

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ КРАСНОЯРСКОГО КРАЯ**

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

**РАССМОТРЕНО**

методической комиссией  
протокол № 6 от «20» июня 2024 г.

**УТВЕРЖДЕНО**

Директор КГБПОУ «Красноярский колледж  
отраслевых технологий и  
предпринимательства»

\_\_\_\_\_/Н. В. Журова/  
Приказ № 01-60-2П от «01» июля 2024 г.

**ПРОГРАММА ПОДГОТОВКИ  
КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ РАБОЧИХ, СЛУЖАЩИХ**

**08.01.28 МАСТЕР ОТДЕЛОЧНЫХ СТРОИТЕЛЬНЫХ И ДЕКОРАТИВНЫХ РАБОТ**  
(на базе основного общего образования)

**ФОНДЫ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ  
КОНТРОЛЬНО-ИЗМЕРИТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ  
ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ**

**ОДб. 09 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Красноярск, 2024

## 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**

## Общие положения

Контрольно-оценочные средства предназначены для проверки результатов освоения учебной дисциплины ОДб.09 Физическая культура основной образовательной программы среднего профессионального образования по профессии 08.01.28 Мастер отделочных строительных и декоративных работ.

Контрольно-измерительные материалы предназначены для текущего и промежуточного контроля, оценки образовательных достижений обучающихся, освоивших программу учебной дисциплины ОДб.09 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

|                            | Форма контроля и оценивания  |                                              |
|----------------------------|------------------------------|----------------------------------------------|
|                            | Текущий контроль             | Промежуточная аттестация                     |
| Раздел 1 Легкая атлетика   | сдача контрольного норматива | Дифференцированный зачет в виде тестирования |
| Раздел 2 Плавание          | сдача контрольного норматива |                                              |
| Раздел 3 Лыжная подготовка | сдача контрольного норматива |                                              |
| Раздел 4 Волейбол          | сдача контрольного норматива |                                              |
| Раздел 5 Легкая атлетика   | сдача контрольного норматива |                                              |

## 3. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

### 3.1. Общие компетенции, подлежащие проверке при выполнении задания

В результате текущего контроля и оценки по учебной дисциплине ОДб.09 Физическая культура осуществляется комплексная проверка следующих общих компетенций

| Код   | Общие компетенции                                                                                                                                                                     |
|-------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ОК 04 | Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде                                                                                                                        |
| ОК 08 | Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности |

### 3.2. Основные показатели оценки результатов

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

| Результаты обучения: умения, знания | Показатели оценки результата |
|-------------------------------------|------------------------------|
| Умение                              |                              |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                  |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга                                                                                                                                                                                                                                             | умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность<br>понимание культуры движения человека, постижение жизненно-важных двигательных действий                                                                     |
| использовать современные технологии укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью                                                                                                                                                                               | совпадения результатов самоконтроля с контролем физической подготовленности;<br>правильность выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки) различными способами, в различных изменяющихся личных условиях |
| использовать способы самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств; владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности | эффективное решение поставленных задач при помощи ценностно-смысловых установок для поддержания оптимального уровня работоспособности в процессе учебной и трудовой деятельности                                                 |
| владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)                                                                                                            | правильность выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки) различными способами, в различных изменяющихся личных условиях                                                                                 |
| формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку                                                                                                                                                                                                                                                           | правильность выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки) различными способами, в различных изменяющихся личных условиях                                                                                 |
| использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности                                                                                                                             | соответствие знаний теоретического материала при решении поставленных задач                                                                                                                                                      |
| <b>Знание</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                  |
| влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек                                                                                                                                                                                                                                        | обоснование выбора оздоровительных систем на укрепления здоровья, профилактику профзаболеваний, профилактику вредных привычек                                                                                                    |
| способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности                                                                                                                                                                                                                                                                                     | демонстрация знаний правил и способов планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности                                                                                                      |

|                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                               |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| использовать занятия физической культурой для организации отдыха, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций                                                                                                                    | понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств |
| принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью | обоснование выбора оздоровительных систем на укрепления здоровья, профилактику профзаболеваний, профилактику вредных привычек                                                 |
| принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно оздоровительной деятельностью, умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно                               | теория основ здорового образа жизни посредством физической культуры                                                                                                           |

#### 4.Оценка освоения курса учебной дисциплины

| Наименование контроля    | Тема                       | Форма контроля                                                                                                                    |
|--------------------------|----------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Текущий контроль         | Раздел 1 Легкая атлетика   | контрольные нормативы<br>№ 1 «Низкий старт»<br>№ 2 «Бег 100 м. на результат»<br>№ 3 «Бег 1000 м»<br>№ 4«Бег 3000 м. на результат» |
|                          | Раздел 2 Плавание          | контрольные нормативы<br>№ 1 «дистанция 50 метров»<br>№ 2 «дистанция 300 метров»                                                  |
|                          | Раздел 3 Лыжная подготовка | контрольные нормативы<br>№ 1«Прохождение дистанции 3000м на время»<br>№2«Прохождение дистанции коньковым ходом 5000м»             |
|                          | Раздел 4 Волейбол          | контрольные нормативы<br>№ 1«Подачи через сетку»<br>№ 2«Нападающий удар»                                                          |
|                          | Раздел 5 Легкая атлетика   | контрольные нормативы<br>№ 1 «Бег 100 м. на результат»<br>№ 2 «Бег 1000 м»<br>№3 Прыжки в длину с места                           |
| Промежуточная аттестация |                            | Дифференцированный зачет в форме тестового задания                                                                                |

4.1. Задания для текущего контроля освоения учебной дисциплины **ОДб.09 Физическая культура**

**Учебные нормативы по легкой атлетике**

**Девушки**

| Оценка<br>Курс | 100 м.<br>(сек.) |      |      | Прыжок в<br>длину с места |     |     | Поднимание<br>туловища<br>за 1 мин. |    |    | Наклон<br>вперед из<br>положения<br>сед (см.) |    |    | 2000 м.<br>(мин.) |       |       | Подтягива -<br>ние<br>(кол-во раз) |    |    | Прыжок на<br>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 |
| IV             | 17.5             | 17.0 | 16.5 | 170                       | 180 | 195 | 34                                  | 40 | 47 | 8                                             | 11 | 16 | 11.35             | 11.15 | 10.30 | 10                                 | 15 | 20 | 90                    | 110 | 140 |

**Юноши**

| Оцен<br>ка<br>Курс | 100 м.<br>(сек.) |      |      | Прыжок в длину<br>с места |     |     | Поднимание<br>туловища<br>за 1 мин. |    |    | Наклон<br>вперед из<br>положения<br>сед (см.) |    |    | 3000 м.<br>(мин.) |       |       | Подтягива -<br>ние<br>(кол-во раз) |    |    | Прыжок на<br>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 |
| IV                 | 15.1             | 14.8 | 13.5 | 215                       | 230 | 240 | 40                                  | 45 | 50 | 6                                             | 7  | 13 | 14.00             | 13.30 | 12.30 | 9                                  | 10 | 13 | 130                   | 135 | 140 |

**Тесты по теме «Баскетбол»**

**Девушки**

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

**Юноши**

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

**Тесты по теме «Волейбол»**

**Девушки**

| Оценка<br>Курс | Передача двумя сверху<br>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 |
| <b>I</b>       | 8                                  | 12 | 15 | 8                        | 12 | 15 | 3                       | 4 | 5 | 1                     | 2 | 3 |
| <b>II</b>      | 10                                 | 15 | 20 | 10                       | 15 | 20 | 3                       | 5 | 6 | 1                     | 2 | 3 |
| <b>III</b>     | 12                                 | 15 | 20 | 12                       | 15 | 20 | 3                       | 5 | 7 | 1                     | 2 | 3 |
| <b>IV</b>      | 12                                 | 15 | 20 | 12                       | 15 | 20 | 3                       | 5 | 7 | 1                     | 2 | 3 |

**Юноши**

| Оценка<br>Курс | Передача двумя сверху<br>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 |

|            |           |           |           |           |           |           |          |          |          |          |          |          |
|------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|
| <b>I</b>   | <b>10</b> | <b>15</b> | <b>20</b> | <b>10</b> | <b>15</b> | <b>20</b> | <b>3</b> | <b>5</b> | <b>7</b> | <b>1</b> | <b>2</b> | <b>3</b> |
| <b>II</b>  | <b>12</b> | <b>18</b> | <b>25</b> | <b>12</b> | <b>18</b> | <b>25</b> | <b>4</b> | <b>6</b> | <b>7</b> | <b>1</b> | <b>2</b> | <b>3</b> |
| <b>III</b> | <b>15</b> | <b>20</b> | <b>25</b> | <b>15</b> | <b>20</b> | <b>25</b> | <b>5</b> | <b>6</b> | <b>8</b> | <b>2</b> | <b>3</b> | <b>4</b> |
| <b>IV</b>  | <b>15</b> | <b>20</b> | <b>25</b> | <b>15</b> | <b>20</b> | <b>25</b> | <b>5</b> | <b>6</b> | <b>8</b> | <b>2</b> | <b>3</b> | <b>4</b> |

#### Тестирование по гимнастике

##### Юноши

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

##### Девушки

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

#### Тестирование по лыжной подготовке

##### Юноши

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

##### Девушки

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

#### Тестирование по конькам

##### Юноши

| № п/п    | Тест              | Оценка       |              |              |
|----------|-------------------|--------------|--------------|--------------|
|          |                   | 5            | 4            | 3            |
| <b>1</b> | <b>500 метров</b> | <b>45,00</b> | <b>52,00</b> | <b>б/вр.</b> |

**Девушки**

| № п/п    | Тесты             | Оценка      |             |              |
|----------|-------------------|-------------|-------------|--------------|
|          |                   | 5           | 4           | 3            |
| <b>1</b> | <b>500 метров</b> | <b>1,00</b> | <b>1,20</b> | <b>б/вр.</b> |

4.2. Задания для проведения промежуточной аттестации по учебной дисциплине **ОД6.09**  
**Физическая культура**

**Задания для проведения дифференцированного зачета**

| <b>ПАКЕТ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ДИФФЕРЕНЦИРОВАННОГО ЗАЧЕТА</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Задание :</b> Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| <b>Условия выполнения задания</b><br>1. Место (время) выполнения задания: учебная аудитория<br>2. Максимальное время выполнения задания: 45 минут<br><b>Критерии оценки:</b><br>За правильный ответ на вопросы выставляется – 1 балл.<br>За неправильный ответ на вопросы выставляется – 0 баллов.<br>12 баллов «5»-отлично<br>10-8 баллов «4»- хорошо<br>7-5баллов «3»- удовлетворительно<br>Менее 5 «2»- неудовлетворительно |

**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**

| <b>Вариант 1</b> | <b>Вариант 2</b> | <b>Вариант 3</b> | <b>Вариант 4</b> |
|------------------|------------------|------------------|------------------|
| 1г               | 1в               | 1в               | 1б               |

|     |     |     |     |
|-----|-----|-----|-----|
| 2a  | 2a  | 2a  | 2B  |
| 3a  | 3Г  | 3a  | 3a  |
| 4Г  | 4a  | 4б  | 4Г  |
| 5б  | 5a  | 5B  | 5б  |
| 6a  | 6a  | 6б  | 6Г  |
| 7B  | 7б  | 7a  | 7б  |
| 8б  | 8б  | 8б  | 8a  |
| 9б  | 9a  | 9a  | 9Г  |
| 10б | 10a | 10a | 10б |
| 11B | 11б | 11Г | 11a |
| 12б | 12б | 12б | 12a |