

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ КРАСНОЯРСКОГО КРАЯ**

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

**РАССМОТРЕНО**

методической комиссией  
протокол № 6 от «26» июня 2023 г.

**УТВЕРЖДЕНО**

Директор КГБПОУ «Красноярский колледж  
отраслевых технологий и  
предпринимательства»

\_\_\_\_\_/Н. В. Журова  
Приказ № 01-75-1П от «30» августа 2023г.

**ПРОГРАММА ПОДГОТОВКИ  
СПЕЦИАЛИСТОВ СРЕДНЕГО ЗВЕНА**

**43.02.17 ТЕХНОЛОГИИ ИНДУСТРИИ КРАСОТЫ**  
(на базе основного общего образования)

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

**СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Красноярск, 2023

## 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 **СГ.04 Физическая культура** основной образовательной программы среднего профессионального образования по специальности **43.02.17 ТЕХНОЛОГИИ ИНДУСТРИИ КРАСОТЫ**.

Контрольно-измерительные материалы предназначены для текущего и промежуточного контроля, оценки образовательных достижений обучающихся, освоивших программу учебной дисциплины **СГ.04 Физическая культура**.

Формой промежуточной аттестации по учебной дисциплине является дифференцированный зачет в форме тестирования.

Дифференцированный зачет 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	№ 1 Бег 30 м № 2 Бег 60 м № 3 Бег 1000 м № 4 Прыжок в длину с места	Дифференцированный зачет в виде контрольных тестов
Раздел 2. Баскетбол	№ штрафной бросок	
Раздел 3. Плавание	№ 1 Контроль 25, 50 м	
Раздел 4. Лыжная подготовка	№ 1 Контроль 3000 метров	
Раздел 5. Конькобежный спорт	№ 1 Контроль 500 метров	
Раздел 6. Плавание	№ 1 Контроль 25, 50 м	
Раздел 7. Баскетбол	№ 1 Бросок в кольцо в движении	
Раздел 8. Легкая атлетика	№ 1 Бег 30 м № 2 Бег 60 м № 3 Бег 1000 м № 4 Прыжок в длину с места	
Раздел 9. Баскетбол	№ 1 Челночный бег с ведением	
Раздел 10. Волейбол	№ 1 Нападающий удар	
Раздел 11. Лыжная подготовка	№ 1 Контроль 3000 м, 5000 м	
Раздел 12. Конькобежный спорт	№ 1 Контроль 500 м	

Раздел 15. Легкая атлетика	№ 1 контроль 100 м № 2 контроль 2000 м, 3000 м № 3 контроль прыжок в длину с места	
----------------------------	--	--

### 3. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

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

В результате текущего контроля и оценки по учебной дисциплине **СГ.04 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
<b>Умение</b>	
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
<b>Знания</b>	
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

Наименование контроля	Тема	Форма контроля
Текущий контроль	Раздел 1. Легкая атлетика	№ 1 Бег 30 м № 2 Бег 60 м № 3 Бег 1000 м № 4 Прыжок в длину с места
	Раздел 2. Баскетбол	№ штрафной бросок
	Раздел 3. Плавание	№ 1 Контроль 25, 50 м
	Раздел 4. Лыжная подготовка	№ 1 Контроль 3000 метров
	Раздел 5. Конькобежный спорт	№ 1 Контроль 500 метров
	Раздел 6. Плавание	№ 1 Контроль 25, 50 м
	Раздел 7. Баскетбол	№ 1 Бросок в кольцо в движении
	Раздел 8. Легкая атлетика	№ 1 Бег 30 м № 2 Бег 60 м № 3 Бег 1000 м № 4 Прыжок в длину с места
	Раздел 9. Баскетбол	№ 1 Челночный бег с ведением
Текущий контроль	Раздел 10. Волейбол	№ 1 Нападающий удар

	Раздел 11. Лыжная подготовка	№ 1 Контроль 3000 м, 5000 м
	Раздел 12. Конькобежный спорт	№ 1 Контроль 500 м
Промежуточная аттестация	Раздел 13. Легкая атлетика	№ 1 контроль 100 м № 2 контроль 2000 м, 3000 м № 3 контроль прыжок в длину с места

4.1. Задания для текущего контроля освоения учебной дисциплины **СГ.04 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.)			Подтягива - ние (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
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 ка Курс	100 м. (сек.)			Прыжок в длину с места			Поднимание туловища за 1 мин.			Наклон вперед из положения сед (см.)			3000 м. (мин.)			Подтягива - ние (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
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 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
<b>I</b>	<b>На технику выполнения приема</b>			<b>На технику выполнения приема</b>			<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>3</b>	<b>5</b>	<b>6</b>
<b>II</b>							<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>3</b>	<b>5</b>	<b>7</b>
<b>III</b>							<b>4</b>	<b>5</b>	<b>7</b>	<b>4</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>3</b>	<b>6</b>	<b>8</b>
<b>IV</b>							<b>4</b>	<b>5</b>	<b>7</b>	<b>4</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>3</b>	<b>6</b>	<b>8</b>

**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
<b>I</b>	<b>На технику выполнения приема</b>			<b>На технику выполнения приема</b>			<b>3</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>3</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
<b>II</b>							<b>4</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>7</b>	<b>3</b>	<b>6</b>	<b>8</b>
<b>III</b>							<b>5</b>	<b>6</b>	<b>8</b>	<b>4</b>	<b>6</b>	<b>8</b>	<b>4</b>	<b>6</b>	<b>8</b>
<b>IV</b>							<b>5</b>	<b>6</b>	<b>8</b>	<b>4</b>	<b>6</b>	<b>8</b>	<b>4</b>	<b>6</b>	<b>8</b>

**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
<b>I</b>	<b>8</b>	<b>12</b>	<b>15</b>	<b>8</b>	<b>12</b>	<b>15</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>
<b>II</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>6</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>
<b>III</b>	<b>12</b>	<b>15</b>	<b>20</b>	<b>12</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>IV</b>	<b>12</b>	<b>15</b>	<b>20</b>	<b>12</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>

**Юноши**

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



<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**

<b>№ п/п</b>	<b>Тесты</b>	<b>Оценка</b>		
		<b>5</b>	<b>4</b>	<b>3</b>
<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**

<b>№ п/п</b>	<b>Тесты</b>	<b>Оценка</b>		
		<b>5</b>	<b>4</b>	<b>3</b>
<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**

<b>№ п/п</b>	<b>Тест</b>	<b>Оценка</b>		
		<b>5</b>	<b>4</b>	<b>3</b>
<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**

<b>№ п/п</b>	<b>Тесты</b>	<b>Оценка</b>		
		<b>5</b>	<b>4</b>	<b>3</b>
<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**

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

4.2. Задания для проведения промежуточной аттестации по учебной дисциплине **СГ.04**  
**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**

<b>Вариант 1</b>	<b>Вариант 2</b>	<b>Вариант 3</b>	<b>Вариант 4</b>
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