

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования

«Курганский государственный университет»  
(ФГБОУ ВО «КГУ»)

Курганская государственная сельскохозяйственная академия имени  
Т.С. Мальцева – филиал федерального государственного бюджетного  
образовательного учреждения высшего образования  
«Курганский государственный университет»  
(Лесниковский филиал ФГБОУ ВО «КГУ»)

УТВЕРЖДАЮ:

Ректор

\_\_\_\_\_ / Н.В. Дубив /  
«26» января 2024 г.

Фонд оценочных средств  
учебного предмета

БД.07 Физическая культура

Специальность среднего профессионального образования

**21.02.19 Землеустройство**

Квалификация:

Специалист по землеустройству

Форма обучения

**Очная**

Лесниково

Разработчик:  
преподаватель

\_\_\_\_\_ В.В. Мухина

Утверждено на заседании предметно-цикловой комиссии общеобразовательных дисциплин «18» января 2024 года, протокол № 1.

Согласовано:

Начальник учебно-методического отдела  
Лесниковского филиала  
ФГБОУ ВО «КГУ»

А.У. Есембекова

## 1. ПАСПОРТ ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

Фонд оценочных средств (далее ФОС) предназначен для контроля и оценки образовательных достижений обучающихся, освоивших программу предмета БД.07 Физическая культура основной профессиональной образовательной программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС СПО по специальности 21.02.19 Землеустройство в части достижения личностных результатов, сформированности регулятивных, познавательных, коммуникативных учебных действий, а также метапредметных и предметных результатов обучения.

ФОС представляет собой комплект заданий для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по предмету БД.07 Физическая культура по специальности 21.02.19 Землеустройство.

ФОС включает контрольные материалы и рекомендации для проведения промежуточной аттестации в форме дифференцированного зачета.

### 1 семестр

Контролируемые разделы, темы предмета*	Наименование оценочного средства**	
	текущий контроль	контроль самостоятельной работы
<b>Раздел 1. Легкая атлетика</b>		
<b>Тема 1.1</b> Бег на короткие дистанции.	Практическое занятие № 1. - реферат	-
Тема 1.2. Бег на средние и длинные дистанции.	Практическое занятие № 2-3. - реферат	-
Тема 1.3. Прыжки в длину с места и с разбега	Практическое занятие № 4. - реферат	-
Тема 1.4. Метание мяча, гранаты.	Практическое занятие № 5. - реферат	-
<b>Раздел 2. Гимнастика.</b>		
Тема 2.1. Основная гимнастика.	Практическое занятие № 6. - реферат	-
Тема 2.2. Основная гимнастика.	Практическое занятие № 7-8 - реферат	-
<b>Раздел 3. Спортивные игры</b>		
Тема 3.1. Волейбол.	Практическое занятие № 10-12. - реферат	-
Тема 3.2. Баскетбол.	Практическое занятие № 13 - реферат;	-

### 2 семестр

Контролируемые разделы, темы предмета*	Наименование оценочного средства**	
	текущий контроль	контроль самостоятельной работы
<b>Раздел 1. Лыжная подготовка</b>		
Тема 1.1. Лыжная подготовка	Практическое занятие № 1-4. - реферат;	-
<b>Раздел 2. Спортивные игры</b>		
Тема 2.1. Волейбол	Практическое занятие № 5-8. - реферат;	-
Тема 2.2. Баскетбол	Практическое занятие № 9-12. - реферат;	-
<b>Раздел 3. Гимнастика.</b>		
Тема 3.1. Основная гимнастика.	Практическое занятие № 13.	-

	- реферат	
Тема 3.2. Атлетическая гимнастика	Практическое занятие № 14-15. - реферат	-
<b>Раздел 4. Легкая атлетика</b>		
Тема 4.1. Эстафетный бег	Практическое занятие № 16. - реферат	-
Тема 4.2. Бег на средние и длинные дистанции.	Практическое занятие № 17. - реферат	-
Тема 4.3. Прыжки в длину с места, с разбега.	Практическое занятие № 18. - реферат	-

## **2. КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ВХОДНОГО КОНТРОЛЯ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ**

Не предусмотрен.

## **3. КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ (по видам контроля)**

### **Рефераты**

Текущий контроль проводится в форме написания рефератов во время проведения практического занятия с целью оценки знаний, умений.

Темы рефератов учебного предмета

1. Физическая культура и спорт как социальные феномены.
2. Физическая культура – часть общечеловеческой культуры.
3. Спорт – явление культурной жизни.
4. Компоненты физической культуры.
5. Физическое воспитание.
6. Физическое развитие.
7. Профессионально-прикладная физическая культура.
8. Понятие о социально-биологических основах физической культуры.
9. Естественно-научные основы физической культуры и спорта.
10. Гипокинезия и гиподинамия.
11. Средства физической культуры.
12. Физиологическая классификация физических упражнений.
13. Методические принципы физического воспитания.
14. Методы физического воспитания.
15. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи.
16. Специальная физическая подготовка, ее цель и задачи.
17. Стороны спортивной подготовки (техническая, физическая, тактическая, психологическая, интегральная).
18. Профессионально-прикладная физическая подготовка
19. Формы занятий физическими упражнениями.
20. Построение и структура учебно-тренировочного занятия.
21. Производственная физическая культура и гимнастика.
22. Особенности выбора форм, методов и средств физической культуры в свободное время специалистов.
23. Понятие об органах и физиологических системах организма человека.
24. Витамины и их роль в обмене веществ.
25. Общие положения развития физических качеств.
26. Сила, методика ее развития и определения.
27. Быстрота, методика ее развития и определения.
28. Выносливость, методика ее развития и определения.
29. Ловкость (координационные способности), методика ее развития и определения.
30. Гибкость, методика ее развития и определения.
31. Спортивная гимнастика в физическом воспитании, ее составные дисциплины.
32. Легкая атлетика в физическом воспитании, ее составные дисциплины.
33. Спортивные игры в физическом воспитании
34. Характеристика понятий «адаптация», «рефлекс», «максимальное потребление кислорода», «гомеостаз», «утомление», «восстановление».
35. Средства восстановления (педагогические, психологические, медикобиологические).
36. Здоровье в трактовке всемирной организации здравоохранения (ВОЗ).
37. Вредные привычки и их профилактика.
38. Особенности здорового образа жизни.
39. Педагогическая классификация физических упражнений.
40. Классификация физических упражнений по признаку исторически сложившихся систем физиче-

ского воспитания.

41. Классификация физических упражнений по их значению для решения образовательных задач.
42. Классификация физических упражнений по признаку особенностей мышечной деятельности (особенностей проявления отдельных физических качеств).
43. Классификация физических упражнений по анатомическому признаку или признаку преимущественного развития отдельных мышечных групп.
44. Классификация физических упражнений по видам спорта.
45. Классификация физических упражнений по признаку физиологических зон мощности.
46. Классификация физических упражнений по признаку биомеханической структуры движения.

Оценка «отлично» - если выполнены все требования к написанию и защите реферата: обозначена проблема и обоснована её актуальность, сделан краткий анализ различных точек зрения на рассматриваемую проблему и логично изложена собственная позиция, сформулированы выводы, тема раскрыта полностью, выдержан объём, соблюдены требования к внешнему оформлению, даны правильные ответы на дополнительные вопросы.

Оценка «хорошо» – основные требования к реферату и его защите выполнены, но при этом допущены недочёты. В частности, имеются неточности в изложении материала; отсутствует логическая последовательность в суждениях; не выдержан объём реферата; имеются упущения в оформлении; на дополнительные вопросы при защите даны неполные ответы.

Оценка «удовлетворительно» – имеются существенные отступления от требований к реферированию. В частности, тема освещена лишь частично; допущены фактические ошибки в содержании реферата или при ответе на дополнительные вопросы; во время защиты отсутствует вывод.

Оценка «неудовлетворительно» – тема реферата не раскрыта, обнаруживается существенное непонимание проблемы, грубо нарушены требования к содержанию и оформлению работы

#### Выполнение контрольных нормативов

Девушки			Юноши		
	Результат	Критерии оценивания		Результат	Критерии оценивания
Раздел Легкая атлетика					
Бег 500 м	2.00 мин	5	Бег 1000 м.	3.20 мин	5
	2.10 мин	4		3.40 мин	4
	2.20 мин	3		4.00 мин	3
Метание спортивного снаряда (500 гр)	16 м	5	Метание спортивного снаряда (700 гр)		5
	13 м	4			4
	11 м	3			3
Раздел Спортивные игры					
Штрафные броски в баскетболе	3 раза из 5	5	Штрафные броски в баскетболе	4 раза из 5	5
	2 раза из 5	4		2 раза из 5	4
	1 раз из 5	3		1 раз из 5	3
Броски по кольцу с ведення	3 раза из 5	5	Броски по кольцу с ведення	4 раза из 5	5
	2 раза из 5	4		2 раза из 5	4
	1 раз из 5	3		1 раз из 5	3
Подача мяча по волейболе	3 раза из 5	5	Подача мяча по волейболе	4 раза из 5	5
	2 раза из 5	4		2 раза из 5	4
	1 раз из 5	3		1 раз из 5	3
Верхняя передача над собой в волейболе	9 раз	5	Верхняя передача над собой в волейболе	9 раз	5
	7 раз	4		7 раз	4
	5 раз	3		5 раз	3
Раздел Лыжная подготовка					
Бег на лыжах 5 км	36 мин	5	Бег на лыжах 5 км	26 мин	5
	38 мин	4		28 мин	4
	40 мин	3		30 мин	3
Бег на лыжах 1 км (спринт)	7 мин	5	Бег на лыжах 1 км (спринт)	6 мин	5
	8 мин	4		7 мин	4
	9 мин	3		8 мин	3
Раздел Гимнастика					

Поднимание и опускание туловища	50 раз 40 раз 30 раз	5 4 3	Поднос ног к перекладине	8 раз 6 раз 4 раза	5 4 3
Прыжки через скакалку за 1 мин (кол-во раз)	120 раз 110 раз 100 раз	5 4 3	Прыжки через скакалку за 1 мин (кол-во раз)	130 раз 120 раз 110 раз	5 4 3

#### **4. КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

5.1 Формой проведения оценочной процедуры является дифференцированный зачет, который проводится в форме тестирования.

##### **Тест №1**

1. Для предотвращения травм на занятиях физической культурой и спортом каждому занимающемуся рекомендуется выполнять следующие правила:

1. Иметь для занятий соответствующую одежду, обувь, инвентарь и снаряжение;
2. Не стремиться сразу же к рекордным результатам, а улучшать свои спортивные показатели постепенно, без ущерба для здоровья;
3. Перед каждым занятием непременно выполнять разминочные упражнения, чтобы уменьшить вероятность растяжения и разрыва мышц, связок и сухожилий;
4. Обязательно пользоваться в необходимых случаях защитным снаряжением (щитками, шлемами, очками);
5. Верно ответы 1,2,3;
6. Верно ответы 1,2,3,4;

2. Какая должна быть спортивная одежда легкоатлета?

1. Лыжи, куртка, шапка;
2. Майка, шорты, шиповки;
3. Кроссовки, мяч, скакалка.

3. Какая длина и частота спортивного шага?

Ответы:

1. 50-100 см., частота 120-150 шагов в минуту;
2. 100-150 см., частота 150-200 шагов в минуту;
3. 105-150 см., частота 180-200 шагов в минуту.

4. Какие отрезки относятся к бегу на короткие дистанции?

Ответы:

1. 500м.; 600м.; 800м.; 1500м.; 2000м.;
2. 30м.; 60м.; 100м.; 200м.; 400м.;
3. 3000м.; 4000м.; 5000м.;

5. В каком направлении должен проводиться бег по стадиону?

Ответы:

1. По часовой стрелке;
2. Против часовой стрелке.

6. Сколько весит учебная граната для юношей?

Ответы:

- 1.600г.;
- 2.700г.;
- 3.800г.

7, Сколько в баскетбольной команде игроков?

Ответы:

1. Четыре человека;
2. Пять человек;
3. Шесть человек.

### Тест № 2.

1. Какие основные элементы включает в себя здоровый образ жизни?

Ответы:

1. Отказ от вредных привычек, рациональный суточный режим, закаливание;
2. Оптимальная двигательная активность, систематические занятия физической культурой
3. Личная гигиена, рациональное питание;
4. Восстановительные мероприятия после болезни или получения травм, утомления или переутомления.
5. Верно ответы 1,2,3;
6. Верно ответы 1,2,3,4;

2. Какие действия по закаливанию на начальном уровне возможны в условиях повседневной жизни?

Ответы:

1. Физические упражнения с гирями на открытом воздухе в любое время года;
2. Обливание ледяной водой перед сном;
3. Ночной сон при открытой форточке, утрення гигиеническая гимнастика при открытой форточке в любую погоду, влажные обтирания до пояса с использованием воды комнатной температуры, обливание ног прохладной водой перед сном;
4. Хождение на улице без головного убора.

3. Какие продукты должны присутствовать в рационе человека активно тренирующегося?

Ответы:

1. Мясные и молочные продукты;
2. Злаковые продукты, каши, макаронные изделия;
3. Бобовые продукты, овощи, фрукты;
4. Верно ответы 1,2,3;
5. Спортсмен принимает в пищу всё, что он любит;
6. Особого меню для занятия спортом не требуется.

4. Кто следит за правилами исполнения замены в мини - футболе?

Ответы:

1. Главный судья;
2. Судья хронометрист;
3. Помощник судьи.

5. Какие меры помощи оказываются спортсмену при возникает кровотечение из носа?

Ответы:

Первая медицинская помощь в этом случае заключается в следующем:

1. Усадить пострадавшего так, чтобы его спина была выпрямлена;



2. На 5—10 мин большим и указательным пальцами плотно прижать крылья носа к перегородке или ввести в носовые ходы специальные кровоостанавливающие тампоны;
3. Если носовое кровотечение не останавливается в течение 30—40 мин, пострадавшего необходимо доставить в лечебное учреждение;
4. В любом случае пострадавшего доставляют к врачу;
5. Верно ответ 1,2,3;
6. Верно ответ 1,2,3,4.

6. Физическая культура это.....?

Ответы:

1. Стремление к высшим спортивным достижениям;
2. Разновидность развлекательной деятельности человека;
3. Часть человеческой культуры.

7. Чем характеризуется утомление?

Ответы:

1. Отказом от работы организма;
2. Временным снижением работоспособности организма;
3. Повышенной частотой сердечных сокращений.

### Тест № 3

1. Какие эксплуатационно-технические требования к одежде и обуви, для занятий физической культурой и спортом, обеспечивающие удобство и безопасность?

Ответы:

1. Одежда и обувь должны быть легкими, не стеснять движений, защищать организм от излишней потери тепла, дождя и снега;
2. Ткань для спортивной одежды должна быть воздухопроницаемой и теплопроводной, хорошо впитывать пот и способствовать его испарению;
3. Обувь должна соответствовать особенностям строения стопы и не быть тесной;
4. Для любителя спорта одежда может быть любой;
5. Верно ответ 1,2,3;
6. Верно ответ 1,2,3,4.

2. Какая помощь оказывается пострадавшему при ушибе? Справка: Ушиб - это закрытое, сопровождающееся внутренним кровотечением повреждение тканей тела вследствие удара тупым предметом или падения. Место ушиба, как правило, сразу же опухает, цвет кожи становится тёмно-красным, а потом изменяется на синий и жёлтый.

Ответы:

1. В первые минуты место ушиба растирают сухим полотенцем;
2. В первые минуты на место ушиба воздействуют холодом - мокрой повязкой, льдом, струёй холодной воды, а потом следует наложить тугую повязку и отправить пострадавшего в медпункт;
3. На место ушиба накладывают иммобилизирующую повязку;
4. Фиксируют ушибленную конечность бинтом и отправляют пострадавшего в медпункт.

3. Как начинается игра в мини-футболе?

Ответы:

1. Ударом по неподвижному мячу, находящемуся в центре поля;
2. Вбрасыванием мяча судьёй;
3. Вратарь вводит мяч в игру.

4. Какие действия спортсменов называются само страховкой?

Ответы:

1. Это действия спортсмена во время разминки, направленные для хорошей подготовки к работе лучезапястных суставов и пальцы кистей рук, а также голеностопных и коленных суставов;
2. Это проявляемое во время выполнения упражнений умения, занимающегося самостоятельно и своевременно найти выход из неожиданно возникшего опасного положения;
3. Само страховкой называется умение вовремя прекратить выполнение упражнения или по ходу видоизменить его так, что это позволит получить наиболее высокий результат;
4. Само страховка применяется только на занятиях гимнастикой.

5. Кто ведёт отсчёт точного времени игры?

Ответы:

1. Помощник главного судьи;
2. Судья - хронометрист;
3. Главный судья.

6. Какие показатели самочувствия можно использовать при занятиях спортом? Ответы:

1. Показателем самочувствия является частота сердечных сокращений (ЧСС), которую можно измерить, приложив пальцы к запястью;
2. Оценить влияние физических упражнений на состояние сердечно - сосудистой системы, можно подсчитать ЧСС сначала в положении лежа за одну минуту времени, затем после подъема без резкого усилия в положении стоя;
3. Если разница между двумя подсчетами более 20 уд./мин, то это может свидетельствовать о недостаточном восстановлении функций организма;
4. Достаточно замерить пульс у спортсмена;
5. Верно ответ 1,2;
6. Верно ответ 1,2,3.

7. Какая максимальная частота сердечных сокращений допускается при выполнении физических упражнений?

Ответы:

1. 120-150 ударов в минуту;
2. 150-180;
3. 200-220.

#### Тест № 4

1. Способность выполнять координационно-сложные двигательные действия называется:

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

2. Плоскостопие приводит к:

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

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

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

4. При переломе плеча шиной фиксируют:

- а. локтевой, лучезапястный суставы
  - б. плечевой, локтевой суставы в. лучезапястный, локтевой суставы
5. К спортивным играм относится:
- а. гандбол
  - б. лапта
  - в. салочки
6. Динамическая сила необходима при:
- а. толкании ядра
  - б. гимнастике
  - в. беге
7. Расстояние от центра кольца до линии 3-х очкового броска в баскетболе составляет:
- а. 5 м
  - б. 7м
  - в. 6,25 м
8. Наиболее опасным для жизни является....перелом.
- а. открытый
  - б. закрытый с вывихом
  - в. закрытый
9. Продолжительность туристического похода для детей 16-17 лет не должна превышать:
- а. пятнадцати дней
  - б. десяти дней
  - в. пяти дней
10. Основным строительным материалом для клеток организма являются:
- а. углеводы
  - б. жиры
  - в. белки
11. Страной-родоначальницей Олимпийских игр является:
- а. Древний Египет
  - б. Древний Рим
  - в. Древняя Греция
12. Наибольший эффект развития координационных способностей обеспечивает:
- а. стрельба
  - б. баскетбол
  - в. бег
13. Мужчины не принимают участие в:
- а. керлинге
  - б. художественной гимнастике
  - в. спортивной гимнастике
14. Самым опасным кровотечением является:
- а. артериальное
  - б. венозное

в. капиллярное

15. Вид спорта, который не является олимпийским - это:

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

16. Нарушение осанки приводит к расстройству:

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

17. Спортивная игра, которая относится к подвижным играм:

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

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

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

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

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

20. Энергия для существования организма измеряется в:

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

### Тест № 5

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

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

2. Нарушение осанки приводит к расстройству:

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

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

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

4. При переломе голени шину фиксируют на:

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

5. К подвижным играм относятся:

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

6. Скоростная выносливость необходима в занятиях:

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

7. Оказывая первую доврачебную помощь при тепловом ударе необходимо:

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

8. Последние летние Олимпийские игры современности состоялись в:

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

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

- а. 30 км
- б. 20 км
- в. 12 км

10. Энергия, необходимая для существования организма измеряется в:

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

11. Отсчет Олимпийских игр Древней Греции ведется с:

- а. 776 г. до н.э.
- б. 876 г. до н.э.
- в. 976 г. до н.э.

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

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

13. Для опорного прыжка в гимнастике применяется:

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

14. Под физической культурой понимается:

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

15. Кровь возвращается к сердцу по:

- а. артериям
- б. капиллярам
- в. венам

16. Идея и инициатива возрождению Олимпийских игр принадлежит:

- а. Хуан Антонио Самаранчу
- б. Пьеру Де Кубертену
- в. Зевсу

17. ЧСС у человека в состоянии покоя составляет:

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

18. Длина круговой беговой дорожки составляет:

- а. 400 м,
- б. 600 м,
- в. 300 м.

19. Вес мужской легкоатлетической гранаты составляет:

- а. 600 г,
- б. 700 г,
- в. 800 г

20. Высота сетки в мужском волейболе составляет:

- а. 243 см
- б. 220 см
- в. 263 см

### Тест № 6

1. Под физической культурой понимается:

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

2. ЧСС у человека в состоянии покоя составляет:

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

3. Олимпийский флаг имеет.....цвет.

- а. красный
- б. синий
- в. белый

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

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

5. Размер баскетбольной площадки составляет:

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

6. Длина круговой беговой дорожки составляет:

- а. 400 м,
- б. 600 м,
- в. 300 м

7. Вес мужской легкоатлетической гранаты составляет:

- а. 600 г,
- б. 700 г,
- в. 800 г

8. Высота сетки в мужском волейболе составляет:

- а. 243 м,
- б. 220 м,
- в. 263 м

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

- а. 1960 г
- б. 1980 г
- в. 1970 г

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

- а. 22
- б. 5
- в. 30

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

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

12. Алкоголь накапливается и задерживается в организме на:

- а. 3-5 мин
- б. 5-7 мин

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

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

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

- а. затылком, ягодицами, пятками
- б. затылком, спиной, пятками

в. затылком; лопатками, ягодицами, пятками.

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

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

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

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

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

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

18. Олимпийские кольца на флаге располагаются в следующем порядке:

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

19. Вес баскетбольного мяча составляет:

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

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

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

### Тест №7

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:
- рывке штанги
  - спринтерском беге
  - гимнастике
5. При открытом переломе первая доврачебная помощь заключается в том, чтобы:
- наложить шину
  - наложить шину и повязку
  - наложить повязку
6. ЧСС у человека в состоянии покоя составляет:
- от 40 до 80 уд\мин
  - от 90 до 100 уд\мин
7. Темный цвет крови бывает при.....кровоотечении.
- артериальном
  - венозном
  - капиллярном
8. Плоскостопие приводит к:
- микротравмам позвоночника
  - перегрузкам организма
  - потере подвижности
9. При переломе плеча шиной фиксируют:
- локтевой, лучезапястный суставы
  - плечевой, локтевой суставы
  - лучезапястный, локтевой суставы
10. Динамическая сила необходима при:
- беге
  - толкании ядра
  - гимнастике
11. Наиболее опасным для жизни переломом является ...перелом.
- закрытый
  - открытый
  - закрытый с вывихом
12. Основным строительным материалом для клеток организма являются:
- белки
  - жиры
  - углеводы
3. Мужчины не принимают участие в:
- спортивной гимнастике,
  - керлинге,
  - художественной гимнастике
14. Нарушение осанки приводит к расстройству:
- сердца, легких

- б. памяти
- в. зрения

15. Способность противостоять утомлению при достаточно длительных нагрузках силового характера - это:

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

16. Скоростная выносливость необходима в:

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

17. Вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект развития гибкости - это:

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

18. В гимнастике для опорного прыжка применяется:

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

### Тест №8

1. Физическим упражнением называют...

- А. Двигательное действие, используемое для формирования техники движений
- Б. Двигательное действие, используемое для развития физических качеств и укрепление здоровья
- В. Двигательные действия, выполняемые на уроках физической культуры и в самостоятельных занятиях

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

- А. круговым
- Б. групповым
- В. фронтальным

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

- А. стресс
- Б. удар
- В. травмой

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

- А. выносливости
- Б. быстроты
- В. силы

5. Способность спортсмена оперативно корректировать двигательные действия в зависимости от особенностей соревновательной ситуации обусловлена ... техники
- А. оперативностью
  - Б. стабильностью
  - В. Вариатив
6. Под силой как физическим качеством понимается ...
- А. Комплекс психофизических свойств организма, обеспечивающих возможность человеку противодействовать внешним силам за счет мышечных напряжений
  - Б. Свойство человека, обеспечивающее ему возможность противостоять утомлению и длительно выполнять физическую работу без снижения мощности
  - В. Величина максимального напряжения мышц, которую может продемонстрировать человек
7. Нагрузку при выполнении упражнений, вызывающих увеличение частоты сердечных сокращений до 140 - 160 уд/мин. Принято обозначать как...
- А. Малую
  - Б. Среднюю
  - В. Большую
8. Для воспитания быстроты используются...
- А. Двигательные действия, выполняемые с максимальной интенсивностью
  - Б. Силовые упражнения, выполняемые в высоком темпе
  - В. Подвижные и спортивные игры
9. Каковы стандартные размеры баскетбольной площадки...
- А. 28x15
  - Б. 26x 14
  - В. 30x15
10. Физкультминутки и физкультпаузы используются в режиме дня для...
- А. Снятия стресса
  - Б. Подготовки к урокам физической культуры
  - В. Поддержания работоспособности человека
11. Первой ступенью закаливания организма является закаливание...
- А. Солнцем
  - Б. Водой
  - В. Воздухом
12. Переход из вися в упор или из более низкого положения в высокое в гимнастике обозначается как...
- А. Упор
  - Б. Подъем
  - В. Кувырок
13. Вероятность травм при занятиях физическими упражнениями снижается, то занимающиеся...
- А. Владеют навыками выполнения движений
  - Б. Следуют указаниям преподавателей
  - В. Переоценивают свои возможности

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

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

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

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

16. Документом, представляющим все аспекты организации соревнований, является...

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

17. Под гибкостью как физическим качеством понимается...

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

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

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

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

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

20. Техники физического упражнения называются...

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

#### Тест № 9

1. Международный Олимпийский комитет в качестве города, принимающего в 2016 году XXXIII игры Олимпиады, выбрал ...

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

2. Международный Олимпийский комитет был создан в ...

- а. Олимпии,

- б. Париже,
- в. Люцерне,
- г. Лондоне.

3. Право проведения Олимпийских игр предоставляется ...

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

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

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

5. XXII Зимние олимпийские игры пройдут в ...

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

6. Динамика индивидуального развития человека обусловлена ...

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

7. Джоггинг - это обозначение ...

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

8. Памп-аэробика характеризуется выполнением упражнений ...

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

9. Основой методики воспитания физических качеств является ...

- а. систематичность выполнения упражнений
- б. постепенное повышение силы воздействия
- в. возрастная адекватность нагрузки
- г. цикличность педагогических воздействий.

10. Физическую подготовленность человека к жизни преимущественно обеспечивает физическая культура.

- а. ... кондиционная ...
- в. ... базовая ...
- б. ... рекреативная ...

г. ... производственная ...

11. Если уровень развития, обучающегося недостаточен для освоения двигательного действия, необходимо использовать упражнения.

- а. ... подводящие ...
- в. ... расчлененные ...
- б. ... подготовительные ...
- г. ... целостные и аналитические ...

12. Физическое воспитание с ярко выраженным прикладным эффектом обозначается как ...

- а. работоспособность.
- б. физическое совершенствование.
- в. физическая подготовка.
- г. обучение движениям и воспитание физических качеств.

13. В чем заключается основная цель массового спорта?

- а. Достижение максимально высоких спортивных результатов.
- б. Восстановление физической работоспособности.
- в. Повышение и сохранение общей физической подготовленности.
- г. Увеличение количества занимающихся спортом.

14. Процесс обучения двигательному действию рекомендуется начинать с освоения ...

- а. основ техники.
- б. ведущего звена техники.
- в. детали техники.

15. Физическая культура направлена на совершенствование ...

- а. морально-волевых качеств людей.
- б. техники двигательных действий.
- в. природных физических свойств человека.

16. Предметом обучения в физическом воспитании являются ...

- а. физкультурные знания.
- б. физические упражнения.
- в. способы решения двигательных задач.
- г. двигательные действия.

17. Состав и последовательность действий, необходимых для решения двигательной задачи определенным способом, принято называть ...

- а. корнем техники.
- б. главным звеном техники.
- в. деталями техники.
- г. основой техники.

18. Условием укрепления здоровья, совершенствования физических и волевых качеств является ...

- а. закаливание организма.
- б. участие в соревнованиях.
- в. ежедневная утренняя гимнастика.
- г. выполнение физических упражнений.

19. Умственную работу следует прерывать физкультурными паузами через каждые ... минут.

- а. 40-45;
- б. 55 - 60;
- в. 70-75.

20. Смысл физической культуры как компонента культуры общества заключается в ...

- а. укреплении здоровья и воспитании физических качеств людей.
- б. обучении двигательным действиям и повышении работоспособности.
- в. совершенствовании природных, физических свойств людей.

### Тест № 10

1. Термин «Фэйр-Плэй» означает ...

- а. честное поведение,
- б. честная игра,
- в. справедливое поведение,
- г. честное судейство.

2. Комплексы генетически обусловленных биологических и психических свойств организма человека, благодаря которым возможна двигательная активность, принято обозначать как ...

- а. функциональные системы
- б. мышечные напряжения
- в. физические качества
- г. координационные способности.

3. Соблюдения режима дня способствует укреплению здоровья, потому что ...

- а. обеспечивает ритмичность работы организма
- б. позволяет правильно планировать дела в течение дня
- в. распределение основных дел осуществляется более или менее стандартно в течение каждого дня
- г. позволяет избегать неопределенных физических напряжений.

4. Состояние здоровья обусловлено ...

- а. резервными возможностями организма
- б. образом жизни
- в. уровнем здравоохранения
- г. отсутствием здоровья.

5. Оздоровительное значение физических упражнений обуславливает их ...

- а. гигиена,
- б. техника,
- в. форма,
- г. содержание.

6. Основным специфическим средством физического воспитания является ...

- а. физическое качество.
- б. физическое упражнение.
- в. физическая нагрузка.

7. Величина нагрузки физических упражнений обусловлена ...

- а. продолжительностью выполнения двигательных действий
- б. количеством повторений двигательных действий
- в. сочетанием объема и интенсивности двигательных действий.

8. Что относится к вспомогательным средствам физического воспитания?
- Оздоровительные силы природы и гигиенические факторы
  - Рациональное питание и витамины
  - Развитие физиологических функций.
9. Назовите наименее устойчивый вид передвижения?
- бег.
  - ходьба,
  - прыжки.
10. Основу двигательных способностей составляют ...
- двигательные автоматизмы
  - сила, быстрота, выносливость
  - физические качества и двигательные действия.
11. Кто был признан лучшим спортсменом XX века ...
- Валерий Брумель (легкая атлетика)
  - Лев Яшин (футбол)
  - Валерий Борзов (легкая атлетика)
  - Валерий Харламов (хоккей).
12. Под здоровьем понимают такое комфортное состояние человека, при котором ...
- легко переносятся неблагоприятные условия и факторы
  - он обладает высокой работоспособностью и быстро восстанавливается
  - он бодр и жизнерадостен
  - наблюдается все вышеперечисленное.
3. Под силой как физическим качеством понимается ...
- способность поднимать тяжелые предметы
  - свойства человека противодействовать внешним силам за счет мышечных напряжений
  - свойства человека воздействовать на внешние силы за счет мышечных напряжений
  - комплекс свойств организма, позволяющий преодолевать внешнее сопротивление либо противодействовать ему.
14. Под гибкостью как физическим качеством понимается ...
- комплекс морфофункциональных свойств опорно-двигательного аппарата, определяющий глубину наклона
  - способность выполнять движения с большой амплитудой за счет мышечных сокращений
  - комплекс свойств двигательного аппарата, определяющих подвижность его звеньев
  - эластичность мышц и связок.
15. Под выносливостью как физическим качеством понимается ...
- комплекс свойств, обуславливающий возможность выполнять разнообразные физические нагрузки
  - комплекс свойств, определяющих способность противостоять утомлению
  - способность длительно совершать физическую работу, практически не утомляясь
  - способность сохранять заданные параметры работы.
16. Под быстротой как физическим качеством понимается ...
- комплекс свойств человека, позволяющих быстро набирать скорость и передвигаться с



большой скоростью

б. комплекс свойств организма, позволяющих быстро реагировать на сигналы и выполнять движения с большой частотой

в. комплекс свойств человека, позволяющих выполнять непродолжительную работу в минимальный отрезок времени

г. комплекс свойств организма, обуславливающих скорость передвижения в пространстве.

17. Техникой физических упражнений принято называть ...

а. совершенные формы двигательных действий

б. способ целесообразного решения двигательной задачи

в. состав и последовательность движений при выполнении упражнений

г. способ выполнения упражнений.

18. Совокупность упражнений, приемов и методов, направленных на обучение двигательным и другим умениям и навыкам, а также их дальнейшее совершенствование обозначается как ...

а. тренировка,

б. методика,

в. система занятий,

г. педагогическое воздействие.

19. Вид деятельности, являющийся предметом соперничества и исторически оформившийся как способ выявления и сравнения человеческих возможностей, принято называть ...

а. гимнастикой,

б. терренкуром,

в. соревнованием,

г. видом спорта.

20. Женщины впервые приняли участие в легкоатлетических соревнованиях Игр Олимпиады в ...

а. 1896 году.

б. 1912 году.

в. 1928 году.

г. 1936 году.

## 5.2 Критерии оценки

Зачет проводится в группе численностью не более 25 человек.

Время выполнения задания – 60 минут.

Оценки «отлично» заслуживает обучающийся, обнаруживший всестороннее, систематическое и глубокое знание учебно-программного материала, умение свободно выполнять задания, предусмотренные программой, усвоивший основную и знакомый с дополнительной литературой, рекомендованной программой, продемонстрировавший умение применять теоретические сведения для решения практических задач, умеющий находить необходимую информацию и использовать ее.

Оценки «хорошо» заслуживает обучающийся, обнаруживший полное знание учебно-программного материала, успешно выполняющий предусмотренные в программе задания, усвоивший основную литературу, рекомендованную в программе. Оценка «хорошо» выставляется обучающимся, показавшим систематический характер знаний по учебной дисциплине и способным к их самостоятельному пополнению и обновлению в ходе дальнейшей учебной работы и профессиональной деятельности.

Оценки «удовлетворительно» заслуживает обучающийся, обнаруживший знание основного учебно-программного материала в объеме, необходимом для дальнейшей учебы и предстоящей рабо-

ты по специальности, справляющийся с выполнением заданий, предусмотренных программой, знакомый с основной литературой, рекомендованной программой. Оценка «удовлетворительно» выставляется обучающимся, допустившим погрешности в устном ответе и при выполнении заданий, но обладающим необходимыми знаниями для их устранения под руководством преподавателя.

Оценка «неудовлетворительно» выставляется обучающемуся, обнаружившему пробелы в знаниях основного учебно-программного материала, допустившему принципиальные ошибки в выполнении предусмотренных программой заданий.

#### Шкала оценивания контролируемых компетенций

Процент результативности правильных ответов	Качественная оценка	
	Балл (отметка)	Вербальный аналог
85-100	5	отлично
66-84	4	хорошо
51-65	3	удовлетворительно
менее 51	2	неудовлетворительно

#### Эталон ответов:

№ теста	№ вопросов																				Показатель
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
1	1	2	1	2	2	2	2														ОСВОИЛ
2	5	3	4	3	5	3	2														ОСВОИЛ
3	5	2	1	3	2	6	1														ОСВОИЛ
4	а	б	в	б	а	а	а	а	в	в	в	б	в	а	б	а	в	в	а	б	ОСВОИЛ
5	в	а	а	в	в	а	б	в	в	б	б	б	а	б	а	б	а	а	б	а	ОСВОИЛ
6	б	а	в	в	б	а	б	а	б	б	а	б	а	б	в	а	а	в	а	б	ОСВОИЛ
7	б	в	б	б	б	а	а	в	а	а	б	б	а	в	а	в	а	б			ОСВОИЛ
8	Б	А	В	А	В	В	Б	Б	А	В	В	Б	Б	А	В	Б	В	Б	А	Б	ОСВОИЛ
9	г	г	г	а	а	г	а	а	а	в	б	а	г	а	в	б	г	г	в	в	ОСВОИЛ
10	б	в	б	а	г	б	в	в	в	б	б	г	г	б	б	в	в	а	в	а	ОСВОИЛ

