



**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:

Результаты обучения: личностные, предметные, метапредметные результаты, общие компетенции	Показатели оценки результата	Форма контроля и оценивания
<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 корректизы 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 самостояльному 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>- MP10 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>- MP11 владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем;</li> <li>- MP16 выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу ее решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения;</li> <li>- MP17 анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях;</li> <li>- MP21 уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности;</li> <li>- MP22 уметь интегрировать знания из разных предметных областей;</li> <li>- MP23 выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения;</li> <li>- MP24 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>- MP4 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>- MP35 понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;</li> <li>- MP37 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>- MP40 координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;</li> <li>- MP41 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></p> <p>г) принятие себя и других людей:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- MP59 принимать мотивы и аргументы других людей при анализе результатов деятельности;</li> <li>- MP60 признавать свое право и право других людей на ошибки;</li> <li>- MP61 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></p> <p><b>а) самоорганизация:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- MP43 самостоятельно составлять план решения проблемы с учетом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений;</li> <li>- MP44 давать оценку новым ситуациям;</li> <li>- MP45 расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений;</li> <li>- MP46 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.</p> <p>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>ПРБ1 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>ПРБ2 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) берцовые
- 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) профилактика
- +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 направлено 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) врабатывание
- 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 очковдается 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 подобранный 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)	верbalный 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, выражющая 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 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 вздохом
- 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)	верbalный 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)	лы		
			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

<b>2.</b>	сок мяча в движении после ти с передачи из под щита 10 попыток)	I	7	6	5	6	5	4
<b>3.</b>	Штрафной бросок из 10 попыток	I	5	4	3	4	3	2
<b>4.</b>	Бросок из- под щита после ведения из 10 попыток	I	5	4	3	4	3	2
<b>5.</b>	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	3
<b>6.</b>	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	о 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. 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. зрения
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. Снижение нагрузок на стопу ведет к:  
а. сколиозу б. головной боли в. плоскостопию
3. При переломе предплечья фиксируется:  
а. локтевой, лучезапястный сустав б. плечевой, локтевой сустав  
в. лучезапястный, плечевой сустав
4. Быстрота необходима при:  
а. рывке штанги б. спринтерском беге в. гимнастике
5. При открытом переломе первая доврачебная помощь заключается в том, чтобы:  
а. наложить шину б. наложить шину и повязку в. наложить повязку
6. Наибольший эффект развития скоростных возможностей обеспечивает:  
а. спринтерский бег б. стайерский бег в. плавание

7. В спортивной гимнастике применяется:

- а. булава б. скакалка в. кольцо

8. ЧСС у человека в состоянии покоя составляет:

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

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

- а. артериальном б. венозном в. капиллярном

10. Плоскостопие приводит к:

- а. микротравмам позвоночника б. перегрузкам организма

- в. потере подвижности

11. При переломе плеча шиной фиксируют:

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

- в. лучезапястный, локтевой суставы

12. Динамическая сила необходима при:

- а. беге б. толкании ядра в. гимнастике

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

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

14. Основным строительным материалом для клеток организма являются:

- а. белки б. жиры в. углеводы

15. Мужчины не принимают участие в:

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

16. Нарушение осанки приводит к расстройству:

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

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

- а. быстрота б. гибкость в. силовая выносливость

8. 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: <b>Оценки за дифференцированный зачет</b>		
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