

**Областное государственное бюджетное профессиональное
образовательное учреждение**

«Павловский технологический техникум»

КОНТРОЛЬНО-ИЗМЕРИТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

УЧЕБНАЯ ДИСЦИПЛИНА

ГСЭ.04 Физическая культура

Специальность: 20.02.04 Пожарная безопасность

Контрольно-измерительные материалы по учебной дисциплине разработаны на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее ФГОС) по специальности среднего профессионального образования (далее СПО)

20.02.04 Пожарная безопасность

код наименование специальности (уровень подготовки)

утвержденного приказом № 354 от 20 апреля 2014 Министерства образования и науки Российской Федерации и рабочей программы

РАССМОТРЕНА

ЦМК общеобразовательных, ОГСЭ, МиЕН

Дисциплин

(Протокол от «29» 06 2020 г. № 1)

Председатель Г.Н.Адучаева

УТВЕРЖДАЮ

Зам. директора по УР

И.В.Колесникова

«29» 06 2020 г.

Организация-разработчик: Областное государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Павловский технологический техникум»

Разработчики:

Юнусов Р.Н., преподаватель ОГБПОУ ТТП

Фамилия И.О., ученая степень, звание, должность

Фамилия И.О., ученая степень, звание, должность

1. Результаты освоения дисциплины, подлежащие проверке

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)
<p>знать/понимать:</p> <ul style="list-style-type: none">– влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;– способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;– правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;
<p>уметь:</p> <ul style="list-style-type: none">– 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;– проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;– 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;– выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, плаванию и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма.

2. Распределение оценивания результатов обучения по видам контроля

Наименование элемента умений или знаний	Виды аттестации	
	Текущий контроль	Промежуточная аттестация
У1 Выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики	Комплексы упражнений	Дифференцированный зачет (тестовое задание)
У2 Выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации	Фронтальный опрос Комплексы упражнений Практические задания	
У3 Проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями	Комплексы упражнений Практические задания	
У4 Преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения	Комплексы упражнений Практические задания	
У5 Выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки	Комплексы упражнений Практические задания	
У6 Осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой	Практические задания	
У7 Выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, плаванию и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма	Контрольные нормативы	
31 Влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни	Задания в тестовой форме	
32 Способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической	Задания в тестовой	

подготовленности	форме	
33 Правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности	Задания в тестовой форме	

3. Распределение типов контрольных заданий по элементам знаний и умений.

Содержание учебного материала по программе УД	Тип контрольного задания									
	З1	З2	З3	У1	У2	У3	У4	У5	У6	У7
Раздел 1. Легкая атлетика	ТЗ	ТЗ	ТЗ	КУ	ПЗ	КУ ПЗ	КУ ПЗ	КУ ПЗ	ПЗ	КН
Раздел 2. Спортивные игры (баскетбол)	ТЗ	ТЗ	ТЗ	КУ	ПЗ		КУ ПЗ	КУ ПЗ	ПЗ	КН
Раздел 3. Теоретическая часть	ФО	ФО	ФО		ФО	ФО				
Раздел 4. Гимнастика. Атлетическая гимнастика	ТЗ	ТЗ	ТЗ	КУ	ПЗ	КУ ПЗ	КУ ПЗ	КУ ПЗ	ПЗ	КН
Раздел 5. Спортивные игры (волейбол)	ТЗ	ТЗ	ТЗ	КУ	ПЗ		КУ ПЗ	КУ ПЗ	ПЗ	КН
Раздел 6 Теоретическая часть	ФО	ФО	ФО		ФО	ФО				
Раздел 7 Гимнастика. Атлетическая гимнастика	ТЗ	ТЗ	ТЗ	КУ	ПЗ	КУ ПЗ	КУ ПЗ	КУ ПЗ	ПЗ	КН
Раздел 8 Легкая атлетика	ТЗ	ТЗ	ТЗ	КУ	ПЗ	КУ ПЗ	ПЗ	КУ ПЗ	ПЗ	КН

ТЗ – тестовое задание

ПЗ – практическое задание

ФО – фронтальный опрос

КН – контрольный норматив

КУ – комплекс упражнений

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

Содержание учебного материала по программе УД	Тип контрольного задания									
	31	32	33	У1	У2	У3	У4	У5	У6	У7
<i>Раздел 1. Легкая атлетика</i>				ДЗ №1 ДЗ №3 ДЗ №5 ДЗ №7	ДЗ №1 ДЗ №3 ДЗ №5 ДЗ №7	ДЗ №1 ДЗ №3 ДЗ №5 ДЗ №7	ДЗ №1 ДЗ №3 ДЗ №5 ДЗ №7			ДЗ №1 ДЗ №3 ДЗ №5 ДЗ №7
<i>Раздел 2. Спортивные игры (баскетбол)</i>				ДЗ №1 ДЗ №3 ДЗ №5 ДЗ №7	ДЗ №1 ДЗ №3 ДЗ №5 ДЗ №7	ДЗ №1 ДЗ №3 ДЗ №5 ДЗ №7		ДЗ №1 ДЗ №3 ДЗ №5 ДЗ №7	ДЗ №1 ДЗ №3 ДЗ №5 ДЗ №7	
<i>Раздел 3. Теоретическая часть</i>	ДЗ №1 ДЗ №3 ДЗ №5 ДЗ №7	ДЗ №1 ДЗ №3 ДЗ №5 ДЗ №7	ДЗ №1 ДЗ №3 ДЗ №5 ДЗ №7							
<i>Раздел 4. Гимнастика. Атлетическая гимнастика</i>				ДЗ №1 ДЗ №3 ДЗ №5 ДЗ №7	ДЗ №1 ДЗ №3 ДЗ №5 ДЗ №7	ДЗ №1 ДЗ №3 ДЗ №5 ДЗ №7		ДЗ №1 ДЗ №3 ДЗ №5 ДЗ №7		ДЗ №1 ДЗ №3 ДЗ №5 ДЗ №7
<i>Раздел 5. Спортивные игры (волейбол)</i>					ДЗ №2 ДЗ №3 ДЗ №6 ДЗ №7	ДЗ №2 ДЗ №3 ДЗ №6 ДЗ №7		ДЗ №2 ДЗ №3 ДЗ №6 ДЗ №7	ДЗ №2 ДЗ №3 ДЗ №6 ДЗ №7	
<i>Раздел 6 Теоретическая часть</i>	ДЗ №2 ДЗ №4 ДЗ №6 ДЗ №8	ДЗ №2 ДЗ №4 ДЗ №6 ДЗ №8	ДЗ №2 ДЗ №4 ДЗ №6 ДЗ №8							
<i>Раздел 7 Гимнастика. Атлетическая гимнастика</i>				ДЗ №2 ДЗ №4 ДЗ №6 ДЗ №8	ДЗ №2 ДЗ №4 ДЗ №6 ДЗ №8	ДЗ №2 ДЗ №4 ДЗ №6 ДЗ №8		ДЗ №2 ДЗ №4 ДЗ №6 ДЗ №8		ДЗ №2 ДЗ №4 ДЗ №6 ДЗ №8
<i>Раздел 8 Легкая атлетика</i>				ДЗ №2 ДЗ №4 ДЗ №6 ДЗ №8	ДЗ №2 ДЗ №4 ДЗ №6 ДЗ №8	ДЗ №2 ДЗ №4 ДЗ №6 ДЗ №8	ДЗ №2 ДЗ №4 ДЗ №6 ДЗ №8			ДЗ №2 ДЗ №4 ДЗ №6 ДЗ №8

ДЗ №1 – Дифференцированный зачет №1 (за 1 семестр)

ДЗ №2 – Дифференцированный зачет №2 (за 2 семестр)

ДЗ №3 – Дифференцированный зачет №3 (за 3 семестр)

ДЗ №4 – Дифференцированный зачет №4 (за 4 семестр)

ДЗ №1 – Дифференцированный зачет №5 (за 5 семестр)

ДЗ №2 – Дифференцированный зачет №6 (за 6 семестр)

ДЗ №3 – Дифференцированный зачет №7 (за 7 семестр)

ДЗ №4 – Дифференцированный зачет №8 (за 8 семестр)

5. Структура контрольного задания

6.1. Текст задания

Дифференцированный зачет №1

Выполните тестовое задание

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

Дифференцированный зачет №2

Выполните тестовое задание

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 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-Плсиде
- 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

Дифференцированный зачет №3

Выполните тестовое задание

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. 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 х 12 м
- б. 28 х 15 м
- в. 26 х 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

Дифференцированный зачет №4

Выполните тестовое задание

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 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 кровотоке.

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

Дифференцированный зачет №5

Выполните тестовое задание

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.

Вопрос 1. Термин «Олимпиада» означает

- А. Первый год четырехлетия, наступление которого празднуется играми
- Б. Четырехлетний период между Олимпийскими играми
- В. Собрание спортсменов в одном городе

Вопрос 2. Олимпийский символ представляет собой пять переплетенных колец, расположенных слева направо в следующем порядке...

- А. Вверху – синее, черное, красное, внизу желтое и зеленое
- Б. Вверху – зеленое, черное, красное; внизу – синее и желтое
- В. Вверху – красное, синее, черное; внизу – желтое и зеленое

Вопрос 3. Игры Олимпиады 2008г. будут праздноваться в ...

- А. Осаке

Б. Турине

В. Искине

Вопрос 4. В соответствии с Олимпийской хартией на Олимпийских играх страну представляет...

А. Правительство страны

Б. Министерство спорта

В. Национальный олимпийский комитет

Вопрос 5. Всемирные юношеские Игры впервые проводились в...

А. Москве 1998г.

Б. Берлине в 1992г.

В. Киеве 1992г.

Вопрос 6. Волейбол как спортивная игра появился в конце XIX века в...

А. США

Б. Германии

В. Канаде

Вопрос 7. Процесс изменения морфо - функциональных свойств организма на протяжении жизни принято называть...

А. Физическим развитием

Б. Физическим совершенством

В. Физической подготовкой

Вопрос 8. Уровень развития физических качеств силы, быстроты и выносливости, достижения высокой техники владения двигательными действиями одного из видов спорта называется...

А. Технической подготовкой

Б. Физической подготовкой

В. Физической культурой личности

Вопрос 9. Педагогический процесс, направленный на обучение движениям, воспитание физических качеств, овладение специальными физкультурными знаниями и воспитание морально – волевых качеств, принято называть ...

- А. Физическим совершенством
- Б. Физическим трудом
- В. Физическим воспитанием

Вопрос 10. Состояние организма, характеризующееся совершенной саморегуляцией органов и систем, гармоничным сочетанием физического, морального и социального благополучия называется...

- А. Развитием
- Б. Здоровьем
- В. Физическим совершенствованием

Вопрос 11. Подготовительные упражнения применяются...

- А. Если обучающийся недостаточно физически развит
- Б. Если необходимо устранить ошибки в технике
- В. Если в двигательном фонде отсутствуют опорные элементы

Вопрос 12. При оказании первой помощи, при обморожениях, пострадавшего необходимо...

- А. Доставить в теплое помещение, поврежденный участок растереть снегом
- Б. Доставить в теплое помещение, напоить чаем, поврежденный участок растереть чистой теплой рукой
- В. Доставить в теплое помещение, поврежденный участок смазать раствором йода

Вопрос 13. Наиболее распространенным методом совершенствования скоростно–силовых способностей является

- А. Метод круговой тренировки
- Б. Метод повторного выполнения упражнений
- В. Метод расчлененного - конструктивного упражнения

Вопрос 14. Положение занимающегося на снаряде, при котором его плечи находятся ниже точек хвата, в гимнастике обозначается как...

- А. Упор
- Б. Вис
- В. Хват

Вопрос 15. В легкой атлетике снаряд, метание которого выполняется после «скачка» называется...

- А. Диск
- Б. Ядро
- В. Копье

Вопрос 16. Осанкой называется...

- А. Силуэт человека
- Б. Привычная поза человека в вертикальном положении
- В. Качество позвоночника, обеспечивающее хорошее самочувствие

Вопрос 17. Если ЧСС после выполнения упражнения восстанавливается до уровня, который был в начале урока за 30 секунд, то это свидетельствует, что нагрузка...

- А. Переносится организмом относительно легко
- Б. Мала и следует увеличить
- В. Достаточно большая, но ее можно повторить, увеличив время отдыха

Вопрос 18. При воспитании общей выносливости наиболее целесообразно применять...

- А. Метод повторного упражнения с большой интенсивностью
- Б. «Круговую тренировку» в интервальном режиме
- В. Метод непрерывного упражнения с умеренной интенсивностью

Вопрос 19. При выполнении упражнений вдох следует делать во время...

- А. Поворотов, вращений тела, наклонов
- Б. Возвращения тела в исходное положение после поворота, вращения тела
- В. Рекомендации относительно времени вдоха или выдоха не нужны

Вопрос 20. Величина непрерывной физической нагрузки дозируется...

- А. Регулированием объема и интенсивностью выполнения физических упражнений
- Б. Регулированием степени утомления, возникающего в результате выполнения физических упражнений
- В. Регулированием интервалов отдыха при выполнении физических упражнений

Дифференцированный зачет №6

Выполните тестовое задание

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.

Вопрос 1. Физическим упражнением называют...

- А. Двигательное действие, используемое для формирования техники движений
- Б. Двигательное действие, используемое для развития физических качеств

и укрепление здоровья

- В. Двигательные действия, выполняемые на уроках физической культуры и в самостоятельных записях

Вопрос 2. Метод организации деятельности занимающихся, предусматривающий последовательное выполнение серий заданий, дозируемых индивидуально на основе максимального теста, называется...

- А. Круговым
- Б. Групповым
- В. Фронтальным

Вопрос 3. Воздействие на организм человека внешнего фактора, нарушающего строение и целостность тканей, и нормальное течение физиологических процессов называется...

- А. Стресс
- Б. Удар
- В. Травмой

Вопрос 4. Метод повторного управления с использованием неопределенных отягощений при выполнении действий является основным при развитии...

- А. Выносливости
- Б. Быстроты
- В. Силы

Вопрос 5. Способность спортсмена оперативно корректировать двигательные действия в зависимости от особенностей соревновательной ситуации обусловлена ... техники

- А. ... оперативностью ...
- Б. ... стабильностью ...
- В. ... вариативностью ...

Вопрос 6. Под силой как физическим качеством понимается ...

- А. Комплекс психофизических свойств организма, обеспечивающих возможность человеку противодействовать внешним силам за счет мышечных напряжений
- Б. Свойство человека, обеспечивающее ему возможность противостоять утомлению и длительно выполнять физическую работу без снижения мощности
- В. Величина максимального напряжения мышц, которую может продемонстрировать человек

Вопрос 7. Нагрузку при выполнении упражнений вызывающих увеличение частоты сердечных сокращений до 140 – 160 уд/мин. Принято обозначать как...

- А. Малую
- Б. Среднюю
- В. Большую

Вопрос 8. Для воспитания быстроты используются...

- А. Двигательные действия, выполняемые с максимальной интенсивностью
- Б. Силовые упражнения, выполняемые в высоком темпе
- В. Подвижные и спортивные игры

Вопрос 9. Каковы стандартные размеры баскетбольной площадки...

- А. 28x 15
- Б. 26x 14
- В. 30x 15

Вопрос 10. Физкультминутки и физкультпаузы используются в режиме дня для...

- А. Снятия стресса
- Б. Подготовки к урокам физической культуры
- В. Поддержания работоспособности человека

Вопрос 11. Первой ступенью закаливания организма является закаливание...

- А. Солнцем
- Б. Водой
- В. Воздухом

Вопрос 12. Переход из виса в упор или из более низкого положения в высокое в гимнастике обозначается как...

- А. Упор
- Б. Подъем
- В. Кувырок

Вопрос 13. Вероятность травм при занятиях физическими упражнениями снижается, если занимающиеся...

- А. Владеют навыками выполнения движений
- Б. Следуют указаниям преподавателей
- В. Переоценивают свои возможности

Вопрос 14. Метод равномерного непрерывного упражнения является наиболее распространенным при развитии...

- А. Общей выносливости
- Б. Координации
- В. Собственной силы

Вопрос 15. Программа из 30 упражнений для женщин, выполняемых в основном в изометрическом режиме, стимулирующая активность глубоко расположенных мышечных групп обозначается как...

- А. Слайд-аэробика
- Б. Калланетика
- В. Атлетика

Вопрос 16. Документом, представляющим все аспекты организации

соревнований, является...

- А. Календарь соревнований
- Б. Положение о соревнованиях
- В. Правила соревнований

Вопрос 17. Под гибкостью как физическим качеством понимается...

- А. Эластичность мышц и связок
- Б. Комплекс морфо – функциональных свойств опорно-двигательного аппарата человека, определяющий глубину наклона
- В. Способность выполнять движения с большой амплитудой за счет мышечных напряжений

Вопрос 18. Катание на доске за воздушным змеем называется...

- А. Кайтсерфинг
- Б. Виндсерфинг
- В. Парашютный спорт

Вопрос 19. Исторически сложившаяся деятельность человека, базирующаяся на соревнованиях, выявляющая победителей и определяющая спортивные достижения, называется...

- А. Спортом
- Б. Физической культурой
- В. Физическим воспитанием

Вопрос 20. Техники физического упражнения называются...

- А. Способность выполнить двигательного действия
- Б. Наиболее эффективный способ выполнения двигательного действия
- В. Последовательность выполнения двигательного действия

Дифференцированный зачет №7

Выполните тестовое задание

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. Международный Олимпийский комитет в качестве города, принимающего в 2016 году XXXI Игры Олимпиады выбрал ...

- а. Мадрид.
- б. Чикаго.
- в. Рио-де-Жанейро.
- г. Токио.

2. Международный Олимпийский комитет был создан в ...

- а. Олимпии.
- б. Париже.
- в. Люцерне.
- г. Лондоне.

3. Право проведения Олимпийских игр предоставляется ...

- а. городу.
- б. деревне.
- в. региону.
- г. стране.

4. Первая летняя Спартакиада молодежи России проводилась в ...

- а. 1996 году.
- б. 1998 году.
- в. 2002 году.
- г. 2006 году.

5. XXII Зимние олимпийские игры пройдут в ...

- а. Сочи (Россия).
- б. Саппоро (Япония).
- в. Осло (Норвегия).
- г. Хельсинки (Финляндия).

6. Динамика индивидуального развития человека обусловлена ...

- а. влиянием эндогенных и экзогенных факторов.
- б. генетикой и наследственностью человека.
- в. влиянием социальных и экологических факторов.
- г. двигательной активностью человека.

7. Джоггинг – это обозначение ...

- а. бега трусцой.
- б. вида «боевой» аэробики.
- в. союза молодежи спортивного клуба.
- г. разновидности нетрадиционных видов единоборств.

8. Пумп-аэробика характеризуется выполнением упражнений ...

- а. с облегченной штангой.
- б. с использованием пружинистой пластины.
- в. на специальном напольном покрытии.
- г. в водной среде.

9. Основой методики воспитания физических качеств является ...
- а. систематичность выполнения упражнений.
 - б. постепенное повышение силы воздействия.
 - в. возрастная адекватность нагрузки.
 - г. цикличность педагогических воздействий.
10. Физическую подготовленность человека к жизни преимущественно обеспечивает ... физическая культура.
- а. ... кондиционная ...
 - б. ... рекреативная ...
 - в. ... базовая ...
 - г. ... производственная ...
11. Если уровень развития обучающегося недостаточен для освоения двигательного действия, необходимо использовать ... упражнения.
- а. ... подводящие ...
 - б. ... подготовительные ...
 - в. ... расчлененные ...
 - г. ... целостные и аналитические ...
12. Физическое воспитание с ярко выраженным прикладным эффектом обозначается как ...
- а. работоспособность.
 - б. физическое совершенствование.
 - в. физическая подготовка.
 - г. обучение движениям и воспитание физических качеств.
13. В чем заключается основная цель массового спорта?
- а. Достижение максимально высоких спортивных результатов.
 - б. Восстановление физической работоспособности.
 - в. Повышение и сохранение общей физической подготовленности.
 - г. Увеличение количества занимающихся спортом.
14. Процесс обучения двигательному действию рекомендуется начинать с освоения ...
- а. основ техники.
 - б. ведущего звена техники.
 - в. детали техники.
15. Физическая культура направлена на совершенствование ...
- а. морально-волевых качеств людей.
 - б. техники двигательных действий.
 - в. природных физических свойств человека.
16. Предметом обучения в физическом воспитании являются ...
- а. физкультурные знания.
 - б. физические упражнения.
 - в. способы решения двигательных задач.
 - г. двигательные действия.

- г. координационные способности.
3. Соблюдения 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 неопределенных физических напряжений.
4. Состояние здоровья обусловлено ...
- а. резервными возможностями организма.
 - б. образом жизни.
 - в. уровнем здравоохранения.
 - г. отсутствием здоровья.
5. Оздоровительное значение физических упражнений обуславливает их ...
- а. гигиена.
 - б. техника.
 - в. форма.
 - г. содержание.
6. Основным специфическим средством физического воспитания является ...
- а. физическое качество.
 - б. физическое упражнение.
 - в. физическая нагрузка.
7. Величина нагрузки физических упражнений обусловлена ...
- а. продолжительностью выполнения двигательных действий.
 - б. количеством повторений двигательных действий.
 - в. сочетанием объема и интенсивности двигательных действий.
8. Что относится к вспомогательным средствам физического воспитания?
- а. Оздоровительные силы природы и гигиенические факторы.
 - б. Рациональное питание и витамины.
 - в. Развитие физиологических функций.
9. Назовите наименее устойчивый вид передвижения?
- а. Бег.
 - б. Ходьба.
 - в. Прыжки.
10. Основу двигательных способностей составляют ...
- а. двигательные автоматизмы.
 - б. сила, быстрота, выносливость.
 - в. физические качества и двигательные действия.
11. Кто был признан лучшим спортсменом XX века ...
- а. Валерий Брумель (легкая атлетика).
 - б. Лев Яшин (футбол).
 - в. Валерий Борзов (легкая атлетика).
 - г. Валерий Харламов (хоккей).

12. Под здоровьем понимают такое комфортное состояние человека, при котором ...

- а. легко переносятся неблагоприятные условия и факторы.
- б. он обладает высокой работоспособностью и быстро восстанавливается.
- в. он бодр и жизнерадостен.
- г. наблюдается все вышеперечисленное.

13. Под силой как физическим качеством понимается ...

- а. способность поднимать тяжелые предметы.
- б. свойства человека противодействовать внешним силам за счет мышечных напряжений.
- в. свойства человека воздействовать на внешние силы за счет мышечных напряжений.
- г. комплекс свойств организма, позволяющий преодолевать внешнее сопротивление либо противодействовать ему.

14. Под гибкостью как физическим качеством понимается ...

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

15. Под выносливостью как физическим качеством понимается ...

- а. комплекс свойств, обуславливающий возможность выполнять разнообразные физические нагрузки.
- б. комплекс свойств, определяющих способность противостоять утомлению.
- в. способность длительно совершать физическую работу, практически не утомляясь.
- г. способность сохранять заданные параметры работы.

16. Под быстротой как физическим качеством понимается ...

- а. комплекс свойств человека, позволяющих быстро набирать скорость и передвигаться с большой скоростью.
- б. комплекс свойств организма, позволяющих быстро реагировать на сигналы и выполнять движения с большой частотой.
- в. комплекс свойств человека, позволяющих выполнять непродолжительную работу в минимальный отрезок времени.
- г. комплекс свойств организма, обуславливающих скорость передвижения в пространстве.

17. Техникou физических упражнений принято называть ...

- а. совершенные формы двигательных действий.
- б. способ целесообразного решения двигательной задачи.

	приемов самостраховки	
У6 Осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой	– демонстрация творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физической культурой	
У7 Выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, плаванию и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма	– выполнение контрольных нормативов по легкой атлетике – выполнение контрольных нормативов по гимнастике	
З1 Влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни	– обоснование выбора оздоровительных систем на укрепление здоровья – обоснование выбора оздоровительных систем на профилактику профзаболеваний – обоснование выбора оздоровительных систем на профилактику вредных привычек – обоснование выбора оздоровительных систем на увеличение продолжительности жизни	

32 Способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности	– демонстрация знаний способов контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности	
33 Правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности	– демонстрация знаний правил и способов планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности	

6.4 Критерии оценок:

За правильный ответ на вопросы выставляется положительная оценка – 1 балл.

За не правильный ответ на вопросы выставляется отрицательная оценка – 0 баллов.

Шкала оценки образовательных достижений

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

6.5. Нормативы

Тест	Пол	1	2	3	4	5
1. Бег 100м	М	14.6	14.3	14.0	13.6	13.2
	Ж	18.7	17.9	17.0	16.0	15.7
2. Кросс 3 км	М	14.30	13.50	13.10	12.35	12.00

Кросс 2 км	Ж	12.15	11.50	11.15	10.50	10.15
3. Наклоны из пола лежа на спине	М	40	45	50	55	60
	Ж	40	45	50	55	60
4. Прыжок с места толчком двух ног	М	215	223	230	240	250
	Ж	150	160	168	180	190
5. Подтягивание на перекладине	М	5	7	9	12	15
6. Отжимание в течен. 2 мин.	М	40	45	50	55	60
	Ж					
7. Приседание на двух ногах в течен. 2 мин.	М	80	90	100	110	120
	Ж	60	70	80	90	100

6.6. Перечень материалов, оборудования и информационных источников, используемых в аттестации

Оборудование:

- комплект тестовых заданий по количеству обучающихся;
- комплект бланков ответов по количеству обучающихся.

Информационное обеспечение:

Основные источники:

1. Лях, В.И., Зданевич, А.А. Физическая культура 10-11 кл.: учеб. для общеобразоват. учреждений [Текст]/ В.И. Лях. А.А. Зданевич; под общ. ред. В.И. Ляха. – М., Просвещение, 2010. – 207 с.
2. Решетников, Н.В., Кислицын Ю.Л. Физическая культура: учеб.пособие для студентов СПО. [Текст]/ Н.В. Решетников. – М., Академия, 2006. – 327 с.

Дополнительные источники:

1. Аршинник, С. П. Элементы кросса на уроках [Текст]/ С. П. Аршинник, В. И. Тхорев // Физическая культура в школе. – 2008. – № 1. – С. 23–26.
2. Байков, В. П. Главное упражнение жизни – бег [Текст]/ В. П. Байков // Физическая культура в школе. – 2006. – № 5. – С. 25-27.
3. Глинская, Е. Г. Совершенствование приёмов волейбола [Текст]/ Е. Г. Глинская // Физическая культура в школе. – 2006. – № 5. – С. 33-36.
4. Горшков, В. М. Подводящие игры при обучении баскетболу [Текст]/ В. М. Горшков // Физическая культура в школе. – 2007. – № 7. – С. 61-67.
5. Лагутин, А. Б. Командные соревнования по физической подготовке [Текст]/ А. Б. Лагутин // Физическая культура в школе. – 2008. – № 7. – С. 48-51.
6. Левинтов, И. Я. Обучая баскетбольному дриблингу [Текст]/ И. Я. Левинтов // Физическая культура в школе. – 2007. – № 2. – С. 25-26.
7. Лепёшкин, В. А. Оптимизация обучения волейболу [Текст]/ В. А. Лепёшкин // Физическая культура в школе. – 2008. – № 2. – С. 17-24.