

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
«Южно-Уральский государственный колледж»
Кыштымский филиал

РАССМОТРЕНО

Председатель ПЦК «ЭТП и ООП»

_____/Дзортова Т.А./

«05» июня 2023 г

Комплект контрольно-измерительных материалов по учебной

дисциплине

ОП.08 Физическая культура

по профессии

среднего профессионального образования

43.01.09 Повар, кондитер

Разработчики:
ГБПОУ «ЮУГК»

преподаватель

М. Б. Хабисултанова

Эксперты:

(место работы)

(занимаемая должность)

(инициалы, фамилия)

Содержание

1. Общие положения	4
2. Комплект КИМ для текущего контроля	6
3. Комплект КИМ для промежуточной аттестации	10

1. Общие положения

Комплект контрольно-измерительных материалов (КИМ) по дисциплине
ОП.08 Физическая культура, по профессии среднего профессионального образования
43.01.09 Повар, кондитер.

КИМ для текущего контроля и КИМ для промежуточной аттестации, которые позволяют оценивать сформированность общих компетенций.

Общие компетенции, освоение которых подтверждается действиями обучающегося при текущем контроле и на промежуточной аттестации:

ОК	Умения	Знания
ОК.01 ОК.03 ОК.04 ОК.05 ОК.08	использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; выполнять комплексы упражнений на развитие выносливости, равновесия, быстроты, скоростно-силовых качеств, координации движений	о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни

Перечень учебных изданий,

дополнительной литературы, Интернет-ресурсов

3.2.1. Основные печатные издания

1. Зобкова, Е. А. Основы спортивной тренировки : учебное пособие для спо / Е. А. Зобкова. — Санкт-Петербург : Лань, 2021. — 44 с.

3.2.2. Основные электронные издания

1. Ширинян, А. А. Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности. Практикум по спортивному ориентированию : учебное пособие для спо / А. А. Ширинян. — Санкт-Петербург : Лань, 2023. — 48 с. — ISBN 978-5-507-44940-8. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/276638>

2. Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности: баскетбол : учебное пособие для спо / В. П. Овчинников, А. М. Фокин, Л. Н. Шелкова [и др.]. — Санкт-Петербург : Лань, 2023. — 180 с. — ISBN 978-5-507-45116-6. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/284141>

3. Яковлева, В. Н. Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности: подвижные и спортивные игры : учебное пособие для спо / В. Н. Яковлева. — Санкт-Петербург : Лань, 2023. — 128 с. — ISBN 978-5-507-45259-0. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/292931>

3.2.3. Дополнительные источники

1. Попов С.Н. , Валеев Н.М. , Гарасева Т.С. , и др. Лечебная физическая культура. М., Академия, 2017.
2. Булгакова Н.Ж. , Морозов С.Н. , Попов О.И. , и др. Оздоровительное, лечебное и адаптивное плавание. М., Академия, 2017.
3. Барчукова Г.В. , Богушас В.М , Матыцин О.В. Теория и методика настольного тенниса. М., Академия, 2014.
4. Терехина Р. Н. , Крючек Е. С. , Люйк Л. В. , и др. Теория и методика обучения базовым видам спорта: Гимнастика. М., Академия, 2014.
5. Грецов Г. В. , Войнова С. Е. , Германова А. А. , и др. Теория и методика обучения базовым видам спорта: Легкая атлетика. М., Академия, 2014.

2. Комплект КИМ для текущего контроля

2.1 Задания для контроля оценки результатов освоения умений и знаний

Тема № 1 Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.

Самостоятельная работа обучающихся

Упражнения спортивно-оздоровительного характера, подготовка доклада

Тематика внеаудиторной самостоятельной работы

1. Разработка упражнений утренней гимнастики.
2. Составление комплекса упражнений по коррекции отстающих групп мышц.
3. Признаки утомления и перетренированности, меры по их предупреждению.
4. Составить и продемонстрировать упражнения для улучшения координации движений.
5. Оценка работоспособности и адаптационных возможностей организма по П.А. Филеши и Т.В. Пачевой
6. Оценка физического развития (индекс Эрисмана)

Тема № 2 Диагностика функционального состояния организма при регулярном занятии физическими упражнениями.

Самостоятельная работа обучающихся

Подготовка докладов, упражнения спортивно-оздоровительного характера, изучение нормативных материалов

Тематика внеаудиторной самостоятельной работы

1. Врачебный контроль, его содержание.
2. Рациональное питание в профессиональной и спортивной деятельности.
3. Способы самоконтроля функционального состояния организма, физической подготовленности и работоспособности (индекс Скибински)
4. Оценка своего физического развития и функционального состояния с применением функциональных проб и антропометрических индексов. (проба Генча)
5. Составление индивидуального дневника самоконтроля физического развития.
6. Определение физических возможностей организма (проба Е. Леви-Гориневской)

2.2 Задания для текущего контроля

2.2.1. Выполните обязательные контрольные задания для определения и оценки уровня физической подготовленности.

Примерные обязательные контрольные задания:

(выполняются в течение семестра)

- Бег 100 м
- Бег 400 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
- Лыжный поход (2км-девушки, 3 км-юноши)
- 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 настольный теннис

2.2.2.Перечень тем для рефератов.

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

Контрольные нормативы учебной программы по физическому воспитанию для студентов основной медицинской группы на базе

Виды упражнений	пол	1			2			3			4		
		3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5
1. Бег 100 м.	Ю	15,5	15,0	14,5	15,5	14,5	14,2	14,6	14,3	13,6	14,6	14,2	13,4
	Д	18,0	17,5	16,5	17,5	16,7	16,2	17,0	16,5	16,0	17,0	16,5	16,0
2. Бег 400 м.	Ю	1,30	1,20	1,10	1,25	1,20	1,10	1,20	1,10	1,05	1,20	1,10	1,05
	Д	1,35	1,30	1,25	1,30	1,25	1,20	1,30	1,20	1,15	1,30	1,20	1,15
3. Бег - 3000 м - 2000м	Ю	15,00	14,30	14,00	14,30	14,00	13,30	14,00	13,30	12,30	14,00	13,00	12,10
	Д	12,30	12,00	11,30	12,00	11,30	11,00	11,30	11,00	10,30	11,30	11,00	10,30
4. Прыжки в длину с места	Ю	195	200	215	210	215	235	215	235	245	215	235	245
	Д	140	145	165	145	165	180	155	175	185	155	175	185
5. Тройной прыжок с места	Ю	6,50	6,80	7,00	6,70	6,90	7,15	6,80	7,00	7,30	7,00	7,20	7,50
	Д	4,20	4,60	4,80	4,50	4,80	5,00	4,50	5,00	5,20	4,50	5,00	5,50
6. Метание гранаты - 700гр. - 500гр.	Ю	26	28	32	30	32	34	32	34	36	32	36	40
	Д	15	17	18	17	18	21	18	21	23	18	21	23
7. Прыжки в высоту с разбега	Ю	1,20	1,25	1,30	1,25	1,30	1,35	1,30	1,35	1,40	1,30	1,35	1,40
	Д	1,00	1,05	1,10	1,05	1,10	1,15	1,05	1,10	1,15	1,05	1,10	1,15
8. Подтягивание на перекладине Подтягивание на низкой перекладине	Ю	6	8	10	8	10	12	9	11	13	9	11	13
	Д	8	10	12	10	12	14	11	13	15	11	13	15
9. Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	Ю	38	40	42	40	42	46	42	46	50	42	46	50
	Д	36	38	40	38	40	42	40	42	46	40	42	46
10. Сгибание - разгибание рук в упоре лежа	Ю	20	25	30	30	35	40	40	45	50	40	45	50
	Д	6	8	10	8	10	12	10	12	15	10	12	15

Уровень физической подготовленности учащихся 16 – 17 лет

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возра ст, лет	Уровень					
				Юноши			Девушки		
				низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
1.	Скоростные	Бег 30 м	16	5,2 и выше	5,1 – 4,9	4,4 и ниже	6,1 и выше	5,9 – 5,3	4,8 и ниже
			17	5,1	5,0 – 4,7	4,3	6,1	5,9 – 5,3	4,8
2.	Координацион ные	Челночный бег, 3×10 м	16	8,2 и выше	8,0 – 7,6	7,3 и ниже	9,7 и выше	9,3 – 8,7	8,4 и ниже
			17	8,1	7,9 – 7,5	7,2	9,6	9,3 – 8,7	8,4
3.	Скоростно- силовые	Прыжок в длину с места, см.	16	180 и ниже	195 - 210	230 и выше	160 и ниже	179 - 190	210 и выше
			17	190	205 - 220	240	160	170 - 190	210
4.	Выносливость	6-минутный бег, м	16	1100 и менее	1300 - 1400	1500 и выше	900 и ниже	1050 - 1200	1300 и выше
			17	1100	1300 - 1400	1500	900	1050 - 1200	1300
5.	Гибкость	Наклоны вперед, из положения стоя, см.	16	5 и ниже	9 - 12	15 и выше	7 и ниже	12 - 14	20 и выше
			17	5	9 - 12	15	7	12 - 14	20
6.	Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из виса (юноши), колич. раз;	16	4 и ниже	8 - 9	11 и выше	6 и ниже	13 - 15	18 и выше
		На низкой перекладине из виса лежа (девушки), колич. раз	17	5	9 - 10	12	6	13 - 15	18

3 Комплект КИМ для промежуточной аттестации

3.1 Задание для зачёта.

Задание:

Выполните спринтерский бег. Обоснуйте выбор техники бега на спринтерской дистанции. Определите и охарактеризуйте этапы спринтерского бега (устно).

КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ.

Выполнение задания:

Организация бега на 100,400 м.

Баллы

1-Старт.

2-Стартовый разбег.

3-Бег на дистанции.

4-Бег на финише.

Заключительный этап

1-Финиширование.

2-Оценить качество в соответствии с нормативами.

Устное обоснование (защита плана):

- обоснование правильности выполнения упражнения;
- обоснование качества выполнения.

Задание для зачёта.

Задание:

Выполните прыжок в длину с места с двух ног. Определите и охарактеризуйте этапы прыжка в длину с места с двух ног (устно).

КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ.

Выполнение задания:

Организация прыжка в длину с разбега.

Баллы

1-Отталкивание.

2-Полёт.

3-Приземление.

Заключительный этап

1-Оценить качество в соответствии с нормативами.

Устное обоснование (защита плана):

- обоснование правильности выполнения упражнения;
- обоснование качества выполнения.

Задание для зачёта.

Задание:

Выполните комплекс дыхательных упражнений. Обоснуйте выбор техники выполнения комплекса дыхательных упражнений. Определите направленность дыхательных упражнений (устно).

КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ.

Выполнение задания:

Организация выполнения комплекса упражнений

Выполнил

1-Поворачивать голову направо и налево. На каждый поворот делать шумный вдох носом.

2-Захватить резко, из положения руки в стороны скрестно правой рукой –левое плечо, а левой рукой правое плечо, повторять в темпе прогулочного шага.

3-Поворачивать туловище налево и направо, выполнять при повороте вдох.

4-Наклон вперёд и назад ,при наклоне назад руками обхватить плечи.

5-Полуприсед выдохом.

Устное обоснование (защита плана):

- обоснование правильности выполнения упражнения;
- обоснование качества выполнения.

Задание для зачёта.

Задание:

Техника выполнения движений в стретчинг-аэробике: общая характеристика стретчинга, положение тела, различные позы, сокращение мышц, дыхание.

КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ.

Выполнение задания:

Организация выполнения движений в стретчинг-аэробике

Баллы

- 1-Положение тела
- 2-Различные позы
- 3-Сокращение мышц
- 4-Дыхание

Заключительный этап

- 1-Общая характеристика стретчинга

Устное обоснование (защита плана):

- обоснование правильности выполнения упражнения;
- обоснование качества выполнения.

Задание для зачёта.

Задание:

Выполните верхнюю передачу мяча. Обоснуйте выбор техники верхней передачи мяча. Определите и охарактеризуйте технику верхней передачи мяча (устно).

КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ.

Выполнение задания:

Организация верхней передачи мяча

Баллы

- 1-Расположение кистей рук на мяче.
- 2-Стойка при передаче мяча.
- 3-Передача мяча.

Заключительный этап

- 1-Оценить качество в соответствии с нормативами.

Устное обоснование (защита плана):

- обоснование правильности выполнения упражнения;
- обоснование качества выполнения.

Задание для зачёта.

Задание:

Выполните одновременный двухшажный ход. Обоснуйте выбор техники одновременного двухшажного хода. Определите и охарактеризуйте фазы одновременного двухшажного хода.

КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ.

Выполнение задания:

Организация бега на лыжах 3км.

Баллы

- 1-Экипировка лыжника.
 - 2-Выполнение техники одновременного двухшажного хода.
- Заключительный этап

- 1-Оценить качество в соответствии с нормативами.

Устное обоснование (защита плана):

- обоснование правильности выполнения упражнения;

- обоснование качества выполнения.

Задание для зачёта.

Задание:

Выполните тестовые задания. Обоснуйте выбор ответов. Определите и охарактеризуйте физическую культуру и спорт как социальные явления, как явления культуры (устно).

Тесты для определения:

1. Как называется деятельность, составляющая основу физической культуры?
 - а) Физическая подготовка.
 - б) Физическое совершенствование.
 - в) Физическое развитие.
 - г) Физическое упражнение.
2. Смысл физической культуры как компонента культуры общества заключается в ...
 - а) Укреплении здоровья и воспитании физических качеств людей.
 - б) Обучении двигательным действиям и повышении работоспособности.
 - в) Совершенствовании природных, физических свойств людей.
 - г) Создании специфических духовных ценностей.
3. Основные направления использования физической культуры способствуют ...
 - а) Формированию базовой физической подготовленности.
 - б) Формированию профессионально-прикладной физической подготовленности.
 - в) Восстановлению функций организма после травм и заболеваний.
 - г) Всего выше перечисленного.

КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ.

Выполнение задания:

Организация тестового задания

Выполнил

1-1 вопрос

2-2 вопрос

3-3 вопрос

Заключительный этап

1. Оценить качество в соответствии с ответами.

Задание для зачёта.

Задание:

Выполните переход с шага на месте на ходьбу. Обоснуйте выбор техники перехода с шага на месте на ходьбу. Определите и охарактеризуйте этапы перехода с шага на месте на ходьбу.

КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ.

Выполнение задания:

Организация перехода с шага на месте к передвижению

Выполнил

1. Ходьба на месте.
2. Выполнение техники перехода с шага на месте к передвижению.

Заключительный этап

1. Оценить качество в соответствии с выполнением упражнения.

Устное обоснование (защита плана):

- обоснование правильности выполнения упражнения;
- обоснование качества выполнения.

3.2 Тестовые задания для зачета

1. Физическая культура ориентирована на совершенствование...

- а) физических и психических качеств людей;
- б) техники двигательных действий;
- в) работоспособности человека;
- г) природных физических свойств человека.

2. Физическая подготовленность, приобретаемая в процессе физической подготовки к трудовой или иной деятельности, характеризуется...

- а) высокой устойчивостью к стрессовым ситуациям, воздействию неблагоприятных условий внешней среды и различным заболеваниям;
- б) уровнем работоспособности и запасом двигательных умений и навыков;
- в) хорошим развитием систем дыхания, кровообращения, достаточным запасом надежности, эффективности и экономичности;
- г) высокими результатами в учебной, трудовой и спортивной деятельности.

3. Величина нагрузки физических упражнений обусловлена...

- а) сочетанием объема и интенсивности двигательных действий;
- б) степенью преодолеваемых при их выполнении трудностей;
- в) утомлением, возникающим в результате их выполнения;
- г) частотой сердечных сокращений.

4. Правильной можно считать осанку, если вы, стоя у стены, касаетесь ее...

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

5. Главной причиной нарушения осанки является...

- а) привычка к определенным позам;
- б) слабость мышц;
- в) отсутствие движений во время школьных уроков;

г) ношение сумки, портфеля на одном плече.

6. Соблюдение режима дня способствует укреплению здоровья, потому что...

а) обеспечивает ритмичность работы организма;

б) позволяет правильно планировать дела в течение дня;

в) распределение основных дел осуществляется более или менее стандартно в течение каждого дня;

г) позволяет избегать неоправданных физических напряжений.

7. Под силой как физическим качеством понимается:

а) способность поднимать тяжелые предметы;

б) свойства человека, обеспечивающие возможность воздействовать на внешние силы за счет мышечных напряжений;

в) комплекс физических свойств организма, позволяющий преодолевать внешнее сопротивление, либо противодействовать ему за счет мышечных напряжений.

8. Под быстротой как физическим качеством понимается:

а) комплекс свойств человека, позволяющий передвигаться с большой скоростью;

б) комплекс физических свойств человека, позволяющий быстро реагировать на сигналы и выполнять движения за кратчайший промежуток времени;

в) способность человека быстро набирать скорость.

9. Выносливость человека не зависит от...

а) функциональных возможностей систем энергообеспечения;

б) быстроты двигательной реакции;

в) настойчивости, выдержки, мужества, умения терпеть;

г) силы мышц.

10. При воспитании выносливости применяют режимы нагрузки, которые принято подразделять на оздоровительный, поддерживающий, развивающий и тренирующий. Какую частоту сердечных сокращений вызывает поддерживающий режим?

а) 110—130 ударов в минуту;

б) до 140 ударов в минуту;

в) 140—160 ударов в минуту;

г) до 160 ударов в минуту.

11. Наиболее эффективным упражнением развития выносливости служит:

- а) бег на короткие дистанции;
- б) бег на средние дистанции;
- в) бег на длинные дистанции.

12. При самостоятельных занятиях легкой атлетикой основным методом контроля физической нагрузки является:

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

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

- а) экономии сил;
- б) улучшению спортивного результата;
- в) травмам.
- в) повышена температура тела.

14. Для воспитания быстроты используются:

- а) двигательные действия, выполняемые с максимальной скоростью;
- б) двигательные действия, выполняемые с максимальной амплитудой движений;
- в) двигательные действия, направленные на выполнение нагрузки длительное время;

15. Укажите, последовательность упражнений предпочтительную для утренней гигиенической гимнастики:

1. Упражнения, увеличивающие гибкость;
2. Упражнения на дыхание, расслабление и восстановление.
3. Упражнения для ног: выпады, приседания, подскоки.
4. Упражнения, активизирующие деятельность сердечнососудистой системы;
5. Упражнения, укрепляющие основные мышечные группы.
6. Упражнения, способствующие переходу организма в рабочее состояние.
7. Упражнения, укрепляющие мышцы брюшного пресса.

Ответы: а) 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7; б) 2, 6, 7, 1, 4, 5, 3; в) 3, 5, 7, 1, 6, 2, 4;

г) 6, 4, 5, 1, 7, 3, 2.

16. Отметьте, что определяет техника безопасности:

- а) комплекс мер направленных на обучения правилам поведения, правилам страховки и самостраховки, оказание доврачебной медицинской помощи;
- б) правильное выполнение упражнений;
- в) организацию и проведение учебных и внеурочных занятий в соответствии с гигиеническими требованиями.

17. Отметьте, что такое адаптация:

- а) процесс приспособления организма к меняющимся условиям среды;
- б) чередование нагрузки и отдыха во время тренировочного процесса;
- в) процесс восстановления.

18. Укажите нормальные показатели пульса здорового человека в покое:

- а) 60 – 80 ударов в минуту;
- б) 70 – 90 ударов в минуту;
- в) 75 - 85 ударов в минуту;
- г) 50 - 70 ударов в минуту.

19. Регулярное занятие физической культурой и спортом, правильное распределение активного и пассивного отдыха, это:

- а) соблюдение распорядка;
- б) оптимальный двигательный режим.

20. Система мероприятий позволяющая использовать естественные силы природы:

- а) гигиена;
- б) закаливание;
- в) питание.

21. Правильное распределение основных физиологических потребностей в течение суток (сна, бодрствования, приема пищи) это:

- а) режим дня;

- б) соблюдение правил гигиены;
- в) ритмическая деятельность.

22. Привычно правильное положение тела в покое и в движении, это:

- а) осанка;
- б) рост;
- в) движение.

23. Совокупность процессов, которые обеспечивают поступление кислорода в организм, это:

- а) питание;
- б) дыхание;
- в) зарядка.

24. Способность преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий это:

- а) зарядка;
- б) сила;
- в) воля.

25. Способность длительное время выполнять заданную работу это:

- а) упрямство;
- б) стойкость;
- в) выносливость.

26. Способность человека выполнять упражнения с большой амплитудой это:

- а) гибкость;
- б) растяжение;
- в) стройность.

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

- а) ловкость;
- б) быстрота;

в) натиск.

28. Назовите основные физические качества человека:

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

29. Назовите элементы здорового образа жизни:

- а) двигательный режим, закаливание, личная и общественная гигиена;
- б) рациональное питание, гигиена труда и отдыха, гармонизация психоэмоциональных отношений в коллективе;
- в) все перечисленное.

30. Укажите, что понимается под закаливанием:

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

31. Страховка при занятиях физической культурой, обеспечивает:

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

32. Первая помощь при обморожении:

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

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

- а) регулярные занятия оздоровительными физическими упражнениями на свежем воздухе;
- б) аэробика;
- в) альпинизм;
- г) велосипедный спорт.

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

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

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

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

36. Отметьте вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект для развития скоростных способностей:

- а) борьба;
- б) бег на короткие дистанции;
- в) бег на средние дистанции;
- г) бадминтон.

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

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

38. Здоровый образ жизни – это способ жизнедеятельности направленный на ...

- а) развитие физических качеств;
- б) поддержание высокой работоспособности;
- в) сохранение и улучшение здоровья;

г) подготовку к профессиональной деятельности.

39. Величина нагрузки физических упражнений обусловлена:

- а) сочетанием объема и интенсивности двигательных действий;
- б) степенью преодолеваемых при их выполнении трудностей;
- в) утомлением, возникающим в результате их выполнения;
- г) частотой сердечных сокращений.

40. Правильное дыхание характеризуется:

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

41. Соблюдение режима дня способствует укреплению здоровья, потому что....

- а) обеспечивает ритмичность работы организма;
- б) позволяет правильно планировать дела в течение дня;
- в) позволяет избегать неоправданных физических движений.

42. Основные направления использования физической культуры способствуют формированию...

- а) базовой физической подготовленностью;
- б) профессионально прикладной физической подготовке.
- в) восстановлений функций организма после травм и заболеваний.
- г) всего вышеперечисленного.

43. Профилактика нарушений осанки осуществляется с помощью...

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

44. Освоение двигательного действия следует начинать с ...

- а) формирования общего представления о двигательном действии;
- б) выполнения двигательного действия в упрощенной форме;
- в) устранения ошибок при выполнении подводящих упражнений.

45. Специфические прикладные функции физической культуры преимущественно проявляются в сфере:

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

46. Укажите, чем характеризуется утомление:

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

47. Основными показателями физического развития человека являются:

- а) антропометрические характеристики человека;
- б) результаты прыжка в длину с места;
- в) результаты в челночном беге;
- г) уровень развития общей выносливости.

48. Для составления комплексов упражнений на увеличение мышечной массы тела рекомендуется:

- а) полностью проработать одну группу мышц и только за тем переходить к упражнениям на другую группу мышц.
- б) чередовать серию упражнений, включающую в работу разные мышечные группы.
- в) использовать упражнения с относительно небольшим отягощением и большим количеством повторений.
- г) планировать большое количество подходов и ограничивать количество повторений в одном подходе.

49. Для составления комплексов упражнений для снижения веса тела рекомендуется:

- а) полностью проработать одну группу мышц и только за тем переходить к упражнениям на другую группу мышц.
- б) локально воздействовать на отдельные группы мышц, находящиеся ближе всего к местам жирового отложения.
- в) использовать упражнения с небольшим отягощением и большим количеством повторений.
- г) планировать большое количество подходов и ограничивать количество повторений в одном подходе.

50. Укажите, последовательность упражнений предпочтительную для физкультурной минутки или паузы:

1. Упражнения на точность и координацию движений;
2. Упражнения на расслабление мышц туловища, рук, ног.
3. Упражнения на растягивание мышц туловища, рук, ног.
4. Упражнения в потягивание, для профилактики нарушения осанки.
5. Приседания, прыжки, бег переходящий в ходьбу.
6. Упражнения махового характера для различных групп мышц.
7. Дыхательные упражнения.

Ответы: а) 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7; б) 2, 4, 6, 1, 3, 5, 7; в) 3, 1, 4, 2, 6, 7, 5;

г) 4, 3, 6, 5, 7, 2, 1

Перечень объектов контроля и оценки.

Наименование объектов контроля и оценки	Основные показатели оценки результата	Оценка
3.1 влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек;	Демонстрация знаний по теме влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек	
3.2 основы здорового образа жизни	Демонстрация знаний по теме основы здорового образа жизни	
3.3 способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической	Демонстрация знаний по теме способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической	

подготовленности	подготовленности	
34 правила и способы планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.	Демонстрация знаний по теме правила и способы планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.	

Шкала оценки теста

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