

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ  
«БОГАТОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ СЕЛЬСКОХОЗЯЙСТВЕННЫЙ  
ТЕХНИКУМ ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА  
СМОЛЯКОВА ИВАНА ИЛЬИЧА»

УТВЕРЖДЕНО

Приказ и.о. директора  
ГБПОУ «БГСХТ  
им. Героя Советского  
Союза Смолякова И.И.»  
от 01.04.2024г. №51-ОД

**КОМПЛЕКТ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**

по учебному предмету

**ОУП.12 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

общеобразовательного цикла

программы подготовки специалистов среднего звена  
по специальности 35.02.16 Эксплуатация и ремонт  
сельскохозяйственной техники и оборудования

с. Богатое, 2024

Разработчик: ГБПОУ «БГСХТ им. Героя Советского Союза Смолякова И.И.»,  
преподаватель Рачишкин В.Н.

Рассмотрено и рекомендовано к утверждению на заседании методической  
комиссии общеобразовательных дисциплин

Протокол №8 от 29.03.2024 г.

Руководитель МК \_\_\_\_\_ / Т.В.Остроухова/

## ОГЛАВЛЕНИЕ

1. Паспорт комплекта оценочных средств <b>Ошибка! Закладка не определена.</b>	
2. Результаты освоения учебного предмета, подлежащие проверке.....	4
3. Оценка освоения учебного предмета .....	6
3.1. Формы и методы оценивания .....	6
3.2. Контроль и оценка освоения учебного предмета по темам (разделам) .....	9
3.3. Типовые задания для оценки освоения учебного предмета .....	10
3.3.1. Выполнение практических работ для освоения знаний и умений .....	10
3.3.2. Задания в форме практических работ .....	12
3.3.3. Задания в форме тестирования .....	14
3.3.4. Задания в форме устного фронтального и индивидуального опроса <b>Ошибка! Закладка не определена.</b>	
4. Лист согласования.....	22

## 1. Паспорт комплекта оценочных средств

Оценочные средства предназначены для контроля и оценки образовательных достижений обучающихся, освоивших программу учебного предмета ОУП. 12 Физическая культура.

Контрольно-оценочные средства включают материалы для проведения текущего контроля.

## 2. Результаты освоения учебного предмета, подлежащие проверке

В результате освоения предмета «Физическая культура» обучающийся должен обладать следующими умениями (У), знаниями (З), общими компетенциями (ОК).

ОК.4	Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде
ОК.6	Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, применять стандарты антикоррупционного поведения
ОК.8	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности

Умения, знания	Результаты обучения ( освоенные умения, усвоенные знания )
У 1	использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;
У 2	применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;
У 3	пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности.
З 1	роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
З 2	основы здорового образа жизни;
З 3	условия профессиональной деятельности зоны риска физического здоровья для специальности;
З 4	средства профилактики перенапряжения.

В процессе контроля осуществляется комплексная проверка следующих умений и знаний:

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
<b>Перечень знаний, осваиваемых в рамках предмета</b>		
<p><u>Знания:</u>            -роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;            -основы здорового образа жизни;            -условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии;            -средства профилактики перенапряжения.</p>	<p>-грамотность и правильность объяснения на конкретных примерах, какова роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;            - осознанность ценности здоровья и обоснованность выбора ЗОЖ;            -правильность объяснения на конкретных примерах условий профессиональной деятельности и основных зон риска физического здоровья для профессии;            - правильность и уверенность в использовании средств профилактики перенапряжений.</p>	<p>- наблюдение;            -практическое выполнение;            -оценка результатов самостоятельной работы.            -тестирование: в контрольных точках:            на входе – начало учебного года, семестра;            на выходе – в конце учебного года, семестра,            -практическая проверка (использование ситуаций, в которых необходимо продемонстрировать свои знания в конкретной деятельности).            дифференцированный зачет.</p>
<b>Перечень умений, осваиваемых в рамках предмета</b>		
<p><u>Умения:</u>            -использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;            -применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;            -пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии.</p>	<p>- правильно использует физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;            - эффективно применяет рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;            - использует средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии.</p>	<p>- наблюдение;            -практическое выполнение;            -оценка результатов самостоятельной работы.            -тестирование: в контрольных точках:            на входе – начало учебного года, семестра;            на выходе – в конце учебного года, семестра,            -практическая проверка (использование ситуаций, в которых необходимо продемонстрировать свои знания в конкретной деятельности).            дифференцированный зачет.</p>

### **3. Оценка освоения учебного предмета**

#### **3.1. Формы и методы оценивания**

Предметом оценки служат умения и знания по предмету «Физическая культура», направленные на реализацию программы общего образования, на формирование общих и профессиональных компетенций. Технология оценки З и У – пятибалльная.

##### **3.1.1. Критерии оценки качества выполнения задания.**

Оценка «5» - обучающийся демонстрирует полный и разнообразный комплекс упражнений, направленный на развитие конкретной физической (двигательной) способности, или комплекс упражнений утренней, атлетической или производственной гимнастики, может самостоятельно организовывать место занятия, подобрать инвентарь и применить в конкретных условиях, проконтролировать ход выполнения заданий и оценить его.

Оценка «4» - имеются незначительные ошибки или неточности в осуществлении методико-практической деятельности.

Оценка «3» - допускает грубые ошибки в подборе и демонстрации упражнений, направленных конкретной физической (двигательной) способности. Испытывает затруднения в организации мест занятий, подборе инвентаря. Удовлетворительно контролирует ход и итоги задания.

Оценка «2» - учащийся не владеет умением осуществлять методикопрактическую деятельность.

##### **3.1.2. Критерии оценки успеваемости по технике владения двигательными действиями (умениями и навыками)**

Оценка «5» - двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко.

Оценка «4» - двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.

Оценка «3» - двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

Оценка «2» - двигательное действие выполнено неправильно, с грубыми ошибками, неуверенно, нечетко.

### **3.1.3. Критерии оценки успеваемости по основам знаний**

Оценка «5» - выставляется за ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает приводя примеры из практики или своего опыта.

Оценка «4» - ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

Оценка «3» - выставляется за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются проблемы в материале, нет должной аргументации и умения применить знания в своем опыте.

Оценка «2» - выставляется за непонимание материала программы.

### **3.1.4. Оценивание уровня физической подготовленности.**

Проводится по двум показателям:

- 1) исходный уровень развития физических качеств студента;
- 2) реальные сдвиги студента в показателях физической подготовленности за определённый период. Оценке «5» соответствует высокий уровень физической подготовленности.

Оценке «4»- средний уровень.

Оценке «3» - низкий уровень.

### **3.1.5. Оценка решения тестовых задач, выполнения теста.**

За правильный ответ на вопросы выставляется положительная оценка – 1 балл.

За неправильный ответ на вопрос выставляется отрицательная оценка – 0 баллов.

При 70% и более правильных ответов контрольное задание считается выполненным, при этом в ведомость (оценочный/аттестационный лист) выставляется положительная оценка (1).

В случае менее 70% правильных ответов контрольное задание считается не выполненным.

Процент результативности (правильных ответов)	Качественная оценка индивидуальных образовательных достижений	
	Балл (отметка)	Вербальный аналог
90 ÷ 100	5	отлично
80 ÷ 89	4	хорошо
79 ÷ 70	3	удовлетворительно
Менее 70	1	неудовлетворительно

### 3.2. Контроль и оценка освоения учебного предмета по темам (разделам)

Элемент учебного предмета	Формы и методы контроля	
	Текущий контроль	
	Форма контроля	Проверяемые ОК, У, З
Введение		
<b>Теоретический.</b>		
Введение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО.	Фронтальный опрос.	ОК 4,6,8 У1,У2,У3 З1,З2,З3,З4
<b>Практический.</b>		
Легкая атлетика.	Практические занятия № 1-17 Фронтальный опрос.	ОК 4,6,8 У1,У2,У3 З1,З2,З3,З4
Настольный теннис	Практические занятия № 18-20 Фронтальный опрос.	ОК 4,6,8 У1,У2,У3 З1,З2,З3,З4
Лыжная подготовка	Практические занятия № 21-24 Фронтальный опрос.	ОК 4,6,8 У1,У2,У3 З1,З2,З3,З4
Гимнастика.	Практические занятия № 25-33 Фронтальный опрос.	ОК 4,6,8 У1,У2,У3 З1,З2,З3,З4
Акробатика	Практические занятия № 34 Фронтальный опрос.	ОК 4,6,8 У1,У2,У3 З1,З2,З3,З4
Дыхательная гимнастика	Практические занятия № 35-37 Фронтальный опрос.	ОК 4,6,8 У1,У2,У3 З1,З2,З3,З4
Атлетическая гимнастика	Практические занятия № 38-41 Фронтальный опрос.	ОК 4,6,8 У1,У2,У3 З1,З2,З3,З4

### 3.3 Типовые задания для оценки освоения учебного предмета (текущий контроль)

Общая физическая, спортивно-техническая, профессионально-прикладная подготовка и овладение жизненно необходимыми умениями и навыками оцениваются по результатам выполнения контрольных упражнений и тестов, разработанных и утвержденных предметно-цикловой комиссией на основании рекомендуемых требований ФГОС к результатам освоения учебного предмета «Физическая культура».

Оценка освоения учебного предмета предусматривает использование традиционной системы отметок в баллах, полученных обучающимися за все составляющие: знания, двигательные умения и навыки, умения осуществлять физкультурно-оздоровительную и методико-практическую деятельность, уровень физической подготовленности, на основе которых выставляется зачет.

Условием допуска к зачетным упражнениям является регулярность посещения учебных занятий. Контрольные тесты и контрольные упражнения обучающиеся сдают с учетом медицинской группы.

Студенты, отнесённые по состоянию здоровья к подготовительной группе, оцениваются на общих основаниях, за исключением тех видов двигательных действий и нормативов, которые им противопоказаны по состоянию здоровья.

#### 3.3.1. Выполнение практических работ для освоения знаний и умений.

Легкая атлетика.	<p><b>№ Практическое занятие №1</b> Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Бег на дистанцию 100 метров.</p> <p><b>Практическое занятие №2</b> Контрольный бег на дистанции 60 – 100 метров.</p> <p><b>Практическое занятие №3</b> Эстафетный бег 4x100, 4x400 м.</p> <p><b>Практическое занятие №4</b> Бег по прямой с различной скоростью.</p> <p><b>Практическое занятие №5</b> Равномерный бег 2 000 м – девушки, 3 000 м – юноши.</p> <p><b>Практическое занятие №6</b> Контрольный бег 2 000 м – девушки, 3 000 м – юноши.</p> <p><b>Практическое занятие №7</b> Координационный тест – челночный бег 3x10 м.</p> <p><b>Практическое занятие №8</b> Техника старта.</p> <p><b>Практическое занятие №9</b> Техника стартового разбега.</p> <p><b>Практическое занятие №10</b> Техника финиширования.</p>
------------------	---

	<p><b>Практическое занятие №11</b> Оценка техники старта, стартового разбега, финиширования.</p> <p><b>Практическое занятие №12</b> Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».</p> <p><b>Практическое занятие №13</b> Прыжки в высоту способом «перешагивание».</p> <p><b>Практическое занятие №14</b> Прыжки в высоту способом «ножницы».</p> <p><b>Практическое занятие №15</b> Прыжок в длину с места толчком с двух ног. Прыжки в высоту способом «».</p> <p><b>Практическое занятие №16</b> Техника метания гранаты массой 500 г (девушки) 700 г (юноши).</p> <p><b>Практическое занятие №17</b> Контроль метания гранаты массой 500 г (девушки) 700 г (юноши).</p>
Настольный теннис	<p><b>Практическое занятие №18</b> Техника безопасности занятий. Изучение и совершенствование техники подачи мяча</p> <p><b>Практическое занятие №19</b> Изучение и совершенствование техники приема мяча.</p> <p><b>Практическое занятие №20</b> Совершенствование тактики атаки и защиты.</p>
Лыжная подготовка.	<p><b>Практическое занятие №21</b> Техника безопасности. Передвижение переменным двухшажным ходом</p> <p><b>Практическое занятие №22</b> Передвижение одновременным бесшажным ходом.</p> <p><b>Практическое занятие №23</b> Передвижение одновременным одношажным ходом.</p> <p><b>Практическое занятие №24</b> Бег на лыжах на дистанцию 3000 метров.</p>
Гимнастика.	<p><b>Практическое занятие №25</b> Техника безопасности во время занятий гимнастикой. Упражнения с гантелями.</p> <p><b>Практическое занятие №26</b> Упражнения с мячом, обручем (девушки).</p> <p><b>Практическое занятие №27</b> Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний</p> <p><b>Практическое занятие №28</b> Упражнения для коррекции нарушений осанки.</p> <p><b>Практическое занятие №29</b> Упражнения на внимание, висы и упоры.</p> <p><b>Практическое занятие №30</b> Упражнений у гимнастической стенки.</p> <p><b>Практическое занятие №31</b> Силовой тест – подтягивание на низкой перекладине.</p> <p><b>Практическое занятие №32</b> Силовой тест - подтягивание на высокой перекладине.</p>

	<p><b>Практическое занятие №33</b> Поднимание ног в висе до касания перекладины.</p>
Акробатика	<p><b>Практическое занятие №34</b> Техника безопасности занятий. Изучение элементов: кувырок вперед, кувырок назад, длинный кувырок, кувырок через плечо, стойка на лопатках, мост, стойка на руках, стойка на голове и руках, равновесие «ласточка».</p>
Дыхательная гимнастика.	<p><b>Практическое занятие №35</b> Техника безопасности. Дыхательные упражнения йогов. <b>Практическое занятие №36</b> Методика дыхательной гимнастики Лобановой- Поповой. <b>Практическое занятие №37</b> Методика дыхательной гимнастики Стрельниковой, метод Бутейко.</p>
Атлетическая гимнастика.	<p><b>Практическое занятие №38</b> Техника безопасности занятий. Круговой метод тренировки с эспандерами. <b>Практическое занятие №39</b> Круговой метод тренировки амортизаторами из резины. <b>Практическое занятие №40</b> Круговой метод тренировки гантелями. <b>Практическое занятие №41</b> Круговой метод тренировки гирей, штангой.</p>

### 3.3.2. Практическая часть (сдача нормативов)

#### Лёгкая атлетика. Кроссовая подготовка.

Физические способности	Контрольные упражнения	Оценка	1 курс	
			Юноши	Девушки
Быстрота	Бег 100м	5	14,0	16,5
		4	14,5	17,5
		3	15,0	18,0
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места	5	230	165
		4	220	145
		3	210	140
Выносливость	Бег 500 метров	5		2.00
		4		2.05
		3		2.15
	Бег 1000 метров	5	3.30	
		4	3.40	
		3	4.00	
Скоростно-силовые	Метание мяча(вес 150г)	5	45	28
		4	40	23
		3	31	18
Выносливость	Бег 3000 м (юноши) Бег 2000 м (девушки)	5	13,30	11,30
		4	14,00	12,00
		3	15,00	13,00

#### Атлетическая гимнастика.

Контрольные упражнения	Оценка	1 курс	
		Юноши	Девушки
Поднимание туловища за 1 мин.	5	45	35
	4	40	30
	3	35	25
Приседание за 1 минуту	5	60	50
	4	55	45
	3	50	40
Вис на согнутых руках, с.	5	38	30
	4	30	23
	3	15	12
Прыжки на скакалке за 1 минуту	5	130	135
	4	120	125
	3	100	115

### 3.3.3 Задания в форме тестирования .

Для контроля качества знаний предлагаются задания с выбором правильного ответа.

#### Вариант-1

Задания с выбором варианта ответа. К каждому заданию дается 4 варианта ответа, один из них верный. Внимательно прочитайте каждое задание и все варианты ответов. Отметьте выбранный вариант ответа.

#### 1. Необходимость подготовки людей к жизни, труду, другим необходимым видам деятельности исторически обусловила возникновение

- а) *физической культуры;*
- б) физического воспитания;
- в) физического совершенства;
- г) видов спорта.

#### 2. Регулярные занятия физическими упражнениями способствуют повышению работоспособности, потому что...

- а) во время занятий выполняются двигательные действия, способствующие развитию силы и выносливости;
- б) достигаемое при этом утомление активизирует процессы восстановления и адаптации;
- в) в результате повышается эффективность и экономичность дыхания и кровообращения;
- г) *человек, занимающийся физическими упражнениями, способен выполнить больший объем физической работы за отведенный отрезок времени.*

#### 3. Способность выполнять движения с большой амплитудой называется:

- а) растяжкой
- б) стретчингом
- в) *гибкостью*
- г) акробатикой

#### 4. Какую пробу используют для определения состояния сердечнососудистой системы?

- а) ортостатическую;
- б) антропометрическую;
- в) физическую;
- г) *функциональную.*

#### 5. Здоровый образ жизни – это способ жизнедеятельности, направленный на.....

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

**6. При планировании и проведении самостоятельных занятий надо учитывать, что в период подготовки и сдачи зачетов и экзаменов интенсивность и объем физических нагрузок следует:**

- а) повышать;
- б) *снижать*;
- в) оставить на старом уровне;
- г) прекратить.

**7. Бег на длинные дистанции развивает:**

- а) гибкость;
- б) ловкость;
- в) быстроту;
- г) *выносливость*.

**8. Силовые упражнения рекомендуется сочетать с упражнениями на**

- а) координацию;
- б) быстроту;
- в) *выносливость*
- г) *гибкость*.

**9. Формами производственной гимнастики являются:**

- а) *вводная гимнастика, физкультурная пауза, физкультурная минутка*;
- б) упражнения на снарядах;
- в) игра в настольный теннис;
- г) подвижные игры.

**10. Основными признаками физического развития являются:**

- а) *антропометрические показатели*;
- б) социальные особенности человека;
- в) особенности интенсивности работы;
- г) хорошо развитая мускулатура..

### **Вариант №2**

Задания с выбором варианта ответа. К каждому заданию дается 4 варианта ответа, один из них верный. Внимательно прочитайте каждое задание и все варианты ответов. Отметьте выбранный вариант ответа.

**1. Дайте определение физической культуры:**

- а) Физическая культура удовлетворяет биологические потребности;
- б) Физическая культура – средство отдыха;
- в) *Физическая культура – специфический процесс и результат человеческой деятельности, средство и способ физического совершенствования личности*;
- г) Физическая культура – средство физической подготовки.

**2. Самоконтроль и учет при проведении самостоятельных занятий могут быть представлены в виде количественных показателей:**

- а) частота сердечных сокращений;
- б) результаты выполнения тестов;
- в) тренировочные нагрузки;

г) все вместе.

### 3. 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

### 4. Пульс у взрослого нетренированного человека в состоянии покоя составляет:

а) 60–90 уд./мин.;

б) 90–150 уд./мин.;

в) 150–170 уд./мин.;

г) 170–200 уд./мин.

### 5. Наиболее распространенные средства самостоятельных занятий - это:

а) бокс;

б) *ходьба и бег;*

в) спортивная гимнастика;

г) единоборства.

### 6. Выберите правильное распределение перечисленных ниже упражнений в занятии по общей физической подготовке (ОФП).

1. *ходьба или спокойный бег в чередовании с «дыхательными» упражнениями.*

2. *упражнения, постепенно включающие в работу все большее количество мышечных групп.*

3. *упражнения «на выносливость».*

4. *упражнения «на быстроту и гибкость».*

5. *упражнения «на силу».*

6. *дыхательные упражнения.*

а) 1,2,5,4,3,6;; б) 6,2,3,1,4,5; в) 2, 6,4,5,3,1 г) 2,1,3,4,5,6

### 7. 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) Отсутствие болезней.

### 8. Прикладная сторона физического воспитания отражена в принципе:

а) *связи физического воспитания с трудовой и оборонной практикой;*

б) всестороннего развития личности;

в) оздоровительной направленности;

г) здорового образа жизни.

### 9. 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.

#### **10. 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, быстрота, сила, ловкость.
- г) состояние мышц, выражающая их готовность к выполнению движений.

### **Вариант №3**

Задания с выбором варианта ответа. К каждому заданию дается 4 варианта ответа, один из них верный. Внимательно прочитайте каждое задание и все варианты ответов. Отметьте выбранный вариант ответа.

#### **1. Процесс психофизической подготовки к будущей профессиональной деятельности называется:**

- а) профессиональная подготовка;
- б) профессионально-прикладная подготовка;
- в) профессионально-прикладная физическая подготовка;
- г) спортивно – техническая подготовка.

#### **2. Целью ППФП является:**

- а) повышение устойчивости организма к внешним воздействиям условий труда;
- б) содействие формированию физической культуры личности;
- в) достижение психофизической готовности человека к успешной профессиональной деятельности;
- г) все вышеперечисленное.

#### **3. 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.

#### **4. Регулярные наблюдения за состоянием своего здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью и их изменения под влиянием регулярных занятий упражнениями и спортом называются:**

- а) самонаблюдение;
- б) самоконтроль;
- в) самочувствие;

г) все вышеперечисленное.

**5. Укажите, какая последовательность в комплексе утренней гигиенической гимнастики должна выполняться (используя перечисленные ниже упражнения).**

1. Прыжки и бег
  2. Потягивания.
  3. Упражнения для мышц ног
  4. Упражнения для мышц туловища
  5. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса
  6. Дыхательные упражнения, спокойная ходьба
- а) 1,2,3,4,5,6, ; б) 3,5,1,4,2,6; в) 2,5,4,3,1,6; г) 6,4,1,3,2,5.

**6. Недостаток двигательной активности людей называется:**

- а) гипертонией
- б) гипердинамией
- в) гиподинамией
- г) гипотонией

**7. Под гибкостью как физическим качеством понимается...**

- а) комплекс морфофункциональных свойств опорно-двигательного аппарата человека, определяющий глубину наклона;
- б) *способность выполнять движения с большой амплитудой за счет мышечных напряжений;*
- в) комплекс физических свойств двигательного аппарата, определяющих подвижность его звеньев.
- г) эластичность мышц и связок.

**8. Под выносливостью как физическим качеством понимается...**

- а) комплекс психофизических свойств человека, обуславливающий возможность выполнять разнообразные физические нагрузки;
- б) комплекс психофизических свойств человека, определяющих способность противостоять утомлению;
- в) *способность длительно совершать физическую работу, практически не снижая её интенсивности;*
- г) способность сохранять заданные параметры работы.

**9. Если частота сердечных сокращений после выполнения упражнения восстанавливается до уровня, который был в начале занятия, за 60 секунд, то это свидетельствует, что нагрузка...**

- а) *мала и ее следует увеличить;*
- б) переносится организмом относительно легко;
- в) достаточно большая, но ее можно повторить;
- г) чрезмерная и ее надо уменьшить.

**10. Что относится к основным составляющим здорового образа жизни ?**

- а) рациональное использование свободного времени; организация сна; режим питания; контроль врачей; выполнение требований санитарии, гигиены, закаливания.

б) режим учебы и отдыха; организация сна; режим питания; организация двигательной активности; выполнение требований гигиены, закаливания; профилактика вредных привычек.

в) режим работы и отдыха; организация сна; режим питания; занятия спортом; выполнение требований санитарии, профилактика вредных привычек.

#### ВАРИАНТ №4

Задания с выбором варианта ответа. К каждому заданию дается 4 варианта ответа, один из них верный. Внимательно прочитайте каждое задание и все варианты ответов. Отметьте выбранный вариант ответа.

#### 1. Физическая культура представляет собой...

- а) учебный предмет;
- б) выполнение упражнений;
- в) процесс совершенствования возможностей человека;
- г) часть человеческой культуры.

#### 2. Физическими упражнениями называются...

- а) двигательные действия, с помощью которых развивают физические качества и укрепляют здоровье;
- б) двигательные действия, дозируемые по величине нагрузки и продолжительности выполнения;
- в) движения, выполняемые на уроках физической культуры и во время утренней гимнастики;
- г) формы двигательных действий, способствующие решению задач физического воспитания.

#### 3. Интенсивность выполнения упражнений можно определить по частоте сердечных сокращений. Укажите, какую частоту пульса вызывает большая интенсивность упражнений:

- а) 120 — 130 ударов в минуту;
- б) 130 — 140 ударов в минуту;
- в) 140 — 150 ударов в минуту;
- г) свыше 150 ударов в минуту.

#### 4. Основой, фундаментом ППФП студентов любой специальности являются:

- а) занятия легкой атлетикой;
- б) занятия лыжной подготовкой;
- в) общая физическая подготовка;
- г) специальная физическая подготовка.

#### 5. Среди факторов риска для здоровья ставится на первое место:

- а) перегруженность учебно-профессиональными и домашними обязанностями;
- б) конфликты с окружающими;
- в) злоупотребление алкоголем;

г) несоблюдение режима дня.

**6. К показателям физической подготовленности относятся:**

- а) сила, быстрота, выносливость;
- б) рост, вес, окружность грудной клетки;
- в) артериальное давление, пульс;
- г) частота сердечных сокращений, частота дыхания.

**7. Бег на длинные дистанции развивает:**

- а) гибкость;
- б) ловкость;
- в) быстроту;
- г) выносливость.

**8. 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.

**9. Под общей физической подготовкой (ОФП) понимают тренировочный процесс, направленный:**

- а) на формирование правильной осанки;
- б) на гармоническое развитие человека;
- в) на всестороннее развитие физических качеств;
- г) на достижение высоких спортивных результатов.

**10. Динамометр служит для измерения показателей:**

- а) роста;
- б) жизненной емкости легких;
- в) силы воли;
- г) силы кисти.

**Время на подготовку и выполнение:**

- подготовка 5 мин.;
- выполнение 35 мин.;
- оформление и сдача 5 мин.;
- всего 45 мин.

**3.3.4. Задания в форме устного фронтального и индивидуального опроса**

*Легкая атлетика.*

1. Какие виды спорта включает в себя легкая атлетика?
2. Перечислите беговые виды легкой атлетики.
3. Спринтерские дистанции.
4. На каких дистанциях используют низкий старт.
6. Перечислите прыжковые виды легкой атлетики.
7. Перечислите виды легкоатлетических метаний.
8. Специальные беговые упражнения легкоатлета.
9. Стайерские дистанции.
10. Легкая атлетика-королева спорта.

11. Как называется бег по пересеченной местности?
12. Какое физическое качество развивает кроссовая подготовка?
13. Перечислите кроссовые дистанции.
14. Способы преодоления вертикальных препятствий.
15. Способы преодоления горизонтальных препятствий.

***Лыжная подготовка.***

1. Основные формы работы по лыжам.
2. Основные элементы техники передвижения на лыжах.
3. Перечислить способы переходов с хода на ход в классических лыжных ходах.
4. Какие способы торможений вы знаете?
5. Какие способы повороты в движении вы знаете?

***Гимнастика.***

1. Какое физическое качество развивает гимнастика?
2. Какое физическое качество развивает гимнастика?
3. Что такое гимнастика?
4. Техника безопасности на уроках гимнастики

***Атлетическая гимнастика.***

1. Техника безопасности на занятиях атлетической гимнастикой.
- Оборудование и инвентарь для тренажерных залов.
2. Атлетизм, атлетическая гимнастика, атлетическая тренировка.
3. Какие физические качества развиваются при занятиях атлетической гимнастикой?
4. Специальные упражнения в атлетической гимнастике.
5. С какими физическими упражнениями рекомендуется сочетать силовые упражнения?
6. Как избежать травм при занятиях атлетической гимнастикой?
7. Атлетизм и питание.
8. Базовые упражнения. Жим штанги из положения лёжа
9. Базовые упражнения. Приседания со штангой.
10. Базовые упражнения. Тяга штанги.

***Дыхательная гимнастика.***

1. Что входит систему органов дыхания.
2. Значение дыхательной гимнастики.
3. Формирование умений выполнять комплекс дыхательных упражнений после физической нагрузки.
4. Дыхательные техники в повседневной жизни.