

Министерство образования, науки и молодежной политики  
Краснодарского края  
государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение  
Краснодарского края  
«Кропоткинский техникум технологий и железнодорожного транспорта»

## **ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**

для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации  
(в форме дифференцированного зачёта)

по дисциплине

### **СГ.04 Физическая культура**

по профессии СПО

09.01.03 Оператор информационных систем и ресурсов

Срок обучения 1 год 10 месяцев  
на базе основного общего образования  
Форма обучения: очная

РАССМОТРЕНО  
методической комиссией  
безопасности жизнедеятельности  
и физической культуры  
Протокол № 1 «29» августа 2024 г.  
Председатель МК Е.К.Шаталина  
Рассмотрен  
на заседании педагогического совета  
протокол № 1 от «30» августа 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор ГБПОУ "КТТиЖТ"  
В.А.Шахбазян

Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации (в форме дифференцированного зачёта) по учебной дисциплине СГ.04 Физическая культура основной профессиональной образовательной программы (ОПОП) по профессии СПО 09.01.03 Оператор информационных систем и ресурсов, разработан на основе рабочей программы дисциплины СГ.04 Физическая культура, преподавателями Е.К. Шаталиной, В.В. Смирновым, Л.А. Кулешовой – 2024 г. и в соответствии с положением «Об оценочных средствах для текущего контроля и промежуточной аттестации в ГБПОУ «КТТиЖТ», положением «О периодичности и порядке текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся в ГБПОУ «КТТ и ЖТ».

Организация разработчик: Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Краснодарского края «Кропоткинский техникум технологий и железнодорожного транспорта».

Разработчики: Е.К. Шаталина В.В. Смирнов, Л.А. Кулешова, преподаватели ГБПОУ «КТТиЖТ».

## 1. Общие положения

1. Контрольно-оценочные средства (ФОС) предназначены для контроля и оценки образовательных достижений обучающихся, освоивших программу учебной дисциплины СГ.04 «Физическая культура».

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

## 2. Результаты освоения дисциплины, подлежащие проверке

<b>Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)</b>
Уметь использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей
Знать о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека
Знать основы здорового образа жизни

## 3. Распределение оценивания результатов обучения по видам контроля

<b>Наименование элемента умений или знаний</b>	<b>Виды аттестации</b>	
	<i>Текущий контроль</i>	<i>Промежуточная аттестация</i>
У1. Уметь использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	Оценка выполнения заданий на практических занятиях	Дифференцированный зачет
З1. Знать о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	Оценка по результатам устного опроса	Дифференцированный зачет
З2. Знать основы здорового образа жизни	Оценка по результатам устного опроса	Дифференцированный зачет

#### 4. Распределение типов контрольных заданий по элементам знаний и умений.

Содержание учебного материала по программе УД	Тип контрольного задания		
	У1	31	32
<b>Раздел 1. Легкая атлетика</b>			
Тема 1.1. Разновидности техники бега со старта	Выполнение контрольных нормативов		
Тема 1.2. Особенности начала занятия по легкой атлетике	Выполнение контрольных нормативов.		
Тема 1.3. Скоростно-силовые виды легкой атлетики	Выполнение контрольных нормативов		
<b>Раздел 2. Баскетбол</b>			
Тема 2.1. Основные приемы используемые при игре в баскетбол	Выполнение контрольных нормативов		
<b>Раздел 3. Волейбол</b>			
Тема 3.1. Основные приемы используемые при игре в волейбол	Выполнение контрольных нормативов		
<b>Раздел 4. Настольный теннис</b>			
Тема 4.1. Основные приемы используемые при игре в настольный теннис	Выполнение контрольных нормативов		
<b>Раздел 5. Профессионально-прикладная физическая подготовка</b>			
Тема 5.1. Применение профессионально-прикладной физической культуры на производстве.		Устный опрос	Устный опрос

#### 5. Распределение типов и количества контрольных заданий по элементам знаний и умений, контролируемых на промежуточной аттестации.

Содержание учебного материала по программе УД	Тип контрольного задания		
	У1	31	32
<b>Раздел 1. Легкая атлетика</b>			
Тема 1.1. Разновидности техники бега со старта	оценка выполнения контрольных нормативов		
Тема 1.2. Особенности начала занятия по легкой атлетике	оценка выполнения контрольных нормативов		

Тема 1.3. Скоростно-силовые виды легкой атлетики	оценка выполнения контрольных нормативов		
<b>Раздел 2. Баскетбол</b>			
Тема 2.1. Основные приемы используемые при игре в баскетбол	оценка выполнения контрольных нормативов		
<b>Раздел 3. Волейбол</b>			
Тема 3.1. Основные приемы используемые при игре в волейбол	оценка выполнения контрольных нормативов		
<b>Раздел 4. Настольный теннис</b>			
Тема 4.1. Основные приемы используемые при игре в настольный теннис	оценка выполнения контрольных нормативов		
<b>Раздел 5. Профессионально-прикладная физическая культура</b>			
Тема 5.1. Применение профессионально- прикладной физической культуры в производстве		защита реферата	защита реферата

## 6. Структура контрольного задания

### 6.1. Текст задания

*6.1.1. Выполнение обязательных контрольных заданий для определения и оценки уровня физической подготовленности.*

Примерные обязательные контрольные задания:

- Бег 30 м
- Бег 60 м
- Бег 100 м
- Челночный бег 3X10 м
- Прыжки в длину с места
- Метание гранаты (500гр девушки и 700гр юноши)
- Поднимание туловища из положения лежа за 30 сек
- Бег 3000м
- Бег 2000м
- Наклон вперед из положения стоя
- Подтягивание на перекладине
- Выполнение основных приемов, используемых при игре в баскетбол

- Выполнение основных приемов, используемых при игре в волейбол
- Выполнение основных приемов, используемых при игре в футбол (футзал)

### *6.1.2.Выполнение реферата( по выбору).*

#### Темы:

- Взаимосвязь физической культуры и спорта с выбранной профессией.
- Влияние оздоровительной физической культуры на организм.
- Прикладная физическая культура при малоподвижном и однообразном труде.
- Основные принципы составления комплексов производственной гимнастики по профессии.
- Виды оздоровительной физической культуры.
- Влияние физической культуры и спорта на здоровье человека.
- Питание, его значение при занятиях физической культурой и спортом.

#### Методические рекомендации по выполнению реферата:

Реферат – краткое изложение в письменном виде или в форме публичного выступления содержания научной работы, результатов изучения научной проблемы, обзор соответствующих литературных и других источников. Как правило, реферат имеет научно-информационное назначение.

Это самостоятельная работа обучающегося и студента, в которой раскрывается суть исследуемой проблемы, изложение материала носит проблемно-тематический характер, показываются различные точки зрения на проблему. Содержание реферата должно быть логичным.

Выбор темы реферата определяется студентами самостоятельно в соответствии с перечнем тем рефератов. Темы рефератов разрабатывает преподаватель учебной дисциплины.

Реферат, как правило, содержит следующие структурные элементы:

1. титульный лист
2. оглавление
3. введение
4. основная часть
5. заключение
6. список использованных источников
7. приложения (при необходимости)

*Титульный лист* оформляется в соответствии с требованиями учебного заведения. *В оглавлении* приводятся наименования структурных частей

реферата, глав и параграфов его основной части с указанием номера страницы, с которой начинается соответствующая часть, глава, параграф.

*Во введении* дается общая характеристика реферата: обоснование темы реферата, ее актуальность, значимость; перечисление вопросов, рассматриваемых в реферате; определение целей и задач работы; обзор источников и литературы. Введение должно быть кратким.

*В основной части* излагается содержание темы. Эту часть рекомендуется разделить на 2 - 4 вопроса, раскрывающих сущность проблемы. Увеличивать число вопросов не следует, так как это приведет к их поверхностной разработке или значительному превышению объема реферата. Изложение каждого вопроса надо четко ограничивать с тем, чтобы можно было ясно видеть, где начинается и где заканчивается их освещение.

Содержание основной части должно точно соответствовать теме реферата и полностью её раскрывать.

Обязательным для реферата является логическая связь между главами и последовательное развитие основной темы на протяжении всей работы, самостоятельное изложение материала, аргументированность выводов. Также обязательным является наличие в основной части реферата ссылок на использованные источники.

*В заключении* подводятся итоги и даются обобщенные основные выводы по теме реферата. Заключение должно кратко характеризовать решение всех поставленных во введении задач и достижение цели реферата. В заключении студент также может изложить собственные впечатления и мнения, указать те проблемные вопросы, которые остались невыясненными и заслуживают дополнительного исследования.

*Список использованных источников* является составной частью работы и отражает степень изученности рассматриваемой проблемы. Количество источников в списке определяется студентом самостоятельно, для реферата их должно быть не менее 5-7.

В приложения следует относить вспомогательный материал, который при включении в основную часть работы загромождает текст (таблицы, графики, схемы, инструкции, формы документов и т.п.). Приложения следует оформлять как продолжение реферата на его последующих страницах.

Список использованных источников должен формироваться в алфавитном порядке по фамилии авторов.

## **6.2. Перечень объектов контроля и оценки**

<b>Наименование объектов контроля и оценки</b>	<b>Основные показатели оценки результата</b>	<b>Оценка</b>
У1. Уметь использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	Выполнение контрольных нормативов	

31. Знать о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	соответствует требованиям к защите реферата	
32. Знать основы здорового образа жизни	соответствует требованиям к защите реферата	

**Контрольные задания (упражнения, тесты) 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
2 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
5 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
7 На силовую подготовленность - поднимание (сед) и опускание туловища из положения лёжа, ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз)	45	40	35	меньше 35
8 Поднимание ног в висе до перекладины (кол-во раз)	7	5	3	меньше 3
9 Броски набивного мяча 2 кг из-за головы (м)	9,0	7,0	6,0	меньше 6,0
10 На скоростно- силовую подготовленность, бег 100 м/сек.	13,5	14,0	14,5	больше 14,5
11 На скоростную выносливость 1000 м (мин./сек.)	3,40	3,50	4,10	больше 4,10
12 На общую выносливость – бег 3000 м (мин./сек.)	15,00	15,30	16,00	больше 16,00
13 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 (упражнения, тесты) для оценки физической подготовленности студентов основной медицинской группы**

**Девушки**

Вид задания	Оценка			
	«5»	«4»	«3»	«2»
1 Прыжки в длину с места (см)	190	175	160	меньше 160
2 Метание гранаты 500 гр. (м)	20	18	16	меньше 16
3 Сгибание и разгибание рук в упоре на полу (кол-во раз)	12	9	7	меньше 7
4 Прыжки через скакалку за 1 мин. (кол-во раз)	130	120	110	меньше 110
6 Челночный бег 3x10 м/сек.	8,4	8,7	9,3	больше 9,3
7 Вис на перекладине, (сек).	25	20	15	меньше 15
8 На силовую подготовленность - поднимание (сед) и опускание туловища из положения лёжа, ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз)	40	35	30	меньше 30
9 Броски набивного мяча 1 кг из-за головы (м)	9,5	7,5	6,0	меньше 6
10 На скоростно- силовую подготовленность, бег 100 м/сек.	16,5	16,7	17,0	больше 17,0
11 На скоростную выносливость 500 м (мин./сек.)	1,55	2,05	2,15	больше 2,15
12 На общую выносливость, бег 2000 м (мин./сек.)	10,50	11,10	11,30	больше 11,30
13 Гимнастический комплекс упражнений: 1 утренней гимнастики; 2 производственной гимнастики; 3 ритмической гимнастики	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

**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,	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.

	выхода к мячу; <b>3</b> точность передач				
Передачи мяча сверху над собой (10 раз). Комбинированные передачи - одна сверху над собой, одна снизу (10 раз)	<b>1</b> высота передачи не ниже 1 м; <b>2</b> синхронная работа ног, туловища, рук, согласованность действий; <b>3</b> отскок мяча под прямым углом; <b>4</b> 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	<b>1</b> точный прием, позволяющий направить мяч в зону 3, 2; <b>2</b> мяч принят и остался в игре на своей площадке или перелетел на противоположную; <b>3</b> правильное выполнение исходного положения, выхода к мячу; <b>4</b> 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.					

### Критерии оценки при обучении баскетболу

Упражнения	Критерии Оценки	Оценка			
		«5»	«4»	«3»	«2»
Передачи мяча в стену за 30 сек. на расстоянии 3 м	<b>1</b> синхронная работа ног, туловища, рук, согласованность действий; <b>2</b> отскок мяча; <b>3</b> 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	<b>1</b> правильное ведение мяча, <b>2</b> выполнение двух шагов, <b>3</b> отталкивание толчковой ногой, <b>4</b> 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	из 10 попыток 6 попаданий - юноши, 6 – девушки с 3-4 ошибками, не выполнены

				критерии 1, 4, 3	критерии 1, 2, 3, 4
Штрафной бросок 10 попыток	попадание в корзину	из 10 попыток 6 попаданий без ошибок	5	4	меньше 4
Челночный бег 3 x 10 м (сек.)	техника и скорость выполнения	7,4 – 7,6 - юноши, 8,4 – 8,6 - девушки	8,0 – 7,7 – юноши, 9,5 – 9,0 – девушки	8,0 – 8,3 – юноши, 9,4 – 9,7 – девушки	больше 8,3 – юноши, больше 9,7 – девушки
Судейская и инструкторская практика: проведение разминки, основной и заключительной частей занятия, организация и проведение соревнований, судейство, ведение протокола соревнований.					

### Текст задания

#### Общие рекомендации по выполнению тестового задания

1. Внимательно прочитайте задание, выберите правильный вариант ответа.
2. Задание выполняется на бланке ответа и сдается для проверки преподавателю.

#### **1. Способность выполнять координационно-сложные двигательные действия называется:**

- а. ловкостью
- б. гибкостью
- в. силовой выносливостью

#### **2. Плоскостопие приводит к:**

- а. микротравмам позвоночника
- б. перегрузкам организма
- в. потере подвижности

#### **3. Во время игры в баскетбол игра начинается при наличии на площадке:**

- а. трех игроков
- б. четырех игроков
- в. пяти игроков

#### **4. При переломе плеча шиной фиксируют:**

- а. локтевой, лучезапястный суставы
- б. плечевой, локтевой суставы
- в. лучезапястный, локтевой суставы

#### **5. К спортивным играм относится:**

- а. гандбол
- б. лапта
- в. салочки

#### **6. Динамическая сила необходима при:**

- а. толкании ядра
- б. гимнастике
- в. беге

**7. Расстояние от центра кольца до линии 3-х очкового броска в баскетболе составляет:**

- а. 5 м
- б. 7м
- в. 6,25 м

**8. Наиболее опасным для жизни является ..... перелом.**

- а. открытый
- б. закрытый с вывихом
- в. закрытый

**9. Продолжительность туристического похода для детей 16-17 лет не должна превышать:**

- а. пятнадцати дней
- б. десяти дней
- в. пяти дней

**10. Основным строительным материалом для клеток организма являются:**

- а. углеводы
- б. жиры

в. белки

**11. Страной-родоначальницей Олимпийских игр является:**

- а. Древний Египет
- б. Древний Рим
- в. Древняя Греция

**12. Наибольший эффект развития координационных способностей обеспечивает:**

- а. стрельба
- б. баскетбол
- в. бег

**13. Мужчины не принимают участие в:**

- а. керлинге
- б. художественной гимнастике
- в. спортивной гимнастике

**14. Самым опасным кровотечением является:**

- а. артериальное
- б. венозное

в. капиллярное

**15. Вид спорта, который не является олимпийским – это:**

- а. хоккей с мячом
- б. сноуборд
- в. керлинг

**16. Нарушение осанки приводит к расстройству:**

- а. сердца, легких
- б. памяти
- в. зрение

**17. Спортивная игра, которая относится к подвижным играм:**

- а. плавание
- б. бег в мешках
- в. баскетбол

**18. Мяч заброшен в кольцо из-за площадки при вбрасывании. В игре в баскетбол он:**

- а. засчитывается
- б. не засчитывается
- в. засчитывается, если его коснулся игрок на площадке

**19. Видом спорта, в котором обеспечивается наибольший эффект развития гибкости, является:**

- а. гимнастика
- б. керлинг
- в. бокс

**20. Энергия для существования организма измеряется в:**

- а. ваттах
- б. калориях
- в. углеводах

#### Тестовое задание №2

**1. Способность противостоять утомлению при достаточно длительных нагрузках силового характера называется:**

- а. быстротой
- б. гибкостью
- в. силовой выносливостью

**2. Нарушение осанки приводит к расстройству:**

- а. сердца, легких

- б. памяти
- в. зрения

**3. Если во время игры в волейбол мяч попадает в линию, то:**

- а. мяч засчитан
- б. мяч не засчитан
- в. переподача мяча

**4. При переломе голени шину фиксируют на:**

- а. голеностопе, коленном суставе
- б. бедре, стопе, голени
- в. голени

**5. К подвижным играм относятся:**

- а. плавание
- б. бег в мешках
- в. баскетбол

**6. Скоростная выносливость необходима занятиях:**

- а. боксом
- б. стайерским бегом
- в. баскетболом

**7. Оказывая первую доврачебную помощь при тепловом ударе необходимо:**

- а. окунуть пострадавшего в холодную воду
- б. расстегнуть пострадавшему одежду и наложить холодное полотенце
- в. поместить пострадавшего в холод

**8. Последние летние Олимпийские игры современности состоялись в:**

- а. Лейк-Плесида
- б. Солт-Лейк-Сити
- в. Пекине

**9. В однодневном походе дети 16-17 лет должны пройти не более:**

- а. 30 км
- б. 20км
- в. 12 км

**10. Энергия, необходимая для существования организма измеряется в:**

- а. ваттах
- б. калориях
- в. углеводах

**11. Отсчет Олимпийских игр Древней Греции ведется с:**

- а. 776 г.до н.э.

б. 876 г..до н.э.

в. 976 г. до н.э.

**12. Вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект развития гибкости – это:**

а. бокс

б. гимнастика

в. керлинг

**13. Для опорного прыжка в гимнастике применяется:**

а. батут

б. гимнастика

в. керлинг

**14. Под физической культурой понимается:**

а. выполнение физических упражнений

б. ведение здорового образа жизни

в. наличие спортивных сооружений

**15. Кровь возвращается к сердцу по:**

а. артериям

б. капиллярам

в. венам

**16. Идея и инициатива возрождению Олимпийских игр принадлежит:**

а. Хуан Антонио Самаранчу

б. Пьеру Де Кубертену

в. Зевсу

**17. ЧСС у человека в состоянии покоя составляет:**

а. от 40 до 80 уд\мин

б. от 90 до 100 уд\мин

в. от 30 до 70 уд\мин

**18. Длина круговой беговой дорожки составляет:**

а. 400 м

б. 600 м

в. 300 м

**19. Вес мужской легкоатлетической гранаты составляет:**

а. 600 г

б. 700 г

в. 800 г

**20. Высота сетки в мужском волейболе составляет:**

а. 243 см

- б. 220 см
- в. 263 см

Тестовое задание №3

**1. Под физической культурой понимается:**

- а. выполнение физических упражнений
- б. ведение здорового образа жизни
- в. наличие спортивных сооружений

**2. ЧСС у человека в состоянии покоя составляет:**

- а. от 40 до 80 уд\мин
- б. от 90 до 100 уд\мин
- в. от 30 до 70 уд\мин

**3. Олимпийский флаг имеет..... Цвет.**

- а. красный
- б. синий
- в. белый

**4. Следует прекратить прием пищи за ..... до тренировки.**

- а. за 4 часа
- б. за 30 мин
- в. за 2 часа

**5. Размер баскетбольной площадки составляет:**

- а. 20 x 12 м
- б. 28 x 15 м
- в. 26 x 14 м

**6. Длина круговой беговой дорожки составляет:**

- а. 400 м
- б. 600 м
- в. 300 м

**7. Вес мужской легкоатлетической гранаты составляет:**

- а. 600 г
- б. 700 г
- в. 800 г

**8. Высота сетки в мужском волейболе составляет:**

- а. 243 м
- б. 220 м
- в. 263 м

**9. В нашей стране Олимпийские игры проходили в .... году.**



- а. 1960 г
- б. 1980 г
- в. 1970 г

**10. Советская Олимпийская команда в 1952 году завоевала ..... золотых медалей.**

- а. 22
- б. 5
- в. 30

**11. В баскетболе играют ..... периодов и .... минут.**

- а. 2x15 мин
- б. 4x10 мин
- в. 3x30 мин

**12. Алкоголь накапливается и задерживается в организме на:**

- а. 3-5 мин
- б. 5-7 мин
- в. 15-20 мин

**13. Прием анаболических препаратов ..... естественное развитие организма.**

- а. нарушает
- б. стимулирует
- в. ускоряет

**14. Правильной можно считать осанку, если стоя у стены, человек касается ее:**

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

**15. В первых известных сейчас Олимпийских Играх, состоявшихся в 776 г. до н.э., атлеты состязались в беге на дистанции, равной:**

- а. двойной длине стадиона
- б. 200 м
- в. одной стадии

**16. В уроках физкультуры выделяют подготовительную, основную, заключительную части, потому что:**

- а. перед уроком, как правило, ставятся задачи и каждая часть предназначена для решения одной из них
- б. так учителю удобнее распределять различные по характеру упражнения
- в. выделение частей урока связано с необходимостью управлять динамикой работоспособности занимающихся

**17. Физическое качество «быстрота» лучше всего проявляется в:**

- а. беге на 100 м
- б. беге на 1000 м
- в. в хоккее

**18. Олимпийские кольца на флаге располагаются в следующем порядке:**

- а. красный, синий, желтый, зеленый, черный
- б. зеленый, черный, красный, синий, желтый
- в. синий, желтый, красный, зеленый, черный

**19. Вес баскетбольного мяча составляет:**

- а. 500-600 г
- б. 100-200 г
- в. 900-950 г

**20. Если во время игры в волейбол игрок отбивает мяч ногой, то:**

- а. звучит свисток, игра останавливается
- б. игра продолжается
- в. игрок удаляется

Тестовое задание №4

**1. Способность выполнять движения с большой амплитудой за счет эластичности мышц, сухожилий, связок – это:**

- а. быстрота
- б. гибкость
- в. силовая выносливость

**2. Снижения нагрузок на стопу ведет к:**

- а. сколиозу
- б. головной боли
- в. плоскостопию

**3. При переломе предплечья фиксируется:**

- а. локтевой, лучезапястный сустав
- б. плечевой, локтевой сустав
- в. лучезапястный, плечевой сустав

**4. Быстрота необходима при:**

- а. рывке штанги
- б. спринтерском беге
- в. гимнастике

**5. При открытом переломе первая доврачебная помощь заключается в том, чтобы:**

- а. наложить шину
- б. наложить шину и повязку
- в. наложить повязку

**6. Наибольший эффект развития скоростных возможностей обеспечивает:**

- а. спринтерский бег
- б. стайерский бег
- в. плавание

**7. В спортивной гимнастике применяется:**

- а. булава
- б. скакалка
- в. кольцо

**8. ЧСС у человека в состоянии покоя составляет:**

- а. от 40 до 80 уд\мин
- б. от 90 до 100 уд\мин
- в. от 30 до 70 уд\мин

**9. Темный цвет крови бывает при ..... кровотечении.**

- а. артериальном
- б. венозном
- в. капиллярном

**10. Плоскостопие приводит к:**

- а. микротравмам позвоночника
- б. перегрузкам организма
- в. потере подвижности

**11. При переломе плеча шиной фиксируют:**

- а. локтевой, лучезапястный суставы
- б. плечевой, локтевой суставы
- в. лучезапястный, локтевой суставы

**12. Динамическая сила необходима при:**

- а. беге
- б. толкании ядра
- в. гимнастике

**13. Наиболее опасным для жизни переломом является.....перелом.**

- а. закрытый
- б. открытый
- в. закрытый с вывихом

**14. Основным строительным материалом для клеток организма являются:**

- а. белки
- б. жиры
- в. углеводы

**15. Мужчины не принимают участие в:**

- а. спортивной гимнастике
- б. керлинге
- в. художественной гимнастике

**16. Нарушение осанки приводит к расстройству:**

- а. сердца, легких
- б. памяти
- в. зрения

**17. Способность противостоять утомлению при достаточно длительных нагрузках силового характера – это:**

- а. быстрота
- б. гибкость
- в. силовая выносливость

**18. Скоростная выносливость необходима в:**

- а. боксе
- б. стайерском беге
- в. баскетболе

**19. Вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект развития гибкости – это:**

- а. бокс
- б. гимнастика
- в. керлинг

**20. В гимнастике для опорного прыжка применяется:**

- а. батут
- б. гимнастика
- в. керлинг

Время на подготовку и выполнение:

- подготовка 5 мин.;
- выполнение 20 мин.;
- оформление и сдача 5 мин.;
- всего 30 мин.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<i>1</i>	<i>2</i>

<p><b>Умения:</b></p> <p>использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</p>	<p>Экспертное наблюдение и оценка умений студентов в ходе проведения методико-практических и учебно-тренировочных занятий, занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП, проверки ведения дневника индивидуальной физкультурно-спортивной деятельности студента.</p> <p>Экспертная оценка умений студентов при выполнении фрагмента учебно-тренировочного занятия; тестовых заданий и учебных нормативов на контрольных работах, зачетах и дифференцированном зачете.</p>
<p><b>Знания:</b></p> <p>роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека</p>	<p>Экспертное наблюдение и регулярная оценка знаний студентов в ходе проведения: методико-практических и учебно-тренировочных занятий; занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП; проверки ведения дневника индивидуальной физкультурно-спортивной деятельности студента.</p> <p>Экспертная оценка знаний студентов при контроле качества теоретических знаний по результатам выполнения контрольных тестовых заданий.</p>
<p>основ здорового образа жизни</p>	<p>Экспертное наблюдение и регулярная оценка знаний студентов в ходе проведения: методико-практических и учебно-тренировочных занятий; занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП; проверки ведения дневника индивидуальной физкультурно-спортивной деятельности студента.</p> <p>Экспертная оценка знаний студентов при контроле качества теоретических знаний по результатам выполнения контрольных тестовых заданий.</p>