

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ КРАСНОЯРСКОГО КРАЯ

**КРАЕВОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«КРАСНОЯРСКИЙ КОЛЛЕДЖ ОТРАСЛЕВЫХ ТЕХНОЛОГИЙ И
ПРЕДПРИНИМАТЕЛЬСТВА»**

РАССМОТРЕНО

методической комиссией
протокол №__ от «__» _____ 20__ г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор КГАПОУ «ККОТиП»
_____/Н. В. Журова
Приказ №_____ от «__» _____ 20__ г.

**ПРОГРАММА ПОДГОТОВКИ
СПЕЦИАЛИСТОВ СРЕДНЕГО ЗВЕНА**

54.02.01 ДИЗАЙН (ПО ОТРАСЛЯМ)

(на базе среднего общего образования)

**ФОНДЫ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ**

ОГСЭ.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Красноярск, 2026

СОСТАВ КОМПЛЕКТА

1. Паспорт фонда оценочных средств
 - 1.1 Общие положения
2. Формы контроля и оценивания элементов учебной дисциплины
3. Результаты освоения дисциплины
 - 3.1 Профессиональные компетенции, подлежащие проверке при выполнении задания
 - 3.2 Общие компетенции
 - 3.3 Основные показатели оценки результатов
4. Оценка освоения курса учебной дисциплины
 - 4.1. Задания для текущего контроля освоения учебной дисциплины
 - 4.2. Задания для проведения промежуточной аттестации по учебной дисциплине

1. ПАСПОРТ КОНТРОЛЬНО- ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

Контрольно-оценочные средства предназначены для проверки результатов освоения учебной дисциплины ОГСЭ.05 Физическая культура основной образовательной программы среднего профессионального образования по специальности 54.02.01 Дизайн (по отраслям)

Контрольно-измерительные материалы предназначены для текущего и промежуточного контроля, оценки образовательных достижений обучающихся, освоивших программу учебной дисциплины ОГСЭ.05 Физическая культура

Формой промежуточной аттестации по учебной дисциплине является дифференцированный зачет, который оценивается по пятибалльной шкале оценок.

2. Формы контроля и оценивания элементов учебной дисциплины

Контролируемые темы (разделы) учебной дисциплины	Форма контроля и оценивания	
	Текущий контроль	Промежуточная аттестация
Тема 2.1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	контрольные нормативы № 1 «Низкий старт» № 2 «Бег 100 м. на результат» № 3 «Бег 1000 м» № 4 «Бег 3000 м. на результат»	дифференцированный зачет
Тема 2.2. Лыжная подготовка	контрольные нормативы № 1 «Прохождение дистанции 3000м на время» №2 «Прохождение дистанции коньковым ходом 5000м»	
Тема 2.3. Гимнастика	контрольные нормативы «Акробатическая комбинация»	
Тема 2.4. Спортивные игры. Волейбол	контрольные нормативы № 1 «Подачи через сетку» № 2 «Нападающий удар»	
Тема 2.5. Баскетбол	контрольные нормативы «Штрафной бросок, броски с трех точек, бросок в движении»	
Тема 2.6. Конькобежный спорт	контрольные нормативы прохождение дистанции 500 метров	
Тема 2.7. Плавание	Сдача норматива	
Тема 2.8. Атлетическая гимнастика	контрольные нормативы Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (количество раз)	

3. Результаты освоения дисциплины

3.1. Общие компетенции, подлежащие проверке при выполнении задания

В результате текущего контроля и оценки по учебной дисциплине ОГСЭ.05 Физическая культура осуществляется комплексная проверка следующих общих компетенций:

Код ОК, ПК	Уметь	Знать	Владеть навыками
ОК.01	распознавать задачу и/или проблему в профессиональном и/или социальном контексте анализировать задачу и/или проблему и выделять её составные части определять этапы решения задачи выявлять и эффективно искать информацию, необходимую для решения задачи и/или проблемы составлять план действия определять необходимые ресурсы владеть актуальными методами работы в профессиональной и смежных сферах реализовывать составленный план оценивать результат и последствия своих действий (самостоятельно или с помощью наставника)	актуальный профессиональный и социальный контекст, в котором приходится работать и жить основные источники информации и ресурсы для решения задач и проблем в профессиональном и/или социальном контексте алгоритмы выполнения работ в профессиональной и смежных областях методы работы в профессиональной и смежных сферах структуру плана для решения задач порядок оценки результатов решения задач профессиональной деятельности	-
ОК.04	организовывать работу коллектива и команды взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности	психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности основы проектной деятельности	-
ОК.06	описывать значимость своей	сущность гражданско-патриотической	-

	профессии применять стандарты антикоррупционного поведения	позиции, общечеловеческих ценностей значимость профессиональной деятельности по профессии стандарты антикоррупционного поведения и последствия его нарушения	
ОК.08	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	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	-
ПК 4.1.	Планировать работу коллектива		

3.2. Основные показатели оценки результатов

Таблица 4

Перечень основных показателей оценки результатов знаний и умений, подлежащих текущему контролю и промежуточной аттестации

Результаты обучения: умения, знания	Показатели оценки результата
Умение	
соблюдать санитарно-гигиенические требования и требования по охране труда	умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность понимание культуры движения человека, постижение жизненно-важных двигательных действий
выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры	совпадения результатов самоконтроля с контролем физической подготовленности; правильность выполнения жизненно важных

	двигательных умений (ходьба, бег, прыжки) различными способами, в различных изменяющихся личных условиях
проводить самоконтроль при выполнении физических упражнений	эффективное решение поставленных задач при помощи ценностно-смысловых установок для поддержания оптимального уровня работоспособности в процессе учебной и трудовой деятельности
выполнять простейшие приемы самомассажа	правильность выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки) различными способами, в различных изменяющихся личных условиях
соблюдать требования при работе с инструментами и безопасности на рабочем месте	правильность выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки) различными способами, в различных изменяющихся личных условиях
проводить физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	соответствие знаний теоретического материала при решении поставленных задач
Знания	
требования охраны труда, производственной санитарии и пожарной безопасности	обоснование выбора оздоровительных систем на укрепления здоровья, профилактику профзаболеваний, профилактику вредных привычек
правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями	демонстрация знаний правил и способов планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности
роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств

4. Оценка освоения курса учебной дисциплины

Результаты обучения	Критерии оценки	Формы и методы оценки
<p>умения:</p> <ul style="list-style-type: none"> 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 (специальности) <p>знания:</p> <ul style="list-style-type: none"> Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; Основы здорового образа жизни; Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности) Средства профилактики перенапряжения 	<p>«Отлично» - теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов, умения сформированы, все предусмотренные программой учебные задания выполнены, качество их выполнения оценено высоко.</p> <p>«Хорошо» - теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов, некоторые умения сформированы недостаточно, все предусмотренные программой учебные задания выполнены, некоторые виды заданий выполнены с ошибками.</p> <p>«Удовлетворительно» - теоретическое содержание курса освоено частично, но пробелы не носят существенного характера, необходимые умения работы с освоенным материалом в основном сформированы, большинство предусмотренных программой обучения учебных заданий выполнено, некоторые из выполненных заданий содержат ошибки.</p> <p>«Неудовлетворительно» - теоретическое содержание курса не освоено, необходимые</p>	<p>Форма: индивидуальная Метод: сдача контрольного норматива</p> <p>Метод контроля фронтальная и индивидуальная беседа, тестирование, письменный опрос, контрольная работа, оформление таблиц и схем</p>

	<p>умения не сформированы, выполненные учебные задания содержат грубые ошибки.</p>	
--	---	--

4.1. Задания для текущего контроля освоения учебной дисциплины **ОГСЭ.05 Физическая культура**

Учебные нормативы по легкой атлетике

Девушки

Оценка Курс	100 м. (сек.)			Прыжок в длину с места			Поднимание туловища за 1 мин.			Наклон вперед из положения сед (см.)			2000 м. (мин.)			Подтягивание (кол-во раз)			Прыжок на скакалке		
	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5
I	17.8	17.0	16.5	137	154	175	20	25	35	11	14	17	12.20	11.40	10.10	7	8	10	60	90	130
II	17.0	16.5	16.0	141	160	183	25	27	40	11	15	17	12.20	11.30	10.00	8	9	11	80	110	135
III	16.8	16.3	15.8	145	168	185	25	30	45	12	15	18	12.05	11.20	10.00	8	10	12	90	110	140

Юноши

Оценка Курс	100 м. (сек.)			Прыжок в длину с места			Поднимание туловища за 1 мин.			Наклон вперед из положения сед (см.)			3000 м. (мин.)			Подтягивание (кол-во раз)			Прыжок на скакалке		
	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5
I	15.5	14.9	14.5	151	174	213	35	45	50	6	9	11	16.30	15.00	14.00	7	8	10	110	115	120
II	15.0	14.5	14.2	169	191	226	35	45	50	6	10	12	15.00	14.00	13.30	8	9	11	120	125	130
III	14.5	14.0	13.6	183	200	240	40	45	50	7	10	15	16.30	13.00	12.00	8	10	12	130	135	140

Тесты по теме «Баскетбол»

Девушки

Оценка Курс	Ведение мяча			Передачи мяча			Штрафной бросок			Бросок в движении			Броски с трех точек (5р. С каждой)		
	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5
I	На технику выполнения приема			На технику выполнения приема			3	4	5	3	4	5	3	5	6
II							4	5	6	4	5	6	3	5	7
III							4	5	7	4	6	7	3	6	8

Юноши

Оценка Курс	Ведение мяча			Передачи мяча			Штрафной бросок			Бросок в движении			Броски с трех точек (5р. С каждой)		
	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5
I	На технику выполнения приема			На технику выполнения приема			3	5	6	3	5	6	3	4	5
II							4	6	7	4	5	7	3	6	8
III							5	6	8	4	6	8	4	6	8

Тесты по теме «Волейбол»

Девушки

Оценка Курс	Передача двумя сверху над собой			Передача снизу над собой			Подача мяча, 10 попыток			Нападающий: 5 попыток		
	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5
I	8	12	15	8	12	15	3	4	5	1	2	3
II	10	15	20	10	15	20	3	5	6	1	2	3
III	12	15	20	12	15	20	3	5	7	1	2	3

Юноши

Курс \ Оценка	Передача двумя сверху над собой			Передача снизу над собой			Подача мяча, 10 попыток			Нападающий: 5 попыток		
	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5
I	10	15	20	10	15	20	3	5	7	1	2	3
II	12	18	25	12	18	25	4	6	7	1	2	3
III	15	20	25	15	20	25	5	6	8	2	3	4

Тестирование по гимнастике

Юноши

№ п/п	Тесты	Оценка		
		5	4	3
1	Гимнастический комплекс упражнений (из 10 баллов):	до 9	до 8	до 7,5

Девушки

№ п/п	Тесты	Оценка		
		5	4	3
1.	Гимнастический комплекс упражнений (из 10 баллов):	до 9	до 8	до 7,5

Тестирование по лыжной подготовке

Юноши

№ п/п	Тест	Оценка		
		5	4	3
1	Бег на лыжах 5 км, (мин, с.)	25,50	27,20	б/вр.

Девушки

№ п/п	Тесты	Оценка		
		5	4	3
1	Бег на лыжах 5 км, (мин, с.)	19,00	21,00	б/вр.

Уровень физической подготовленности

№ п/п	Физические способности	Тест	Возраст	Уровень					
				Юноши			Девушки		
				Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1	Скоростные	Бег 30 м	16	5,2 и ниже	5,1-4,8	4,4 и выше	6,1 и ниже	5,9-5,3	4,8 и выше
			17	5,1	5,0-4,7	4,3	6,1	5,9-5,3	4,8
2	Координационные	Челночный бег 3 x 10 м,с	16	8,2 и ниже	8,0-7,7	7,3 и выше	9,7 и ниже	9,3-8,7	8,4 и ниже
			17	8,1	7,9-7,5	7,2	9,6	9,3-8,7	8,4
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	16	180 и ниже	195-210	230 и выше	160 и ниже	170-190	210 и выше
			17	180	205-220	240	160	170-190	210
4	Выносливость	6-минутный бег, м	16	1100 и ниже	1300-1400	1500 и выше	900 и ниже	1050-1200	1300 и выше
			17	1100	1300-1400	1500	900	1050-1200	1300
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	16	5 и ниже	9-12	15 и выше	7 и ниже	12-14	20 и выше
			17	5	9-12	15	7	12-14	20
6	Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из виса, кол- во раз (юноши). Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз (девушки)	16	4 и ниже	8-9	11 и выше	6 и ниже	13-15	18 и выше
			17	5	9-10	12	6	13-15	18

4.2. Задания для проведения промежуточной аттестации по учебной дисциплине
ОГСЭ.05 Физическая культура

Задания для проведения дифференцированного зачета

Вариант 1

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 нагрузки является:

- а) частота дыхания;
- б) частота сердечных сокращений;
- в) самочувствие.

Вариант 2

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

- а) экономии сил;
- б) улучшению спортивного результата;
- в) травмам.

2. 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;

3. 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.

4. 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.

5. Отметьте, что такое адаптация:

- а) процесс приспособления организма к меняющимся условиям среды;
- б) чередование нагрузки и отдыха во время тренировочного процесса;
- в) процесс восстановления.

6. 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.

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

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

8. Система мероприятий позволяющая использовать естественные силы природы:

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

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

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

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

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

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

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

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

- а) зарядка;
- б) сила;
- в) воля.

Вариант 3

1. Способность длительное время выполнять заданную работу это:

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

2. Способность человека выполнять упражнения с большой амплитудой это:

- а) гибкость;

- б) растяжение;
- в) стройность.

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

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

4. Назовите основные физические качества человека:

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

5. 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.

6. 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.

7. Страховка при занятиях физической культурой, обеспечивает:

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

8. Первая помощь при обморожении:

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

9. 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.

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

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

11. 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.

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

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

Вариант 4

1. 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.

2. 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.

3. Правильное дыхание характеризуется:

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

4. 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.

5. 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.

6. Профилактика нарушений осанки осуществляется с помощью...

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

7. 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.

8. Специфические прикладные функции физической культуры преимущественно проявляются в сфере:

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

9. Укажите, чем характеризуется утомление:

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

10. 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.

11. 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.

12. 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.

ЭТАЛОН ОТВЕТОВ

Вариант 1	Вариант 2	Вариант 3	Вариант 4
1г	1в	1в	1б
2а	2а	2а	2в
3а	3г	3а	3а
4г	4а	4б	4г
5б	5а	5в	5б
6а	6а	6б	6г
7в	7б	7а	7б
8б	8б	8б	8а
9б	9а	9а	9г
10б	10а	10а	10б
11в	11б	11г	11а
12б	12б	12б	12а

Условия выполнения задания

1. Место (время) выполнения задания: задание выполняется на занятие в аудиторное время
2. Максимальное время выполнения задания: ____ 45 ____ мин.

Критерии оценивания:

За правильный ответ на вопросы выставляется – 1 балл.

За неправильный ответ на вопросы выставляется – 0 баллов.

12 баллов «5»-отлично

10-8 баллов «4»- хорошо

7-5баллов «3»- удовлетворительно

Менее 5 «2»- неудовлетворительно