

**Фонд оценочных средств**

**ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**ПО СПЕЦИАЛЬНОСТИ: 35.02.07 МЕХАНИЗАЦИЯ СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА**

Бохан

2016

Рассмотрена на заседании МК

Руководитель МК \_\_\_\_\_

(А.С.Сонголова)

Протокол № \_\_\_\_\_

« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2016г.

**Организация – Разработчик:** Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Иркутской области «Боханский аграрный техникум»

**Разработчики:**

Журихин Э.Ю. руководитель физического воспитания

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

**Рецензент:**

Администрация МО «Боханский район»    нач.отдела спорта и туризма    С.А.Кормильцев

(место работы)

(занимаемая должность)

(инициалы, фамилия)

## Содержание:

|                                                                           | стр. |
|---------------------------------------------------------------------------|------|
| 1. Общие положения.....                                                   | 4    |
| 2. Результаты освоения учебной дисциплины, подлежащие проверке.....       | 5    |
| 3. Формы текущего контроля и оценивания элементов учебной дисциплины..... | 6    |
| 4. Формы промежуточной аттестации учебной дисциплины.....                 | 11   |
| 5. Контрольно-оценочные материалы для промежуточной аттестации .....      | 11   |
| 6. Критерии оценки.....                                                   | 22   |
| Литература.....                                                           | 23   |

## **1. Общие положения**

В результате освоения учебной дисциплины Физическая культура обучающийся должен обладать предусмотренными ФГОС ПО СПЕЦИАЛЬНОСТИ: **35.02.07 МЕХАНИЗАЦИЯ СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА**, следующими умениями, знаниями, общими и профессиональными компетенциями.

### **Умения:**

**У1**- проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;

**У2**- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;

**У3**- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;

**У4**- выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, спортивным играм при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма.

### **Знания:**

**З1**- способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;

**З2**- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;

**З3**- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.

### **Общие компетенции:**

**ОК 01.** Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности, применительно к различным контекстам.

**ОК 02.** Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности.

**ОК 03.** Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие.

**ОК 04.** Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.

**ОК 05.** Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке с учетом особенностей социального и культурного контекста.

- ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей.
- ОК 07. Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях.
- ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.
- ОК 09. Использовать информационные технологии в профессиональной деятельности.
- ОК 10. Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языке.
- ОК 11. Планировать предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере

Формой аттестации по учебной дисциплине является (**дифференцированный зачёт**)

## 2. Результаты освоения учебной дисциплины, подлежащие проверке

В результате аттестации по учебной дисциплине осуществляется комплексная проверка следующих умений и знаний, а также динамика формирования общих компетенций:

| Результаты обучения:<br>умения, знания, ОК, ПК                                                                                                                                   | Показатели оценки<br>результата                                                                                             | Формы контроля и<br>оценивания            |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|
| <b>Умения</b>                                                                                                                                                                    |                                                                                                                             |                                           |
| <b>У1.</b> Проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;                                                                                                         | -Выполнение комплекса упражнений<br>-демонстрация правильного проведения самоконтроля при занятиях физическими упражнениями | -Оценка результатов выполнения упражнений |
| <b>У2.</b> выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;                                                                                                     | -использование страховки в упражнениях;                                                                                     | -Оценка результатов выполнения упражнений |
| <b>У3.</b> осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;                                                                            | -работать в парах (группах) при выполнении упражнений;                                                                      | Оценка результатов выполнения упражнений  |
| <b>У4-</b> выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, спортивным играм при соответствующей тренировке, с учетом | -выполнение контрольных нормативов по легкой атлетике, гимнастике, спортивным играм                                         | Оценка результата выполнения нормативов;  |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                  |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|
| <p><i>состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма</i></p> <p><b>ОК2</b> Работать в команде, сотрудничать</p> <p><b>ОК3</b> Развитие личностных качеств, саморегулирование.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                  |
| <p><b>Знания</b></p> <p><b>31.</b> Способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;</p> <p><b>32.</b> влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;</p> <p><b>33-</b> правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.</p> <p><b>ОК1</b> Организовывать собственную деятельность, исходя из цели и способов ее достижения, определенных руководителем;</p> | <p>- Задания в тестовой форме</p> <p>-демонстрация знаний способов контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности</p> <p>-демонстрация знаний оздоровительных систем воспитания;</p> <p>-характеризовать мероприятия по профилактике профессиональных заболеваний;</p> <p>-называть правила и способы планирования ИЗ;</p> <p>-рационально использовать физические упражнения при самостоятельных занятиях;</p> | <p>-тестирование;</p> <p>-тестирование;</p> <p>-опрос;</p> <p>-тестирование;</p> |

## 2.2. Требования к портфолио

Тип портфолио смешанный

Общие компетенции, для проверки которых используется портфолио:

ОК1; ОК2; ОК3

Состав портфолио: грамоты, дипломы, благодарности

## 3.Формы текущего контроля и оценивания элементов учебной дисциплины

Предметом оценки служат умения и знания, предусмотренные ФГОС по учебной дисциплине Физическая культура, направленные на формирование общих компетенций.

Контроль и оценка освоения учебной дисциплины

Таблица 3

| Элемент УД                                             | Форма контроля                                                                | Проверяемые У, З, ОК, ПК |
|--------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|
| Раздел 1.                                              |                                                                               |                          |
| Тема 1.1 Легкая атлетика                               | Текущий контроль<br><br>- Практическое задание<br><br>- Контрольные нормативы | У1                       |
|                                                        |                                                                               | У2                       |
|                                                        |                                                                               | У3                       |
|                                                        |                                                                               | З1                       |
|                                                        |                                                                               | З2                       |
|                                                        |                                                                               | З3                       |
|                                                        |                                                                               | ОК1                      |
| Раздел 2.                                              |                                                                               |                          |
| Тема 2.1 Спортивные игры (волейбол, баскетбол, футбол) | Текущий контроль<br><br>- Контрольные нормативы                               | У2                       |
|                                                        |                                                                               | У3                       |
|                                                        |                                                                               | З1                       |
|                                                        |                                                                               | З2                       |
|                                                        |                                                                               | З3                       |
| Раздел 3.                                              |                                                                               |                          |
| Тема 3.1 Гимнастика                                    | Текущий контроль<br><br>- Контрольные нормативы                               | У1                       |
|                                                        |                                                                               | У2                       |
|                                                        |                                                                               | У3                       |
|                                                        |                                                                               | З1                       |
|                                                        |                                                                               | З2                       |
|                                                        |                                                                               | З3                       |
| Раздел 4.                                              |                                                                               |                          |
| Тема 4.1. Лыжная подготовка                            | Текущий контроль<br><br>- Контрольные нормативы                               | У1                       |
|                                                        |                                                                               | У2                       |
|                                                        |                                                                               | У3                       |
|                                                        |                                                                               | З1                       |

|  |  |    |
|--|--|----|
|  |  | 32 |
|  |  | 33 |

### 3.1. Оценка освоения программы учебной дисциплины ( типовые задания)

**Контрольные задания по темам:**

#### **Тема 1. Легкая атлетика**

##### **Практическое задание 1.1.**

**Текст задания: Методика оценки работоспособности, утомления и усталости.**

1. Определить пульс в состоянии покоя (P1);
2. Выполнить 20 приседаний в течение 30 секунд (P2);
3. Замерить пульс (P3) после 45 секунд покоя;
4. Рассчитать коэффициент своей работоспособности по формуле  $R = (4(P1+P2+P3):10) - 200$ .
5. Вывод (какая работоспособность, почему...)

2 - 4 хорошая работоспособность;

5 - 8 удовлетворительная работоспособность;

8 и т. д. плохая работоспособность.

##### **Практическое задание 1.2**

**Текст задания: выполнить нормативы**

*Учебные нормативы (тесты)*

*по освоению навыков, умений,*

*развитию двигательных качеств*

*для обучающихся и студентов основной медицинской группы здоровья*

| Вид упражнения    | Пол | Год обучения и оценка |      |      |                 |      |      |
|-------------------|-----|-----------------------|------|------|-----------------|------|------|
|                   |     | I год обучения        |      |      | II год обучения |      |      |
|                   |     | «5»                   | «4»  | «3»  | «5»             | «4»  | «3»  |
| Бег 100 м. (сек.) | Ю   | 14,0                  | 14,4 | 15,0 | 13,6            | 14,0 | 14,4 |
|                   | Д   | 16,5                  | 17,5 | 18,0 | 16,0            | 16,5 | 17,5 |

|                                                     |   |       |      |      |       |       |      |
|-----------------------------------------------------|---|-------|------|------|-------|-------|------|
| Бег 1000 м., 500 м. (мин. сек.)                     | Ю | 3,40  | 3,50 | 4,0  | 3,30  | 3,40  | 3,50 |
|                                                     | Д | 1,55  | 2,0  | 2,15 | 1,48  | 1,55  | 2,0  |
| Бег 3000 м. 2000 м. (мин. сек.)                     | Ю | 13,5  | 14,3 | 15,0 | 13,30 | 13,5  | 14,3 |
|                                                     | Д | 11,15 | 12,0 | 12,5 | 10,50 | 11,15 | 12,0 |
| Прыжок в длину с места<br>( м. см.)                 | Ю | 2,15  | 2,0  | 1,90 | 2,25  | 2,15  | 2,0  |
|                                                     | Д | 1,75  | 1,60 | 1,50 | 1,85  | 1,75  | 1,60 |
| Прыжок в длину с разбега<br>«согнув ноги» ( м. см.) | Ю | 4,30  | 4,0  | 3,80 | 4,50  | 4,30  | 4,0  |
|                                                     | Д | 3,40  | 3,20 | 3,0  | 3,60  | 3,40  | 3,20 |
| Метание гранаты 700г.,<br>500 г.<br>( м. см.)       | Ю | 29    | 25   | 23   | 32    | 28    | 25   |
|                                                     | Д | 18    | 13   | 11   | 21    | 18    | 15   |
| Челночный бег 3X10 сек.                             | Ю | 8,0   | 8,4  | 8,7  | 7,5   | 8,0   | 8,4  |
|                                                     | Д | 8,7   | 9,3  | 9,7  | 8,4   | 8,7   | 9,3  |

## Тема 2. Спортивные игры (волейбол, баскетбол, футбол)

**Текст задания: выполнить нормативы**

| Вид упражнения                                                        | Пол | Год обучения и оценка |     |     |                 |     |     |
|-----------------------------------------------------------------------|-----|-----------------------|-----|-----|-----------------|-----|-----|
|                                                                       |     | I год обучения        |     |     | II год обучения |     |     |
|                                                                       |     | «5»                   | «4» | «3» | «5»             | «4» | «3» |
| Баскетбол                                                             |     |                       |     |     |                 |     |     |
| Бросок б/б мяча в корзину<br>со штрафной линии<br><br>(из 10 попыток) | Ю   | 6                     | 5   | 4   | 7               | 6   | 5   |
|                                                                       | Д   | 5                     | 4   | 3   | 6               | 5   | 4   |
| Ведение б/б мяча с<br>броском в корзину от щита<br>(7 попыток)        | Ю   | 5                     | 4   | 3   | 6               | 5   | 4   |
|                                                                       | Д   | 5                     | 4   | 3   | 6               | 5   | 4   |
| Передача и ловля<br>баскетбольного мяча с<br>расстояния 3 м за 30 сек | Д   | 25                    | 20  | 15  | 30              | 25  | 20  |
| Волейбол                                                              |     |                       |     |     |                 |     |     |

|                                                                               |   |    |    |   |    |    |    |
|-------------------------------------------------------------------------------|---|----|----|---|----|----|----|
| Верхняя прямая подача в/б мяча в пределы площадки<br>(5 попыток)              | Ю | 4  | 3  | 2 | 5  | 4  | 3  |
|                                                                               | Д | 4  | 3  | 2 | 5  | 4  | 3  |
| Верхняя передача в/б мяча над собой (высота взлета мяча не менее 1 м)         | Д | 13 | 10 | 8 | 15 | 12 | 10 |
| Футбол                                                                        |   |    |    |   |    |    |    |
| Ведение ф/б мяча с обводкой 4 стоек и удар по воротам (попадание обязательно) | Ю | 5  | 4  | 3 | 7  | 5  | 4  |
| Удары ф/б мяча на точность в ворота с расстояния 16,5м, из 5 попыток          | Ю | 4  | 3  | 2 | 5  | 4  | 3  |

### Тема 3. Гимнастика

**Текст задания: выполнить нормативы**

| Вид упражнения                                                        | Пол | Год обучения и оценка |     |     |                 |       |     |
|-----------------------------------------------------------------------|-----|-----------------------|-----|-----|-----------------|-------|-----|
|                                                                       |     | I год обучения        |     |     | II год обучения |       |     |
|                                                                       |     | «5»                   | «4» | «3» | «5»             | «4»   | «3» |
| Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой (раз) | Д   | 30                    | 25  | 20  | 40              | 30    | 25  |
| Подтягивание на высокой перекладине (раз)                             | Ю   | 11                    | 9   | 7   | 13              | 11    | 9   |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)                          | Ю   | 30                    | 25  | 20  | 40              | 35    | 30  |
|                                                                       | Д   | 10                    | 8   | 6   | 15              | 11    | 8   |
| Приседание на одной ноге без опоры                                    | Ю   | 10/10                 | 8/8 | 6/6 | 12/12           | 10/10 | 8/8 |
|                                                                       | Д   | 8/8                   | 6/6 | 5/5 | 10/10           | 8/8   | 6/6 |
| В висе поднимание прямых ног до касания перекладины                   | Ю   | 8                     | 6   | 4   | 10              | 8     | 6   |

## Тема 4. Лыжная подготовка

**Текст задания: выполнить норматив**

| Вид упражнения                                | Пол | Год обучения и оценка |      |     |                 |     |      |
|-----------------------------------------------|-----|-----------------------|------|-----|-----------------|-----|------|
|                                               |     | I год обучения        |      |     | II год обучения |     |      |
|                                               |     | «5»                   | «4»  | «3» | «5»             | «4» | «3»  |
| Прохождение дистанции на лыжах 5000м., 3000м. | Ю   | 27                    | 30   | 32  | 25              | 27  | 30   |
|                                               | Д   | 21                    | 21,5 | 23  | 20              | 21  | 21,5 |

### 4. Формы промежуточной аттестации учебной дисциплины

| Наименование учебной дисциплины | Форма промежуточной аттестации<br>(зачет, дифференцированный зачет,<br>экзамен) |
|---------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|
| Физическая культура             | дифференцированный зачет                                                        |

### 5. Контрольно-оценочные материалы для промежуточной аттестации

Оценка освоения учебной дисциплины предусматривает использование традиционной системы оценивания и проведение дифференцированного зачета. Условием допуска к дифференцированному зачету является:

- наличие оценок по всем практическим работам;
- наличие оценок за выполненные тесты, контрольные работы.

#### Задание для дифференцированного зачета Вариант 1. Тест

**Текст задания:**

#### 1. Физическая культура ориентирована на совершенствование...

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

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

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

**3. Величина нагрузки физических упражнений обусловлена...**

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

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

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

**5. Главной причиной нарушения осанки является...**

- а) привычка к определенным позам;
- б) слабость мышц;
- в) отсутствие движений во время школьных уроков;
- г) ношение сумки, портфеля на одном плече.

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

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

**7. Под силой как физическим качеством понимается:**

- а) способность поднимать тяжелые предметы;
- б) свойства человека, обеспечивающие возможность воздействовать на внешние силы за счет мышечных напряжений;
- в) комплекс физических свойств организма, позволяющий преодолевать внешнее сопротивление, либо противодействовать ему за счет мышечных напряжений.

**8. Под быстротой как физическим качеством понимается:**

- а) комплекс свойств человека, позволяющий передвигаться с большой скоростью;
- б) комплекс физических свойств человека, позволяющий быстро реагировать на сигналы и выполнять движения за кратчайший промежуток времени;
- в) способность человека быстро набирать скорость.

**9. Выносливость человека не зависит от...**

- а) функциональных возможностей систем энергообеспечения;
- б) быстроты двигательной реакции;
- в) настойчивости, выдержки, мужества, умения терпеть;
- г) силы мышц.

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

- а) 110—130 ударов в минуту;
- б) до 140 ударов в минуту;
- в) 140—160 ударов в минуту;
- г) до 160 ударов в минуту.

**11. Наиболее эффективным упражнением развития выносливости служит:**

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

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

- а) частота дыхания;
- б) частота сердечных сокращений;

в) самочувствие.

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

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

**14. Для воспитания быстроты используются:**

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

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

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

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

г) 6, 4, 5, 1, 7, 3, 2.

**16. Отметьте, что определяет техника безопасности:**

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

**17. Отметьте, что такое адаптация:**

- а) процесс приспособления организма к меняющимся условиям среды;

- б) чередование нагрузки и отдыха во время тренировочного процесса;
- в) процесс восстановления.

**18. Укажите нормальные показатели пульса здорового человека в покое:**

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

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

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

**20. Система мероприятий позволяющая использовать естественные силы природы:**

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

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

- а) режим дня;
- б) соблюдение правил гигиены;
- в) ритмическая деятельность.

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

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

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

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

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

- а) зарядка;
- б) сила;
- в) воля.

**25. Способность длительное время выполнять заданную работу это:**

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

**26. Способность человека выполнять упражнения с большой амплитудой это:**

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

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

- а) ловкость;
- б) быстрота;
- в) натиск.

**28. Назовите основные физические качества человека:**

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

**29. Назовите элементы здорового образа жизни:**

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

**30. Укажите, что понимается под закаливанием:**

- а) купание в холодной воде и хождение босиком;
- б) приспособление организма к воздействию внешней среды;

в) сочетание воздушных и солнечных ванн с гимнастикой и подвижными играми.

**31. Страховка при занятиях физической культурой, обеспечивает:**

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

**32. Первая помощь при обморожении:**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

- а) развитие физических качеств;
- б) поддержание высокой работоспособности;
- в) сохранение и улучшение здоровья;
- г) подготовку к профессиональной деятельности.

**39. Величина нагрузки физических упражнений обусловлена:**

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

**40. Правильное дыхание характеризуется:**

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

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

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

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

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

**43. Профилактика нарушений осанки осуществляется с помощью...**

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

**44. Освоение двигательного действия следует начинать с ...**

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

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

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

**46. Укажите, чем характеризуется утомление:**

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

**47. Основными показателями физического развития человека являются:**

- а) антропометрические характеристики человека;
- б) результаты прыжка в длину с места;
- в) результаты в челночном беге;

г) уровень развития общей выносливости.

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

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

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

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

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

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

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

г) 4, 3, 6, 5, 7, 2, 1.

## ЭТАЛОН ОТВЕТОВ

|      |      |
|------|------|
| 1. г | 44.а |
| 2. а | 45.г |
| 3. а | 46.б |
| 4. г | 47.а |
| 5. б | 48.а |
| 6. а | 49.в |
| 7. в |      |
| 8. б |      |
| 9. б |      |
| 10.б |      |
| 11.в |      |
| 12.б |      |
| 13.в |      |
| 14.а |      |
| 15.г |      |
| 16.а |      |
| 17.а |      |
| 18.а |      |
| 19.б |      |
| 20.б |      |
| 21.а |      |
| 22.а |      |
| 23.б |      |
| 24.б |      |
| 25.в |      |
| 26.а |      |
| 27.а |      |
| 28.б |      |
| 29.в |      |
| 30.б |      |
| 31.а |      |
| 32.б |      |
| 33.а |      |
| 34.а |      |
| 35.г |      |
| 36.б |      |
| 37.б |      |
| 38.в |      |
| 39.а |      |
| 40.г |      |
| 41.б |      |
| 42.г |      |
| 43.б |      |

## **6.Критерии оценки**

### **6. Критерии оценки**

#### **Критерии оценки выполнения заданий в тестовой форме:**

##### ***Оценка «5» ставится если:***

- обучающийся правильно ответил на 50-40 вопросов тестового задания.

##### ***Оценка «4» ставится если:***

- обучающийся правильно ответил на 40-30 вопросов тестового задания.

##### ***Оценка «3» ставится если:***

- обучающийся правильно ответил на 30-20 вопросов тестового задания.

##### ***Оценка «2» ставится если:***

- обучающийся правильно ответил на 20 вопросов тестового задания.

#### **Критерии оценки выполнения практической части:**

##### ***Оценка «5» ставится если:***

- обучающийся правильно выполнил 3 задания с незначительными ошибками.

##### ***Оценка «4» ставится если:***

- обучающийся правильно 2 задания с незначительными ошибками.

##### ***Оценка «3» ставится если:***

- обучающийся правильно 2 задания с незначительными ошибками.

##### ***Оценка «2» ставится если:***

- обучающийся правильно 1 задание с незначительными ошибками.

## **Литература**

1. Лях, В.И., Зданевич, А.А. Физическая культура 10-11 кл.: учеб. для общеобразоват. учреждений [Текст]/ В.И. Лях. А.А. Зданевич; под общ. ред. В.И. Ляха. – М., Просвещение, 2015. – 207 с.