

3. Штрафной бросок мяча	3 из 5 правильная техника броска мяча	3 из 5 незначительные ошибки в технике броска мяча	2 из 5 незначительные ошибки в технике броска мяча
4. Бросок мяча в кольцо с двух шагов после ведения	правильная техника и точность попадания	незначительные ошибки в технике и точность попадания	незначительные ошибки в технике без попадания в кольцо
5. Выполнение технических элементов в игре и тактика двусторонней игры	Техника выполнения элементов в игре и результат двусторонней игры		
6. Судейская практика двусторонней игры	Правильная организация, проведение и судейство двусторонней игры, жестикуляция		
<b>Лыжная подготовка</b>			
1. Классические лыжные ходы	Техника выполнения лыжных ходов		
2. Способы подъема, спуска, поворота, торможения	Техника выполнения различных способов подъема, спуска, поворота, торможения		
3. Бег на лыжах (мин., сек.) • девушки 3 км • юноши 5 км	19,00 28,00	19,30 29,00	20,00 30,00
<b>Гимнастика</b>			
1. Акробатика	Техника выполнения акробатических упражнений		
2. Комплекс утренней гигиенической гимнастики	Правильность составления и проведения комплекса с группой		

Обучающиеся, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной группе, оцениваются на общих основаниях, за исключением тех видов двигательных действий и нормативов, которые им противопоказаны по состоянию здоровья.

Примерные контрольные задания для оценки физической подготовленности обучающихся специальной медицинской группы:

1. Бег 100 м (юноши девушки) - без учета времени
2. Бег 2000 (девушки), 3000 м (юноши) - без учета времени
3. Прыжки в длину с места (девушки, юноши)
4. Подскоки со скакалкой (девушки)
5. Поднимание туловища из положения, лежа на спине (девушки)
6. Подтягивание на перекладине (юноши)
7. Сгибание и разгибание рук, в упоре лежа (юноши)
8. Бросок мяча в кольцо, ведение и передача баскетбольного мяча (девушки, юноши)
9. Поддача, прием и передача волейбольного мяча (девушки, юноши)
10. Бег на лыжах без учета времени (девушки - 2000 м., юноши - 3000 м)

Обучающиеся специальной медицинской группы выполняют те разделы программы, контрольные задания, которые доступны им по состоянию здоровья

Перечень тем рефератов для обучающихся, освобожденных от практических занятий физической культурой

1. Физическая культура как учебная дисциплина среднего профессионального образования, ее задачи.
2. Врачебный контроль как условие допуска к занятиям физическими упражнениями. Врачебный контроль при занятиях физической культурой, его цель.
3. Первая медицинская помощь при получении травм на занятиях физической культурой и спортом. Профилактика травматизма при занятиях физическими упражнениями.
4. Личная и общественная гигиена, правила и нормы, гигиенические требования.
5. Физическое развитие, физическое совершенствование, физическая подготовленность и двигательная активность человека. Критерии физического развития и физической подготовленности.
6. Основные требования к организации здорового образа жизни обучающегося. Здоровый образ жизни и будущая трудовая деятельность. Роль физической культуры в формировании здорового образа жизни.
7. Закаливание организма и его значение для человека.
8. Питание и его значение для жизнедеятельности организма.
9. Медицинские противопоказания при занятиях физическими упражнениями и применение других средств физической культуры при данном заболевании (диагнозе).
10. Обучение и совершенствование техники специальных упражнений бегуна, техники высокого и низкого стартов на занятиях физической культуры.
11. Обучение и совершенствование строевых упражнений на месте и в движении в гимнастике на уроках физической культуры.
12. Обучение и совершенствование техники передвижения на лыжах (классическим и коньковым стилем) на занятиях лыжной подготовкой.
13. Обучение и совершенствование техники передачи мяча двумя руками сверху в волейболе на занятиях физической культуры.
14. Обучение и совершенствование техники ведения и передачи мяча в баскетболе на занятиях физической культуры.
15. Обучение и совершенствование техники выполнения упражнений силового характера, скоростно-силовых упражнений, упражнений на подвижность и координацию на занятиях общей физической подготовкой.

Список рекомендуемой литературы для написания реферата:  
перечень рекомендуемых учебных изданий, дополнительной литературы,  
Интернет-ресурсов

Основные источники:



1. Физическая культура: учебник / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. – 2-е изд., стер. – М.: КНОРУС, 2015. – 214 с. – (Среднее профессиональное образование).
2. Физическая культура: учебник / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. – 2-е изд., стер. – М.: КНОРУС, 2018. – 256 с. – (Среднее профессиональное образование).

#### Дополнительные источники:

1. Теория и история физической культуры: учебник и практикум для СПО / Д.С. Алхасов. – М.: Издательство Юрайт, 2018. – 191 с. [Электронный ресурс]: электронный учебник.
2. Физическая культура: учебник для СПО / Ю.Н. Аллянов, И.А. Письменский. - 3-е изд., испр. – М.: Издательство Юрайт, 2018. – 493 с. [Электронный ресурс]: электронный учебник.
3. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования. / А.А. Бишаева. 2-е изд., стер.— М.: Издательский центр «Академия», 2017. – 320 с.
4. Физическая культура: учебник / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. – М.: КНОРУС, 2016. – 256 с. – [Электронный ресурс]: электронный учебник.
5. Физическая культура: учебник и практикум для СПО / А.Б. Муллер, Н.С. Дядичкина, Ю.А. Богашенко, А.Ю. Близневский, С.К. Рябинина - М.: Издательство Юрайт, 2018. – 494 с. [Электронный ресурс]: электронный учебник.

#### Интернет-ресурсы:

1. [www.minstm.gov.ru](http://www.minstm.gov.ru) (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).
2. [www.gto.ru](http://www.gto.ru) (Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «ГТО»)

#### Методические разработки по дисциплине:

1. Методические рекомендации к написанию реферата по физической культуре для обучающихся очного и заочного отделения всех специальностей, 2014.

### **3. Уровень оценивания**

Итоговая оценка успеваемости по физической культуре складывается из суммы баллов, полученных обучающимся за все составляющие: знания, двигательные умения и навыки, умения осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность, уровень физической подготовленности.

Обучающиеся, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной и специальной медицинской группам, оцениваются на общих основаниях, за исключением тех видов двигательных действий и нормативов, которые им противопоказаны по состоянию здоровья.

По основам знаний: оценивая знания обучающихся, надо учитывать их глубину, полноту, аргументированность, умение использовать знания применительно к конкретным случаям и практическим занятиям физическими упражнениями.

Оценка «5» выставляется за ответ, в котором обучающийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя примеры из практики или своего опыта.

Оценка «4» ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

Оценку «3» получают обучающиеся за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в материале, нет должной аргументации и умения использовать знания в своём опыте.

Оценка «2» выставляется за плохое понимание и знание теоретического и методического материала.

С целью проверки знаний используются различные методы: опрос (в устной и письменной форме), программированный метод (обучающиеся получают карточки с вопросами и веером ответов на них), использование ситуаций, в которых обучающиеся демонстрируют свои знания в конкретной деятельности.

*Оценки за технику владения двигательными действиями (умения, навыки):*

- оценка «5» - двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно, в надлежащем темпе, легко и чётко;
- оценка «4» - двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и чётко, наблюдается некоторая скованность движений;
- оценка «3» - двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущены одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряжённому выполнению;
- оценка «2» - двигательное действие выполнено неправильно, с грубыми ошибками, неуверенно, нечётко.

Основными методами оценки техники владения двигательными действиями являются методы наблюдения, вызова, упражнения и комбинирования. Данные методы можно применять индивидуально и фронтально, когда одновременно оценивается большая группа.

*Оценки за владение способами (умениями) осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность:*

- оценка «5» - обучающийся демонстрирует полный и разнообразный комплекс упражнений, направленный на развитие конкретной физической способности, или комплекс упражнений утренней, атлетической или ритмической гимнастики. Может самостоятельно организовать место занятий, подобрать инвентарь и применять его в конкретных условиях, контролировать ход выполнения заданий и оценить его;
- оценка «4» - имеются незначительные ошибки или неточности в осуществлении самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности;

- оценка «3» - допускает грубые ошибки в подборе и демонстрации упражнений, направленных на развитие конкретной физической способности, утренней, атлетической и ритмической гимнастики. Испытывает затруднения в организации мест занятий, подборе инвентаря. Удовлетворительно контролирует ход и итоги задания;
- оценка «2» - обучающийся не владеет умениями осуществлять различные виды физкультурно-оздоровительной деятельности.

Умения осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность оцениваются методом наблюдения, опроса, практического выполнения. Это можно осуществлять индивидуальным или фронтальным методом во время любой части урока.

*Оценивая уровень физической подготовленности*, следует принимать во внимание два показателя: 1) исходный уровень развития физических качеств обучающегося и 2) реальные сдвиги обучающегося в показателях физической подготовленности за определённый период времени. Оценке «5» соответствует высокий уровень физической подготовленности, оценке «4» - средний и оценке «3» - низкий. При оценке у обучающихся сдвигов в показателях определённых качеств, преподаватель должен принимать во внимание особенности развития отдельных из них, динамику изменения в определённом возрасте, исходный уровень у конкретного обучающегося.

При прогнозировании прироста скоростных способностей, которые являются более консервативными в развитии, не следует планировать больших сдвигов. Напротив, при прогнозировании показателей выносливости в беге умеренной интенсивности, силовой выносливости темпы прироста могут быть выше.

При оценке темпов прироста на оценку «5», «4», «3» преподаватель должен исходить из вышеприведённых аргументов, поскольку в каждом конкретном случае предсказание этих темпов осуществить невозможно. Задания преподавателя по улучшению показателей физической подготовленности должны представлять для обучающегося определённую трудность, но быть реально выполнимыми.

## ТАБЛИЦА НОРМ ГТО — 5 СТУПЕНЬ (16-17 ЛЕТ)

 — бронзовый значок   
  — серебряный значок   
  — золотой значок

№ п/п	Девушки			Юноши			Виды
							
<b>ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ТЕСТЫ</b>							
1.	18	17,6	16,3	14,6	14,3	13,8	Бег на 100 м (сек.)
2.	11,50	11,20	9,50	9,20	8,50	7,50	Бег на 2 км (мин., сек.)
	—	—	—	15,10	14,40	13,10	или на 3 км (мин., сек.)
3.				8	10	13	Подтягивание из виса на высокой перекладине (число раз)
				15	25	35	или рывок гири (число раз)
	11	13	19	—	—	—	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (число раз)
	9	10	16	—	—	—	или сгибание и разгибание рук упоре лежа на полу (число раз)
4.	7	9	16	6	8	13	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)
<b>ТЕСТЫ ПО ВЫБОРУ</b>							

5.	310	320	360	360	380	440	Прыжок в длину с разбега (см)
	160	170	185	200	210	230	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)
6.	20	30	40	30	40	50	Поднимание туловища из положения лежа на спине (число раз за 1 мин.)
7.	—	—	—	27	32	38	Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)
	13	17	21	—	—	—	или весом 500 г (м)
8.	19.15	18.45	17.30	—	—	—	Бег на лыжах на 3 км (мин., сек.)
	—	—	—	25.40	25.00	23.40	или на 5 км (мин., сек.)
	Без учета времени			—	—	—	или кросс на 3 км по пересеченной местности*
	—	—	—	Без учета времени			или кросс на 5 км по пересеченной местности*
9.	Без учета		1.10	Без учета		0.41	Плавание на 50 м (мин., сек.)
10.	15	20	25	15	20	25	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция — 10 м (очки)

	18	25	30	18	25	30	или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция — 10 м (очки)
11.	Дистанция: 10 км						Туристический поход с проверкой туристических навыков
	11	11	11	11	11	11	количество испытаний в возрастной группе
	6	7	8	6	7	8	число испытаний, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**
* Для бесснежных районов							
** При выполнении нормативов для получения знаков отличия Комплекса обязательны виды испытаний на быстроту, силу, выносливость и гибкость.							

**Тест для оценки знаний по дисциплине «Физическая культура»**

**I вариант**

1. Физическая культура это –

- а) процесс совершенствования физических возможностей человека;
- б) педагогический процесс, осуществляемый на уроках физической культуры;
- в) часть общей культуры, связанная с физическим и духовным развитием человека;
- г) регулярные занятия физическими упражнениями и спортом.

2. Как подразделяется современный спорт?

- а) на массовый спорт и спорт высших достижений;
- б) на массовый спорт и детский спорт;
- в) на массовый спорт и женский спорт;
- г) на юношеский спорт и спорт высших достижений.

3. Физическое упражнение – это ...

- а) один из методов физического воспитания;
- б) одно из вспомогательных средств физической культуры, направленное на решение конкретных задач;
- в) основное средство физического воспитания;
- г) методический прием обучения двигательным действиям.

4. Под здоровым образом жизни понимается:

- а) отсутствие вредных привычек, регулярное посещение врача, цивилизованное отношение к природе;
- б) регулярные занятия спортом, закаливание, пропаганда здорового образа жизни;
- в) определенный стиль жизнедеятельности человека, направленный на сохранение и укрепление здоровья;
- г) поддержание на протяжении многих лет высокой работоспособности.

5. Физическое развитие это ...

- а) размеры мускулатуры, формы тела, функциональные возможности систем организма, физическая активность;
- б) процесс совершенствования физических качеств при выполнении упражнений;
- в) уровень, обусловленный наследственностью и регулярностью занятий физической культурой и спортом;
- г) процесс изменения морфологических и функциональных параметров организма человека в течение всей его жизни.

6. Основными показателями физического развития являются:

- а) артериальное давление;
- б) ЧСС;
- в) рост, вес, окружность груди;
- г) жизненная емкость легких.

7. Под тестированием уровня физической подготовленности понимается...

- а) измерение уровня развития основных физических качеств;
- б) измерение роста и веса;
- в) измерение показателей сердечно – сосудистой и дыхательной системы;
- г) всё вышеперечисленное.

8. К основным физическим качествам относятся ...

- а) рост, вес, объем бицепсов, становая сила;
- б) бег, прыжки, метания;
- в) сила, выносливость, быстрота, ловкость, гибкость;
- г) бег на 3 км, подтягивание, прыжок с места.

9. Под быстротой как физическим качеством понимают...

- а) способность быстро бегать;
- б) способность совершать двигательные действия за минимальное время;
- в) движения человека, обеспечивающие активное перемещение в пространстве;
- г) способность поддерживать высокий темп движения при очень быстром передвижении.

10. Под физическим качеством «ловкость» понимают:

- а) способность точно дозировать величину мышечных усилий;
- б) способность быстро перестраивать двигательную деятельность в меняющейся обстановке с овладением новыми движениями;
- в) освоить действие и сохранить равновесие;
- г) способность технически верно повторить заданное упражнение.

11. Силовые упражнения рекомендуется сочетать с упражнениями на...

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

12. Сумма движений, выполняемых человеком в процессе жизнедеятельности, объединяется в понятие:

- а) биологическая активность;
- б) двигательная активность;
- в) оптимальная активность;
- г) физиологическая активность.

13. Отметьте вид физической подготовки, который обеспечивает наибольший эффект, нацеленный на оздоровление.

- а) регулярные занятия оздоровительными упражнениями на свежем воздухе;
- б) аэробика;
- в) альпинизм;



г) велосипедный спорт.

14. Гигиена – это...

- а) область экологии, изучающая особенности воздействия среды обитания на человека;
- б) свод санитарно-эпидемиологических законов и нормативных документов;
- в) область медицины, изучающая влияние внешней среды на здоровье человека;
- г) все выше перечисленное.

15. Осанка – это...

- а) особенности телосложения человека;
- б) правильное положение тела человека за письменным столом;
- в) привычное положение тела человека при стоянии, ходьбе, сидении;
- г) форма позвоночника.

## II вариант

1. Физическая культура это –

- а) процесс совершенствования физических возможностей человека;
- б) педагогический процесс, осуществляемый на уроках физической культуры;
- в) часть общей культуры, связанная с физическим и духовным развитием человека;
- г) регулярные занятия физическими упражнениями и спортом.

2. Спорт это –

- а) вид социальной деятельности, направленный на оздоровление человека и развитие его физических способностей;
- б) специализированный педагогический процесс, построенный на системе физических упражнений и направленный на участие в соревнованиях;
- в) это соревновательная деятельность, специальная подготовка к ней, а также межчеловеческие отношения и нормы, присущие этой деятельности;
- г) педагогический процесс, направленный на морфологическое и функциональное совершенствование организма человека.

3. Что понимают под термином «средства физической культуры»?

- а) лекарственные средства;
- б) медицинские обследования;
- в) оздоровительные силы природы;
- г) физические упражнения.

4. 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.

5. Для оценки физического развития человека используются:

- а) показатели антропометрических измерений;
- б) показатели уровня развития физических качеств;
- в) показатели сформированности двигательных умений;
- г) показатели функциональных систем.

6. Результатом физической подготовки является:

- а) физическое развитие человека;
- б) физическое совершенство;
- в) физическая подготовленность;
- г) физическое воспитание.

7. Физические качества – это:

- а) индивидуальные особенности, определяющие уровень двигательных возможностей человека;
- б) врожденные (унаследованные генетически) морфофункциональные качества, благодаря которым возможна физическая активность человека, проявляющаяся в целесообразной двигательной деятельности;
- в) комплекс способностей занимающихся физической культурой и спортом, выраженных в определенных результатах;
- г) двигательные умения и навыки, присущие человеку.

8. Дополните определение: «Сила – это способность преодолевать... или противостоять ему за счет.....»

- а) внутреннее сопротивление, мышечного напряжения;
- б) физическую нагрузку, мышечного напряжения;
- в) физические упражнения, внутреннего потенциала;
- г) внешнее сопротивление, мышечного усилия.

9. С помощью какого теста не определяется физическое качество выносливость?

- а) бег на 100 метров;
- б) 6-ти минутный бег;
- в) лыжная гонка на 3 километров;
- г) плавание 800 метров.

10. Гиподинамия – это...

- а) нарушение опорно-двигательного аппарата;
- б) недостаточная физическая активность;
- в) расстройство вестибулярного аппарата;
- г) расстройство функции движения.

11. Временное снижение работоспособности принято называть ...

- а) утомлением;
- б) переутомлением;

- в) нагрузкой;
- г) перегрузкой.

12. Адаптация - это?

- а) процесс приспособления организма к меняющимся условиям внешней среды;
- б) чередование нагрузки и отдыха во время тренировочного процесса;
- в) процесс восстановления;
- г) повышение эффективности функционирования системы соревнований и системы тренировки.

13. Что понимается под закаливанием?

- а) купание в холодной воде и хождение босиком;
- б) приспособление организма к воздействиям внешней среды;
- в) сочетание воздушных и солнечных ванн с гимнастикой и подвижными играми;
- г) укрепление здоровья.

14. Правильной можно считать осанку, если стоя у стены касаетесь ее:

- а) затылком, ягодицами, пятками;
- б) лопатками, ягодицами, пятками;
- в) затылком, спиной, пятками;
- г) затылком, лопатками, ягодицами, пятками.

15. Что чаще всего приводит к нарушениям осанки?

- а) высокий рост;
- б) увеличение межпозвоночных дисков;
- в) слабая мускулатура;
- г) нарушение естественных изгибов позвоночника.