



Министерство образования и науки Республики Хакасия  
Государственное бюджетное профессиональное  
образовательное учреждение Республики Хакасия  
«Черногорский горно-строительный техникум»

**КОМПЛЕКТ КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ  
ДЛЯ ОЦЕНКИ РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ  
ДИСЦИПЛИНЫ ОУД. 06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА по  
специальности 21.02.19 «Землеустройство»**

**КОМПЛЕКТ КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ  
ДЛЯ ОЦЕНКИ РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ  
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОУД. 06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА  
по специальности 21.02.19 «Землеустройство»**

Комплект контрольно-оценочных средств разработан на основе федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности СПО - Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (ФГОС СПО) по специальности 21.02.19 Землеустройство (приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 18 мая 2022 г. № 339); федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. № 413; приказа Министерства просвещения России от 23.11.2022 № 1014 «Об утверждении федеральной образовательной программы среднего общего образования» и рабочей программы учебной дисциплины ОУД.06 Физическая культура

**Организация-разработчик: ГБПОУ РХ «Черногорский горно-строительный техникум»**

**Разработчик:**

**РАССМОТРЕНА**  
**на заседании МО гуманитарного цикла**

**Протокол № \_\_\_\_ от \_\_\_\_\_ 20\_\_ г**

**Председатель МО \_\_\_\_\_ С.Г. Мокрова**

**СОГЛАСОВАНА**  
**Зам. директора по УМР**

\_\_\_\_\_ **И.В.Евдокимова**

**« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ г**

## **I. Паспорт комплекта контрольно-оценочных средств**

### **1.1. Область применения комплекта оценочных средств**

Комплект контрольно-оценочных средств предназначен для оценки результатов образовательных достижений учебной дисциплины ОУД.06 Физическая культура.

Комплект контрольно-оценочных средств содержит задания для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации в форме дифференцированного зачета.

### **1.2. Результаты освоения предмета, подлежащие проверке**

В результате освоения учебной дисциплины ОУД.06 Физическая культура обучающийся должен обладать предусмотренными ФГОС по специальности 21.02.19 Землеустройство следующими общими компетенциями личностными, предметными, метапредметными результатами:

<b>Результаты обучения: личностные, предметные, метапредметные результаты, общие компетенции</b>	<b>Показатели оценки результата</b>	<b>Форма контроля и оценивания</b>
<b>В части трудового воспитания:</b> - ЛР27 готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбие; - ЛР28 готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность; - ЛР29 интерес к различным сферам профессиональной деятельности	Демонстрирует бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь	Экспертное наблюдение и оценка деятельности обучающегося в процессе освоения учебной дисциплины
<b>Овладение универсальными учебными познавательными действиями:</b> <b>а) базовые логические действия:</b> - МР5 самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать ее всесторонне; - МР6 устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения; - МР7 определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения; - МР8 выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях; - МР9 вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий	Демонстрирует владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания	Экспертное наблюдение и оценка деятельности обучающегося в процессе освоения учебной дисциплины

<p>деятельности;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- МР10 развивать креативное мышление при решении жизненных проблем</li> </ul>		
<p><b>Овладение универсальными учебными познавательными действиями:</b></p> <p><b>б) базовые исследовательские действия:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- МР11 владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем;</li> <li>- МР16 выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу ее решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения;</li> <li>- МР17 анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях;</li> <li>- МР21 уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности;</li> <li>- МР22 уметь интегрировать знания из разных предметных областей;</li> <li>- МР23 выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения;</li> <li>- МР24 способность их использования в познавательной и социальной практике</li> </ul>	<p>Демонстрирует готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и</p>	<p>Экспертное наблюдение и оценка деятельности обучающегося в процессе освоения учебной дисциплины</p>
<p>ЛР2 готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ЛР3 наличие мотивации к обучению и личностному развитию</li> <li>- МР4 овладение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности</li> </ul>	<p>Демонстрирует сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой деятельности</p>	<p>Экспертное наблюдение и оценка деятельности обучающегося в процессе освоения учебной дисциплины</p>
<p><b>Овладение универсальными коммуникативными действиями:</b></p> <p><b>б) совместная деятельность:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- МР35 понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;</li> <li>- МР37 принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее</li> </ul>	<p>Демонстрирует гражданскую позицию как активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством</p>	<p>Экспертное наблюдение и оценка деятельности обучающегося в процессе освоения учебной дисциплины</p>

<p>достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников обсуждать результаты совместной работы;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- МР40 координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;</li> <li>- МР41 осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным</li> </ul>	<p>собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности</p>	
<p><b>Овладение универсальными регулятивными действиями:</b> г) <b>принятие себя и других людей:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- МР59 принимать мотивы и аргументы других людей при анализе результатов деятельности;</li> <li>- МР60 признавать свое право и право других людей на ошибки;</li> <li>- МР61 развивать способность понимать мир с позиции другого человека</li> </ul>	<p>Демонстрирует толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения</p>	<p>Экспертное наблюдение и оценка деятельности обучающегося в процессе освоения учебной дисциплины</p>
<p><b>В части физического воспитания:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ЛР24 сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью;</li> <li>- ЛР25 потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;</li> <li>- ЛР26 активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью</li> </ul>	<p>Демонстрирует сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью, потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью</p>	<p>Экспертное наблюдение и оценка деятельности обучающегося в процессе освоения учебной дисциплины</p>
<p><b>Овладение универсальными регулятивными действиями:</b> а) <b>самоорганизация:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- МР43 самостоятельно составлять план решения проблемы с учетом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений;</li> <li>- МР44 давать оценку новым ситуациям;</li> <li>- МР45 расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений;</li> <li>- МР46 делать осознанный выбор, аргументировать его, брать</li> </ul>	<p>Демонстрирует умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать</p>	<p>Экспертное наблюдение и оценка деятельности обучающегося в процессе освоения учебной дисциплины</p>

<p>ответственность за решение;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- МР47 оценивать приобретенный опыт;</li> <li>- МР48 способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний, постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень</li> </ul>	<p>успешные стратегии в различных ситуациях. Демонстрирует эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений</p>	
<p>ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам</p>	<p>Демонстрирует осознанный выбор будущей профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем</p>	<p>Экспертное наблюдение и оценка деятельности обучающегося в процессе освоения учебной дисциплины</p>
<p>ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде</p>	<p>Демонстрирует умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты</p>	<p>Экспертное наблюдение и оценка деятельности обучающегося в процессе освоения учебной дисциплины</p>
<p>ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности</p>	<p>Демонстрирует принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков</p>	<p>Экспертное наблюдение и оценка деятельности обучающегося в процессе освоения учебной дисциплины</p>
<p>ПР61 умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);</p>	<p>Демонстрирует умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)</p>	<p>Тестирование, устный опрос, экспертное наблюдение выполнения заданий на практических занятиях, сдача нормативов, дифференцированный зачет</p>
<p>ПР62 владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания</p>	<p>Демонстрирует владение современными технологиями укрепления и</p>	<p>Тестирование, устный опрос, экспертное наблюдение выполнения</p>

работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью	сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью	заданий на практических занятиях, сдача нормативов, дифференцированный зачет
ПР63 владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств	Демонстрирует владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития	Тестирование, устный опрос, экспертное наблюдение выполнения заданий на практических занятиях, сдача нормативов, дифференцированный зачет
ПР64 владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности	Демонстрирует владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности	Тестирование, устный опрос, экспертное наблюдение выполнения заданий на практических занятиях, сдача нормативов, дифференцированный зачет
ПР65 владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере	Демонстрирует владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности	Тестирование, устный опрос, экспертное наблюдение выполнения заданий на практических занятиях, сдача нормативов дифференцированный зачет
ПР66 положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости).	Демонстрирует владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности	Тестирование, устный опрос, экспертное наблюдение выполнения заданий на практических занятиях, сдача нормативов, дифференцированный зачет

## **2. Комплект контрольно-оценочных средств.**

### **2.1. Текущий контроль**

#### **2.1.1. Тестовые задания (вопросы для формирования тестов по темам дисциплины)**

##### **1. Что такое здоровье?**

- а) отсутствие болезней и физических дефектов

- б) отсутствие вредных привычек

+ в) состояние равновесия между адаптивными возможностями организма к

условиям среды, постоянно меняющимися

- г) состояние полного физического, душевного и социального благополучия

2. Какое содержание включает понятие "здоровый образ жизни"?

+ а) активная деятельность людей, направленная на сохранение и укрепление (улучшения) здоровья

- б) отказ от вредных привычек

- в) активизация резервных возможностей человека

- г) типичные формы повседневной жизни

3. Какова цель курса физической культуры в медицинских учебных заведениях?

+ а) научить использовать физкультурно-спортивную деятельность, для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей самоопределения в физической культуре

- б) сформировать основы здорового образа жизни на основе знаний физической культуры

- в) создать представление о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека

- г) все перечисленное верно

4. Как здоровый образ жизни населения сказывается на обществе?

- а)увеличивается продолжительность жизни населения

- б)повышается устойчивость к стрессам

- в)увеличивается потенциал здоровья

+ г)все перечисленное верно

5. Какое влияние оказывают физические упражнения на дыхательную систему?

- а) укрепляют мускулатуру грудной клетки

- б) улучшают функцию бронхиол

- в) укрепляют стенки бронхов

+ г) все перечисленное верно

6. Какое влияние оказывают физические упражнения на ЦНС?

- а) улучшают периферическое кровообращение

- б) ухудшение памяти

- в) улучшение проводимости нервных импульсов

+ г) улучшение функции мозжечка

7. Факторы определяющие здоровый образ жизни:

- а) рациональное питание

- б) физическая активность

- в) психический комфорт

+ г) все перечисленное верно

8. Ограничение физической нагрузки приводит:

- а) к повышению умственной работоспособности

+ б) к снижению умственной работоспособности

- в) к снижению травматизма



- г) к повышению устойчивости к перегреванию и переохлаждению

9. Какая из характеристик физической культуры наиболее важна для людей пожилого возраста?

+ а) точность дозировки

- б) интерес

- в) влияние на сердечно-сосудистую систему

- г) влияние на ЦНС

10. Что такое гиподинамия?

- а) отказ от занятия спортом

- б) занятия в группах здоровья

+ в) малоподвижная деятельность, более чем 50% времени

- г) отказ от занятий физической культурой

11. Какая из характеристик физических упражнений наиболее важна для детей?

+ а) точность дозировки

- б) влияние на ЦНС

- в) интерес

- г) влияние на рост

12. Как определить тип телосложения по показателям человека?

- а) измерение ЖЕЛ

- б) по показателю окружности запястья

+ в) по показателям индексов роста и окружности головы

- г) провести наружный осмотр

13. Какими средствами и приемами можно пользоваться для коррекции телосложения?

- а) утренняя гимнастика

- б) аэробика

- в) тяжелая атлетика

+ г) использование тренажеров

14. Какие средства и приемы необходимо использовать для коррекции основных типов нарушения осанки?

- а) целенаправленные физические упражнения

- б) ношение корсета

- в) подбор специальной мебели

+ г) все перечисленное верно

15. Какие показатели определяют уровень физического здоровья?

- а) наружный осмотр

- б) антропометрические измерения (рост, вес, окружности)

- в) ЖЕЛ

+ г) все перечисленное верно

16. Что такое аэробика?

- а) физические упражнения под музыку
- б) физические упражнения с отягощением
- + в) физические упражнения в течение 20 минут без перерыва
- г) дыхательная гимнастика

17. Что такое физическая культура?

- а) образ жизни
- б) учебно-тренировочное занятие
- + в) часть общей культуры человека
- г) наука о здоровье

18. Какие вы знаете разновидности выносливости?

- а) общая, специальная
- б) скоростно-силовая
- в) силовая, скоростная
- + г) все перечисленное верно

19. От чего зависит проявление ловкости?

- + а) от координации движений
- б) от функции продолговатого мозга
- в) от длины конечностей
- г) от состояния связочно-суставного аппарата

20. Основные средства восстановления после занятий физическим спортом упражнениями:

- а) смена деятельности
- б) водные процедуры, баня, массаж, самомассаж
- в) режим дня, сон, рациональное питание
- + г) все перечисленное верно

21. Какими правилами руководствуются при организации самостоятельных занятий физическими упражнениями?

- + а) постоянность
- б) деятельность по ведению дневника контроля и самоконтроля занятий
- в) регулярность занятий
- г) профессиональная деятельность

22. Что такое спорт?

- а) профессионально-прикладная физическая подготовка
- + б) деятельность с максимальным напряжением физических и волевых возможностей в соревновательных условиях
- в) организованный процесс физического воспитания
- г) профессиональная деятельность

23. Какие параметры пациентов исследуются медицинским работником при оценке правильности построения занятий физической культурой?

- + а) пульс, дыхание, АД
- б) пульс, ЖЕЛ, динамометрия

- в) дыхание, пульс
- г) симптомы усталости

24.Какова должна быть продолжительность разминки на занятиях физической культурой?

- а) 3-5 минут
- +б) в зависимости от предполагаемой нагрузки
- в) 20 минут
- г) 30 минут

25.Каково количество игроков в одной баскетбольной команде?

- а) 7 человек
- б) 6 человек
- +в) 5 человек
- г) 8 человек

26.Что такое "фол"?

- а) бросок мяча
- +б) грубая игра
- в) перехват мяча
- г) ведение бросков

27.Какова длительность одной партии в волейбол?

- а) 20 минут
- б)до счета 15
- в) 30 минут
- +г) до счета 25

29. Какова продолжительность утренней гимнастики?

- +а) индивидуально
- б) 25 минут
- в) 10-15 минут
- г) 30 минут

30. Физическая культура и спорт представляют собой:

- а) рациональные бытовые движения
- б) накопление трудового опыта
- +в) всестороннее, гармоничное развитие личности
- г) личная и общественная гигиена

31. Что является целью общеразвивающих упражнений?

- а) лечение различных заболеваний
- +б) овладение более сложными действиями
- в) разминка
- г) постановка рекорда

32. В настоящее время атлетами называют:

- а) соревнующихся в силе и ловкости

- +б) физически развитых, сильных людей
- в) тех, кто быстро бегает
- г) победителей олимпиад

33. Наиболее выгодный старт при беге на короткие дистанции - это:

- а) высокий старт
- б) старт с опорой на одну руку
- +в) низкий старт
- г) по желанию

34. К бегу на короткие дистанции можно отнести расстояния:

- а) 1 км
- б) свыше 400 м
- +в) до 400 м
- г) свыше 1 км

35. При беге на длинные дистанции применяют:

- +а) высокий старт
- б) низкий старт
- в) старт с опорой на левую руку
- г) по желанию

36. При метании гранаты результат метания зависит от:

- а) разбега и времени полета снаряда
- +б) умений, силы и быстроты движений
- в) от длины рук и тела метателя
- г) все перечисленное верно

37. От чего зависит увеличение объема и интенсивности тренировочных нагрузок?

- а) от питания
- б) от средства восстановления
- в) от врачебного контроля
- +г) все перечисленное верно

38. Какие качества развиваются более всего у баскетболистов?

- а) принятие быстрых решений
- б) ведение мяча
- в) глазомер, широкое поле зрения
- +г) все перечисленное верно

39. До какого количества очков продолжается партия в настольный теннис?

- а) 25
- б) 20
- в) 21
- +г) 11

41. В каком городе проходили летние Олимпийские игры в 2000 г.?

- а) Чикаго
- +б) Сидней
- в) Ливерпуль
- г) Токио

42. Какое количество игроков в волейбольной команде?

- а) 5
- +б) 6
- в) 7
- г) 8

43. Какова продолжительность игры в баскетбол ("чистое время")?

- +а) 40 минут
- б) 44 минуты
- в) 60 минут
- г) 30 минут

44. Какие виды подач бывают в волейболе?

- а) осая
- +б) верхняя прямая
- в) слабая
- г) броском

45. Партия в игре теннис считается законченной, если один из игроков достигает разницы в:

- а) 1 очко
- +б) 2 очка
- в) 10 очков
- г) 5 очков

46. Как называется обувь для игры в футбол?

- а) шиповки
- +б) бутцы
- в) берцовки
- г) кеды

47. Как называется совокупность всех достижений общества, оказывающих влияние на физическое развитие и физическое образование человека, а также сам процесс деятельности людей в этой области?

- а) двигательная активность
- б) физическая и функциональная подготовленность
- +в) физическая культура и спорт
- г) самовоспитание

48. Как называется приобретение знаний путем самостоятельных занятий, без помощи преподавателя?

- а) двигательные умения
- б) физическое воспитание

- в) рофилактика
- +г) самообразование

49. Как называется процесс комплексного развития и совершенствования, определенных психических и физических качеств, необходимых спортсмену для достижения успеха в спортивной деятельности?

- а) саморегуляция
- б) физическое развитие
- в) адаптация
- +г) психофизическая подготовка

50. Какое свойство живых систем направлено на оптимальное взаимодействие между элементами организма, обеспечивающими его целостность?

- а) адаптация
- +б) саморегуляция
- в) биоритмы
- г) самосовершенствование

51. Как называется способность организма к ориентации в пространстве и времени, основанное на врожденных рефлексах?

- а) уровень
- б) тренированность
- в) гипокинезия
- +г) биоритмы

52. Как называется пониженная двигательная функция?

- а) дееспособность
- б) саморегуляция
- +в) гиподинамия
- г) здоровье

53. Способность человека выполнять какую-либо деятельность?

- а) самооценка
- б) установка
- +в) дееспособность
- г) все перечисленное верно

54. Психофизическая подготовка организма спортсмена к предстоящей работе - это:

- а) установка
- б) самонаблюдение
- +в) тренированность
- г) гибкость

55. Что направленно на развитие специфических качеств и двигательных навыков, необходимых в данном виде спорта?

- а) ловкость
- б) двигательные навыки

- +в) специальная физическая подготовка
- г) самооценка

56. Что такое состояние наилучшей готовности к наилучшим спортивным результатам?

- а) тренированность
- б) физические способности
- в) установка
- +г) спортивная форма

57. Подготовка организма к предстоящей работе называется:

- +а) разминка
- б) профилактика
- в) гибкость
- г) саморегуляция

58. Состязания направленные на демонстрацию человеческих возможностей - это:

- а) конкурс красоты
- б) гимнастика
- +в) спорт высших достижений
- г) парусная регата

59. Восстановление утраченных сил, функций, способностей после травм называется:

- +а) реабилитация
- б) вработывание
- в) разминка
- г) профилактика

60. Как называется организованный процесс управления физическим развитием и физическим образованием человека при помощи физических упражнений и гигиенических мероприятий?

- +а) физическое воспитание
- б) саморегуляция
- в) тренированность
- г) самонаблюдение

61. Что называют изменением форм и функций организма в процессе индивидуального развития?

- а) адаптация
- +б) физическое воспитание
- в) организм человека
- г) двигательная активность

62. Как называется сниженная сократимость мышц?

- а) тренированность
- б) гибкость

- +в) гипокинезия
- г) расслабление

63. Разнообразные формы движений, выполняемые в процессе занятий физической культурой, называются:

- а) тонусом
- +б) физическими упражнениями
- в) акробатикой
- г) гипокинезией

64. Движения, выполняемые автоматически, т.е. не требуют сосредоточения внимания:

- +а) рефлекс
- б) автоматизм ходьбы
- в) физическое развитие
- г) двигательный навык

65. Совокупность предупредительных мероприятий, направленных на сохранение и укрепление нормального состояния организма - это:

- +а) профилактика
- б) аутотренинг
- в) самовоспитание
- г) гибкость

66. Способностью человека выполнять движения в минимально короткий отрезок времени называют:

- а) тренированность
- +б) быстрота
- в) гибкость
- г) спортивная форма

67. Что называют способностью рационально и находчиво справляться с двигательной задачей?

- а) силу
- б) самооценку
- в) выносливость
- +г) ловкость

68. Что способствует совершенствованию основных физических качеств спортсменов?

- а) спортивная форма
- б) установка
- в) дееспособность
- +г) общефизическая форма

69. Воспитание самого себя - это:

- а) гиподинамия
- б) тренировки



- в) самонаблюдение
- +г) самовоспитание

70. Системы органов, которые выполняют общие функции называют:

- а) саморегулирующаяся система
- +б) функциональная система
- в) гипокинезия
- г) закрытая система

71. Недостаток кислорода в крови называется:

- а) биоритмы
- б) гиподинамия
- в) двигательная активность
- +г) гипоксия

72. Способность преодолевать внешнее сопротивление за счет мышечных усилий называют:

- а) установкой
- +б) силой
- в) дееспособностью
- г) быстротой

73. Состояние, вызванное каким-либо сильным воздействием, перенапряжением - это:

- +а) стресс
- б) адаптация
- в) гипертензия
- г) брадикардия

74. Способность выполнять работу заданной интенсивности в течение длительного времени называют:

- а) быстрота
- +б) выносливость
- в) тренированность
- г) самооценка

75. Способность выполнять движения с большой амплитудой - это:

- а) быстрота
- б) тренированность
- в) сила
- +г) гибкость

76. Каковы размеры баскетбольной площадки?

- +а) 26\*14 м
- б) 28\*15 м
- в) 23\*12 м
- г) 20\*20 м

77. Каковы размеры волейбольной площадки?

- +а) 9\*12 м
- б) 12\*10 м
- в) 8\*14 м
- г) 10\*10 м

78. Относительное деление волейбольной площадки на зоны:

- + а) 4 3 2 / 5 6 1
- б) 1 6 5 / 2 3 4
- в) 2 1 6 / 3 4 5
- г) 1 3 5 / 2 4 6

79. Каков коридор передачи эстафеты 4\*100 метров?

- + а) 10 м до линии 10 м после
- б) 25 м
- в) 12 м до линии 12 м после
- г) 20 м

80. В какой спортивной игре 2 тайма, каждый из которых 20 мин?

- + а) баскетбол
- б) волейбол
- в) ручной мяч
- г) пионербол

81. В какой спортивной игре, изобретенной в 1895 году в США В.Морганом на площадке играют команды состоящие из 6 человек?

- + а) волейбол
- б) водное поло
- в) футбол
- г) гандбол

82. Назовите вид спорта, в котором самый легкий мяч

- + а) теннис
- б) регби
- в) волейбол
- г) баскетбол

83. «Королева спорта»- это:

- + а) легкая атлетика
- б) футбол
- в) бокс
- г) гимнастика

84. Как называется наиболее результативный игрок в футболе, хоккее?

- + а) бомбардир
- б) нападающий
- в) защитник
- г) ховбек

85. Косвенным показателем уровня тренированности является:

- а) потоотделение
- б) аппетит
- + в) усталость
- г) все перечисленное верно

86. Как называется приспособление организма к воздействиям неблагоприятных факторов среды?

- + а) закаливание
- б) тренировка
- в) бег
- г) медитация

87. Основной энергоноситель для работающих мышц - это:

- + а) углеводы
- б) витамины
- в) белки
- г) жиры

88. Гигиенические требования к одежде и обуви спортсмена диктуются:

- а) национальностью
- + б) характерными особенностями вида спорта
- в) мнением спортсмена
- г) зависит от погоды

89. Что является целью общефизической подготовки?

- а) достижение высокой работоспособности
- б) воспитание отдельных физических качеств
- в) воспитание навыков и умений, необходимых в избранном виде спорта
- + г) все перечисленное верно

90. Как называется способность человека выполнять движения в минимально короткий срок?

- а) ловкость
- + б) быстрота
- в) сила
- г) выносливость

91. Как называется способность человека выполнять движения с большой амплитудой?

- а) ловкость
- + б) гибкость
- в) выносливость
- г) быстрота

92. Как называется способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных сокращений?

- а) быстрота
- + б) сила

- в) ловкость
- г) выносливость

93. Как называется способность человека совершать работу заданной интенсивности в течении более длительного времени?

- а) гибкость
- + б) выносливость
- в) ловкость
- г) сила

94. Как называется способность человека перестраивать свою двигательную деятельность в соответствии с внезапно меняющейся обстановкой?

- а) гибкость
- + б) ловкость
- в) быстрота
- г) сила

95. Блокировка - это:

- а) продвижение нападающего к щиту соперника
- + б) нарушение правил
- в) бросок в кольцо
- г) все перечисленное верно

96. Область медицины, изучающая влияние среды на здоровье человека:

- а) гигиена
- б) физиология
- в) анатомия
- + г) экология

97. Как называется технический прием, которым мяч вводится в игру (волейбол)?

- а) передача
- + б) подача
- в) бросок
- г) прямая передача

98. Где происходили 1 Олимпийские игры?

- + а) Греция
- б) Италия
- в) Франция
- г) Испания

99. В каком году приняли участие на Олимпийских играх женщины?

- а) 1924
- + б) 1900
- в) 1920
- г) 1933

100. Что является основным материалом для построения клетки и тканей

организма?

- + а) белки
- б) жиры
- в) углеводы
- г) витамины

101. Бег по пересеченной местности - это:

- а) эстафета
- + б) кросс
- в) спринт
- г) марафон

102. Вид социальной деятельности людей, направленный на укрепление здоровья и развития их физических способностей - это:

- + а) физическая культура
- б) физическое воспитание
- в) физическое совершенство
- г) туризм

103. Кто является основателем Олимпийского движения?

- а) Геракл
- + б) Пьер де Кубертен
- в) Атлант
- г) Пеле

104. Что такое профессионально-прикладная физическая подготовка?

- а) тренировка всего организма
- б) совершенствование основных физических качеств
- + в) подготовка способствующая формированию специальных качеств
- г) все перечисленное верно

105. Какие восстановительные средства используются после напряженной умственной или физической деятельности?

- а) средства личной гигиены
- б) занятия физической культурой
- в) релаксация
- + г) все перечисленное верно

106. Какие условия надо соблюдать для предотвращения травм при занятиях физической культурой?

- а) дисциплина
- б) строгое выполнение установленных норм и правил
- в) проверка снаряжения и снарядов
- + г) все перечисленное верно

107. Какие виды спорта и физические упражнения способствуют развитию качеств медицинского работника?

- а) стрельба

- + б) упражнения на выносливость
- в) армрестлинг
- г) метание дротиков

108. Основные характеристики человека - это:

- а) красота, тренированность
- + б) сила, быстрота, выносливость, ловкость
- в) здоровье, адаптация, саморегуляция
- г) все перечисленное верно

109. В каком году спортсмены нашей страны приняли участие в Олимпийских играх?

- а) 1928
- б) 1948
- + в) 1952
- г) 1950

110. Факторами закаливания называют?

- а) воздух
- б) солнце
- в) вода
- + г) все перечисленное верно

111. Сколько очков дается за попадание штрафного броска?

- а) 3
- + б) 1
- в) 2
- г) 4

112. Классический способ передвижения на лыжах - это:

- а) коньковый
- б) одновременный бесшажный
- + в) попеременный двухшажный
- г) одновременный двухшажный

113. «Свободный» способ передвижения на лыжах - это:

- а) катание с гор
- б) биатлон
- + в) коньковый
- г) прогулки на лыжах

114. Биатлоном называют:

- а) лыжное двоеборье
- б) слалом
- + в) лыжная гонка со стрельбой
- г) прыжки на лыжах

115. Какой участок лыжной трассы преодолевается "елочкой"?

- а) спуск с гор
- б) равнина
- + в) крутой подъем
- г) участок с неровностями

116. Какой тип лыж используется на занятиях лыжной подготовки?

- а) слаломный
- б) прыжковый
- + в) гоночный
- г) туристический

117. Скольжение лыж зависит от:

- а) температуры воздуха
- б) состояния снега
- в) правильно подобранной смазки
- + г) все перечисленное верно

118. Ошибкой при подаче мяча в волейболе называют:

- а) передачу мяча сопернику
- б) очко команде соперника
- в) переход в команде соперника
- + г) все перечисленное верно

119. Спорный мяч в волейболе - это:

- а) мяч вне площадки
- б) мяч в площадке
- в) мяч на линии
- + г) неуверенность судьи в объективных действиях

120. В волейболе свисток судьи раздается при:

- а) для начала игры (т.е. подачи)
- б) при ошибке
- в) необходимости остановить игру
- + г) все перечисленное верно

121. «Стайер» - это спортсмен бегающий на:

- а) короткие дистанции
- + б) длинные дистанции
- в) короткие и средние дистанции
- г) все перечисленное верно

122. «Спринтер» - это спортсмен, бегающий:

- а) на длинные дистанции
- б) на средние дистанции
- + в) на короткие дистанции
- г) всё перечисленное верно

123. В баскетболе мяч вводится в игру вбрасыванием после:

- а) попадания в кольцо
- б) выхода мяча из игры
- в) пробежки
- +г) все перечисленное верно

124. «Мертвая точка» - это:

- а) остановка физической
- б) потеря сознания
- +в) снижение интенсивности работы
- г) все перечисленное верно

125. Утомление - это:

- а) длительная работа
- + б) снижение работоспособности
- в) саморегуляция

### Критерии оценивания:

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

### Тест 1 «Основы здорового образа жизни»

Инструкция: выберите один правильный ответ

1. Что такое здоровый образ жизни?

- А) Перечень мероприятий, направленных на сохранение и укрепление здоровья
- Б) Лечебно-физкультурный оздоровительный комплекс
- В) Индивидуальная система поведения, направленная на сохранение и укрепление здоровья
- Г) Регулярные занятия физкультурой

2. Что такое режим дня?

- А) Порядок выполнения повседневных дел
- Б) Установленный распорядок жизни человека, включающий в себя труд, питание, отдых и сон
- В) Перечень повседневных дел, распределенных по времени выполнения
- Г) Строгое соблюдение определенных правил

3. Что такое рациональное питание?

- А) Питание, распределенное по времени принятия пищи
- Б) Питание с учетом потребностей организма
- Б) Питание определенным набором продуктов питания
- Г) Питание с определенным соотношением питательных веществ



4. Назовите питательные вещества, имеющие энергетическую ценность?

- А) Белки, жиры, углеводы и минеральные соли.
- Б) Вода, белки, жиры и углеводы.
- В) Белки, жиры, углеводы.
- Г) Жиры и углеводы.

5. Что такое витамины?

- А) Органические химические соединения, необходимые для синтеза белков-ферментов.
- Б) Неорганические химические соединения, необходимые для работы организма.
- В) Органические химические соединения, являющиеся ферментами.
- Г) Органические химические соединения, содержащиеся в продуктах питания.

6. Что такое двигательная активность?

- А) Количество движений, необходимых для работы организма.
- Б) Занятие физической культурой и спортом.
- В) Выполнение каких-либо движений в повседневной деятельности.
- Г) Любая мышечная активность, обеспечивающая оптимальную работу организма и хорошее самочувствие.

7. Что такое личная гигиена?

- А) Перечень правил для предотвращения инфекционных заболеваний.
- Б) Совокупность гигиенических правил, выполнение которых способствует сохранению и укреплению здоровья.
- В) Правила ухода за телом, кожей, зубами.
- Г) Выполнение медицинских мероприятий по профилактике заболеваний.

8. Что такое закаливание?

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

9. Назовите основные двигательные качества?

- А) Умение играть в спортивные игры, бегать и выполнять гимнастические упражнения.
- Б) Количество движений в единицу времени, максимальная амплитуда движений, мышечная сила.
- В) Гибкость, выносливость, скоростные и силовые качества.
- Г) Состояние мышц, выражающая их готовность к выполнению движений.

10. Каково соотношение основных питательных веществ? А) Белки-1 часть, жиры-1 часть, углеводы - 1 часть.

- Б) Белки-1 часть, жиры-1 часть, углеводы - 4 части.
- В) Белки -1 часть, жиры-2 части, углеводы -4 части.
- Г) Белки -1 часть, жиры-1 часть, углеводы -2 части.

## Тест 2 «Легкая атлетика»

1. Какой из перечисленных видов спорта не входит в состав легкой атлетики?
  - 1) ходьба
  - 2) бег
  - 3) прыжки
  - 4) метание
  - 5) многоборье
  - 6) плавание
2. Какой из видов ходьбы является не спортивным?
  - 1) спортивная ходьба по дорожке стадиона
  - 2) спортивная ходьба по шоссе
  - 3) спортивная ходьба на время
  - 4) оздоровительная ходьба
3. Выделите неправильно названный вид прыжков:
  - 1) прыжки с разбега
  - 2) прыжки через вертикальные препятствия
  - 3) прыжки через горизонтальные препятствия
  - 4) прыжки с места
4. Назовите самый простой вид легкоатлетического многоборья:
  - 1) легкоатлетическое двоеборье
  - 2) легкоатлетическое троеборье
  - 3) легкоатлетическое четырехборье
  - 4) легкоатлетическое пятиборье
5. Выделить неправильно названный вид гладкого бега:
  - 1) бег на сверхкороткие дистанции
  - 2) бег на короткие дистанции
  - 3) бег на средние дистанции
  - 4) бег на длинные дистанции
  - 5) бег на сверхдлинные дистанции
  - 6) бег на время
6. Выделить неправильно названный вид бега:
  - 1) кросс
  - 2) бег по дорогам, шоссе
  - 3) бег по горам
7. Какой вид из прыжков с места входит в программу зачетных нормативов студентов ССУЗ?
  - 1) прыжок в высоту с места
  - 2) прыжок в длину с места
  - 3) тройной прыжок
8. Какой снаряд не метают легкоатлеты с поворотом?
  - 1) диск
  - 2) копье
  - 3) молот
9. Какой вид легкоатлетического многоборья включает в себя наибольшее количество видов?
  - 1) пятиборье
  - 2) восьмиборье
  - 3) десятиборье

4) двенадцатиборье

10. Какой вид л/атлетики был раньше других включен в программу Олимпийских игр?

1) бег на короткую дистанцию

2) бег на среднюю дистанцию

3) метание диска

4) тройной прыжок

11. Как называется бег на короткую дистанцию?

1) спринт

2) марафон

3) кросс

12. Выделить неправильно названную часть техники бега на короткую дистанцию:

1) начало бега (старт)

2) стартовый разбег

3) бег по дистанции

4) финиширование

5) остановка

13. Какие параметры должна иметь эстафетная палочка для эстафетного бега?

1) масса - 100 г длина - 40 см, диаметр - 8 см

2) масса - 30 г, длина - 10 см, диаметр - 6 см

3) масса - 124,6 г, длина - 33,4 см, диаметр - 20,4 см

4) масса - 30 г, длина - 30 см, диаметр - 4 см

14. Какой вид старта применяют бегуны на средней дистанции?

1) низкий старт

2) средний старт

3) высокий старт

15. Какой высоты должны быть препятствия на кроссе?

1) не более 0,5 м

2) не более 1 м

3) не более 1,5 м

4) не более 1,24 м

16. Укажите неправильно названный вид прыжков в высоту:

1) перешагивание

2) перекат

3) волна

4) перекидной

5) фосбери-флоп

6) согнувшись

### Проверочный тест № 3

#### 1 вариант

1. игры по волейболу должно быть: а) шесть б) восемь в) семь  
Метание копья, это: а) тяжелая атлетика

б) легкая атлетика в) гимнастика

1-е Олимпийские игры, состоялись: а) 676 г.н.э. б) 776 г.н.э. в) 876 г.н.э.

2. Травмы во время занятий происходят от: а) неправильное питание б) избыточный вес

в) несоблюдение правил техники безопасности

3. Физическая культура, это: а) часть общей культуры  
б) учебный предмет в школе в) занятия бодибилдингом
4. Игроков на площадке
6. Бег по стадиону разрешается: а) по часовой стрелке  
б) против часовой стрелки в) по середине стадиона
7. Время игры в баскетболе называется:  
а) период б) тайм  
в) прайс
8. Средства физического воспитания, это: а) витамины б) гигиенические факторы  
в) физические упражнения
9. Здоровый образ жизни включает в себя: а) отказ от вредных привычек б) соблюдение режима дня  
в) занятия физкультурой и спортом  
г) все перечисленное
10. При проведении занятий по физической культуре, разминка:  
А) необходима  
Б) нужна, но необязательна  
В) не нужна
5. Основные признаки утомления:  
а) покраснение лица б) учащение пульса в) потливость

## 2 вариант

1. 1-е Олимпийские игры проводились в течении: а) 3-х дней  
б) недели  
в) 1 день
2. Обязательное условие для участия в соревнованиях: а) наличие спортивной формы в) разрешение врача в) погодные условия
3. Основные принципы разминки: а) продолжительность и объем б) правила подбора  
в) все принципы необходимы
4. Длительность утренней гимнастики составляет: а) 15-20 минут б) 20- 30 минут в) не менее получаса
5. В нашей стране Олимпийские игры проводились:  
а) 1980г. Москва б) 2005 г. Сочи в) не проводились вообще  
г) 2014г. Сочи
6. Физическая культура ориентирована на совершенствование: а) работоспособности человека б) физических свойств в) техники двигательных качеств
7. Количество игроков на баскетбольной площадке равно: а) восемь б) четыре  
в) пять
8. Для воспитания быстроты используются: а) подвижные и спортивные игры  
б) упражнения на быстроту реакции  
в) бег на короткие дистанции
9. Основные признаки переутомления а) учащенное дыхание б) побледнение лица  
в) покраснение лица
10. Что понимается под закаливанием:  
а) купание или обливание

- б) укрепление здоровья
- в) приспособление организма к воздействию окружающей среды

**Тест № 4**  
**Вариант № 1**

1. Основной задачей физического воспитания является?
  - а) всестороннее развитие учащихся
  - б) освоение навыков ходьбы, бега, прыжков
  - в) научить играть в спортивные, подвижные игры
  - г) укрепление здоровья
2. Физическая культура ориентирована на совершенствование?
  - а) работоспособности человека
  - б) природных физических свойств человека
  - в) физических и психических качеств человека
  - г) техники двигательных качеств
3. Укажите, в каком году Олимпийские игры были проведены в нашей стране.
  - а) в нашей стране Олимпийские игры не проводились
  - б) в 1980 г XXII летние Олимпийские игры в г. Москва
  - в) в 1976 XII зимние игры на Кавказе
  - г) в 2014 г в г. Сочи
4. Нарушением осанки называется...
  - а) силуэт человека
  - б) привычная поза человека в вертикальном состоянии
  - в) качество позвонков, обеспечивающее хорошее самочувствие
  - г) нарушение характеристики позвонков и стоп
5. Основные признаки утомления?
  - а) учащенное дыхание б) покраснение лица
  - в) потливость
  - г) отсутствие аппетита
6. Что понимается под закаливанием?
  - а) купание в холодной воде или обливание
  - б) сочетание воздушных и солнечных ванн
  - в) приспособление организма к воздействию окружающей среды г) укрепление здоровья
7. Правильное дыхание характеризуется
  - а) более продолжительным выдохом
  - б) более продолжительным вдохом
  - в) вдохом через нос и выдох ртом
  - г) равной продолжительностью вдоха и выдоха
8. Укажите основные принципы составления комплекса типа

«разминка»:

- а) её назначение и воздействие на организм
- б) правила подбора упражнений на определение дозировки
- в) продолжительность и объем разминки г) все принципы необходимы

9. При развитии физического качества «сила» используются специальные упражнения с отягощением, их отличительной особенностью является то, что:

- а) в качестве отягощения используется собственный вес
- б) они выполняются до утомления
- в) они вызывают значительное напряжение мышц
- г) они выполняются медленно

10. Укажите, какая последовательность в комплексе утренней гимнастики должна выполняться (используй ниже перечисленные упражнения)?

- а) дыхательные упражнения
- б) упражнения на укрепление мышц и повышения гибкости
- в) подтягивание
- г) бег с переходом на ходьбу
- д) ходьба с постепенным повышением частоты шагов
- е) прыжки
- ж) поочередное напряжение и расслабление мышц
- з) бег в спокойном темпе

## Вариант № 2

1. Средствами физического воспитания служат

- а) гигиенические факторы
- б) физические упражнения
- в) витамины (углеводы, белки, жиры)
- г) естественные силы природы

2. Физическая культура представляет собой

- а) учебный предмет в школе
- б) часть общей культуры
- в) эстетическое выполнение упражнений
- г) гармонично сложенное телосложение

3. Первые Олимпийские игры известные нам состоялись?

- а) в 676 г н.э.
- б) в 776 г н.э.
- в) в 876 г н.э.
- г) в 976 г н.э.

4. Понятие «здоровый образ жизни» включает в себя?

- а) занятие физкультурой и спортом
- б) отказ от вредных привычек
- в) соблюдение режима дня
- г) модно и красиво одеваться

5. Величина нагрузки (дозировки) физических упражнений человека обусловлена

- а) сочетанием объёма и интенсивности
- б) степенью преодолеваемых при их выполнении трудностей
- в) утомление, возникающее при их выполнении
- г) частотой сердечных сокращений

6. При подборе физических упражнений для самостоятельных занятий необходимо учитывать:

- а) возраст
- б) пол (мужской/женский)
- в) физическую подготовленность
- г) настроение

7. К потребностям человека, обусловленным его поддержанием работоспособности, относится потребность:

- а) в поддержке здоровья
- б) в физической активности
- в) в рациональном питании
- г) в защите от холода

8. Для развития быстроты используются:

- а) подвижные и спортивные игры
- б) упражнения в беге на короткие дистанции
- в) упражнения на быстроту реакции и частоту движения
- г) двигательные действия, выполняемые с максимальной скоростью

9. Травмы во время занятий чаще всего происходят от:

- а) неправильного питания
- б) от слабой физической подготовки
- в) от избыточного веса
- г) от несоблюдения основных правил техники безопасности

10. При развитии физического качества «скорость» используются специальные упражнения:

- а) подвижные и спортивные игры
- б) упражнения на быстроту реакции
- в) бег на короткие дистанции
- г) бег на длинные дистанции

### **Критерии оценивания:**

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

## 2.1.2 Учебные нормативы

### Легкая атлетика:

п/п	Содержание норматива	Год обучения (курс)	Баллы		
			юноши		
			5	4	3
1.	Бег 60 м. (сек.)	II	8.7	8.9	9.2
2.	Бег 100 м. (сек.)	II	14.4	14.8	15.3
3.	Бег 500 м. (сек.)	II	-	-	-
4.	Бег 1000 м. (сек.)	II	3.30	3.40	3.50
5.	Бег 1500 м. (сек.)	II	-	-	-
6.	Прыжок в длину с разбега (см)	II	450	420	400
7.	Прыжок в длину с места (см)	II	220	210	200
8.	Прыжок в высоту (см)	II	125	120	115
9.	Метание гранаты (юноши -700гр., девушки – 500гр.) (м)	II	34	31	28

### Волейбол:

№ п/п	Содержание норматива	Год обучения (курс)	Баллы		
			юноши		
			5	4	3
1.	Верхняя прямая подача в пределах площадки (из 5 подач)	I	5	4	3
2.	Верхняя передача над собой (высота взлета мяча не менее 1 м, стоя в кругу диаметром 2 м) (кол-во раз)	I	14	12	10
3.	Прямой нападающий удар из зоны 4 в правую половину площадки с передачи из зоны 3 (из 5 попыток)	I	5	4	3

### Баскетбол.

№ п/п	Содержание норматива	Год обучения (курс)	Количество раз					
			юноши			девушки		
			5	4	3	5	4	3
1.	Броски и ловля отскочившего от стены мяча на расстоянии 3 м. (за 30 сек. Бросков)	I	29	24	19	27	22	17



2.	Бросок мяча в движении после передачи с <b>передачи</b> из под щита (10 попыток)	I	7	6	5	6	5	4
3.	Штрафной бросок из 10 попыток	I	5	4	3	4	3	2
4.	Бросок из- под щита после ведения из 10 попыток	I	5	4	3	4	3	2
5.	На расстоянии 2 м от стены 10 бросков б/б мяча с попаданием в круг диаметром 40 см (сек.)	II	13	4	6	5	6	8
6.	Передвижение 5х6 м (сек.)	II	8.4	6	0	8	0	4

#### Атлетическая гимнастика:

№ п/п	Содержание норматива	д обучения (курс)	Количество раз					
			юноши			девушки		
			5	4	3	5	4	3
1.	Подтягивание на перекладине (кол.раз)	I	12	10	8	-	-	
2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (кол.раз)	I	-	-	-	35	30	25
3.	Жим штанги 30 кг	I	14	12	9	-	-	-
4.	Жим гири 16 кг	I	20	15	10			

#### Лыжная подготовка

№ п/п	Содержание норматива	обучения (курс)	Время					
			юноши			девушки		
			5	4	3	5	4	3
1.	Лыжные гонки 3 км (мин)	I	-	-	-	25	26	27
2.	Лыжные гонки 5 км (мин)	I	25	26	27			
3.	Лыжные гонки 10 км (мин)	I						

### ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНОШЕЙ ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 3000 м (мин, с)	2,30	4,00	ез/вр
2. Бег на лыжах 5 км (мин, с)	5,50	7,20	ез/вр
3. Плавание 50 м (мин, с)	5,00	2,00	ез/вр
4. Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)	10	8	5

5. Прыжок в длину с места (см)	230	210	190
6. Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы (м)	9,5	7,5	6,5
7. Силовой тест — подтягивание на высокой перекладине (количество раз)	13	11	8
8. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз)	12	9	7
9. Координационный тест — челночный бег 3×10 м (с)	7,3	8,0	8,3
11. Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз)	7	5	3
12. Гимнастический комплекс упражнений: – утренней гимнастики; – производственной гимнастики; – релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	до 9	до 8	до 7,5

### 3. Промежуточная аттестация (дифференцированный зачет)

#### Теоретическая часть

#### Вариант 1

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. 7 м 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 кровотоком 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

## Вариант 2

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

### Критерии оценивания

Оцениваемый показатель	Кол. баллов, обеспечивающих получение:		
	Оценки за дифференцированный зачет		
Часть А	удовлетворительно	хорошо	отлично
Процент набранных баллов из 100% возможных	55% и более	70% и более	85% и более
20	От 10 до 12	От 12 до	14 и более

**Практическая часть:**  
**Контрольные упражнения**

	Юноши			Девушки		
<b>Экспресс тесты</b>						
1. Бег 30 м, с	4,6	4,8	5,1	5,1	5,4	5,8
2. Подтягивание на высокой перекладине из виса, количество раз	12	10	8	-	-	-
3. Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, количество раз	-	-	-	25	20	15
4. Прыжок в длину с места, см	225	205	190	190	170	160
5. Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки на груди скрестно за 1 мин, количество раз	50	45	40	40	27	20
6. Челночный бег 4х9 м , сек	9,5	9,7	9,9	10,4	10,8	11,2
<b>ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА</b>						
1. Бег 100 м, с	14,2	14,5	15,0	16,0	16,5	17,0
2. Бег 300 м, мин, с	49,0	53,0	58,0	58,0	1.02	1.08
3. Бег 1000 м, мин, с	3.20	3.45	4.00	4.10	4.25	4.50
4. Бег 2000 м, мин, с				10.00	11.30	12.20
5. Бег 3000 м	13.00	15.00	16.30	Без учета времени		
6. Бег 5000 м	Без учета времени					
7. Кросс 1 км						
6. Прыжок в длину с разбега, см						
7. Прыжок в высоту с разбега, см						
<b>БАСКЕТБОЛ</b>						
1. Бросок в кольцо после ведения (из 6 бросков)						
2. Штрафной бросок (из 10 бросков)						
<b>ГИМНАСТИКА. ППФП</b>						
1. Лазание по канату				Техника		
2. Соединение упражнений на брусьях из 4-5 элементов	Техника			Техника		
3. Соединение упражнений на перекладине из 4-5 элементов	Техника					
4. Опорный прыжок через коня				Техника		

5.Опорный прыжок через коня в длину (120 см) ноги врозь	Техника					
6. Прыжки со скакалкой за 1 мин	130	125	120	133	110	70
7. Кувырок вперед и назад с выходом в основную стойку	Техника			Техника		
8. Подъем переворотом в упор на высокой перекладине	4	3	2			
9. Подъем силой в упор на высокой перекладине	4	3	2			
11. Удержание ног в положении угла	8	5	4			
12. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, количество раз	12	10	7			
15. Длинный кувырок через препятствие 100 см	Техника					
<b>ЛЫЖИ</b>						
1. Попеременный двухшажный ход	Техника					
2. Одновременный бесшажный ход	Техника					
3. Одновременный двухшажный ход	Техника					
4. Переход с одного хода на другой	Техника					
5. Попеременный четырехшажный ход	Техника					
6. Одновременный одношажный ход	Техника					
7. Коньковый ход	Техника					
8. Бег на лыжах 1 км				5.30	6.00	7.00
9. Бег на лыжах 2 км ,мин, сек	10.00	11.00	12.30	11.00	12.00	13.00
10. Бег на лыжах 3 км ,мин, сек	15.00	16.00	17.00	18.30	19.00	20.00
11. Бег на лыжах 5 км ,мин, сек	25.00	27.00	29.00	Без учета времени		
12. Кросс 2 км, мин, с				10.30	12.10	13.10
13. Кросс 3 км ,мин, с	13.30	15.30	16.50			
14. Кросс 5 км, мин, с	Без учета времени					

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 151325621799860972593249704829105498913750279364

Владелец Ващенко Лариса Михайловна

Действителен с 26.03.2025 по 26.03.2026