

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ  
СВЕРДЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ  
Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение  
Свердловской области  
«Нижнетагильский педагогический колледж №2»

**КОМПЛЕКТ КОНТРОЛЬНО-ИЗМЕРИТЕЛЬНЫХ МАТЕРИАЛОВ  
ДЛЯ ОЦЕНКИ РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ**

**ОУД.07 Физическая культура**

в составе основной профессиональной образовательной программы (ОПОП) по  
подготовке специалистов среднего звена  
по специальности 49.02.01 Физическая культура

Нижний Тагил,

2021


## РАССМОТРЕНО:

на заседании предметно-цикловой  
комиссии по подготовке учителей  
физической культуры

Протокол № 1/21

от 17.09.2021 г.

Председатель ПЦК

 /Перезолов А.Е./

## Разработчики:

- Перезолов Алексей Евгеньевич, преподаватель, высшая квалификационная категория;
- Бузмаков Олег Игнатьевич, преподаватель, первая квалификационная категория;
- Нестеркин Михаил Владимирович, преподаватель, высшая квалификационная категория

**СОДЕРЖАНИЕ**

<b>1. Паспорт комплекта контрольно-измерительных материалов</b> .....	4
1.1. Область применения.....	4
1.2. Объекты оценивания – результаты освоения УД.....	4
1.3. Формы контроля и оценки результатов освоения УД.....	4
1.4. Система оценивания комплекта КИМ текущего контроля и промежуточной аттестации.....	5
<b>2. Банк контрольно-измерительных материалов</b> .....	6
2.1. Задания для текущего контроля.....	6
2.2. Контрольные упражнения (нормативы).....	9
2.3. Задания для промежуточной аттестации.....	12

## **1. Паспорт комплекта контрольно-измерительных материалов**

### **1.1. Область применения**

Комплект контрольно-измерительных материалов (КИМ) предназначен для проверки результатов освоения ОУД.07 Физическая культура, основной профессиональной образовательной программы (далее ОПОП) по специальности СПО 49.02.01 Физическая культура.

### **1.2. Объекты оценивания – результаты освоения МДК**

КИМ позволяет оценить следующие результаты освоения ОУД.07 Физическая культура в соответствии с Государственным образовательным стандартом среднего (полного) общего образования и рабочей программой:

#### **знать/понимать**

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.

#### **уметь**

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой.

#### **использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:**

- повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья;
- подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
- активной творческой жизнедеятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

### **1.3. Формы контроля и оценки результатов освоения**

Контроль и оценка результатов освоения – это выявление, измерение и оценивание знаний, умений в рамках освоения УД.

В соответствии с учебным планом специальности 49.02.01 Физическая культура, рабочей программой предусматривается текущий и промежуточный контроль.

#### **Формы текущего контроля**

Текущий контроль успеваемости представляет собой проверку усвоения учебного материала, регулярно осуществляемую на протяжении семестра.

Текущий контроль результатов освоения ОУД.07 Физическая культура в соответствии с рабочей программой происходит при использовании следующих форм контроля:

- выполнение контрольных упражнений (двигательных действий);

- выполнение практических заданий;
- проверка выполнения самостоятельной работы.

Во время проведения учебных занятий дополнительно используются следующие формы текущего контроля – устный и письменный опрос.

**Проверка выполнения самостоятельной работы.** Самостоятельная работа направлена на самостоятельное освоение и закрепление студентами практических умений и знаний.

Самостоятельная подготовка студентов по УД предполагает следующие виды и формы работы:

- Систематическая проработка учебной и специальной литературы;
- Самостоятельное изучение материала и конспектирование учебной и специальной литературы;
- Подготовка к зачету.

#### **Форма промежуточной аттестации**

Промежуточная аттестация по ОУД.07 Физическая культура – дифференцированный зачет.

Студенты допускаются к сдаче дифференцированного зачёта при выполнении всех видов самостоятельной работы, предусмотренных рабочей программой и календарно-тематическим планом ОУД.07 Физическая культура.

#### **1.4. Система оценивания КИМ текущего контроля и промежуточной аттестации**

При оценивании практической и самостоятельной работы студента учитывается следующее:

- качество выполнения практической работы;
- техника выполнения контрольных упражнений (двигательных действий);
- тестирование.

#### **Критерии оценки техники двигательного действия**

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

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

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

«2» – двигательное действие выполнено с грубыми ошибками, которые значительно или полностью искажают технику способа передвижения.

Тест оценивается по 5-ти бальной шкале следующим образом: стоимость каждого вопроса 1 балл. За правильный ответ студент получает 1 балл. За неверный ответ или его отсутствие баллы не начисляются.

#### **Условия аттестации (положительного заключения):**

Оценка «5» соответствует 86% – 100% правильных ответов.

Оценка «4» соответствует 73% – 85% правильных ответов.

Оценка «3» соответствует 53% – 72% правильных ответов.

Оценка «2» соответствует 0% – 52% правильных ответов.

## 2. Банк контрольно-измерительных материалов

### 2.1. Задания для текущего контроля

#### Тест №1

#### Тема: «Физическая культура в обеспечении здоровья»

1. Нормальное психосоматическое состояние человека, отражающее его полное физическое, психическое и социальное благополучие и обеспечение полноценных трудовых, социальных и биологических функций называется:
  - А) здоровый образ жизни;
  - Б) здоровый стиль жизни;
  - В) здоровье.
2. Назовите способ предупреждения болезней:
  - А) укрепление здоровья;
  - Б) удаление внешних причин;
  - В) удаление внешних причин и укрепление организма.
3. Что такое здоровый образ жизни:
  - А) занятия физической культурой и отсутствие вредных привычек;
  - Б) оптимальная система организации жизнедеятельности;
  - В) сбалансированное питание.
4. Назовите источники происхождения болезней:
  - А) состояние человеческого организма;
  - Б) внешние причины, воздействующие на организм;
  - В) состояние человеческого организма и внешние причины, воздействующие на организм.
5. Естественное состояние организма, обусловленное нормальным функционированием всех органов и систем:
  - А) нравственное здоровье;
  - Б) физическое здоровье;
  - В) психическое здоровье.
6. От взаимодействия, каких факторов зависит здоровье человека:
  - А) экологический, медицинский, материальный;
  - Б) социальный, средовой, биологический;
  - В) психологический, человеческий, экологический.
7. Необходимый элемент здорового образа жизни любого человека:
  - А) рациональное питание;
  - Б) искоренение вредных привычек;
  - В) рациональный режим труда и отдыха.
8. Чтобы предупредить умственное утомление необходимо:
  - А) использовать активный отдых;
  - Б) выпить кофе;
  - В) переключиться на просмотр телевизора.
9. Оптимальный двигательный режим для студентов составляет:
  - А) 10-14 часов;
  - Б) 14-21 час;
  - В) 21-28 часов.
10. Что понимается под закаливанием:
  - А) процесс повышения устойчивости организма к действию физических факторов внешней среды;
  - Б) процесс повышения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям;
  - В) процесс совершенствования обмена веществ и энергии.
11. Какой процедурой нужно начинать закаливание водой:

- А) купание при пониженных температурах;  
 Б) обливанием;  
 В) обтиранием.
12. Начинать обтирание следует с:  
 А) С; ° 35-36  
 Б) С; ° 36-37  
 В) С; ° 37-38
13. Наиболее простой способ закаливания:  
 А) солнечные ванны;  
 Б) водные процедуры;  
 В) воздушные ванны.
14. Недостаток двигательной активности называется:  
 А) гиперемией;  
 Б) гипероксией;  
 В) гиподинамией.
15. Избыток, каких пищевых компонентов может привести организм к ожирению, диабету и атеросклерозу:  
 А) углеводов и жиров;  
 Б) белков и витаминов;  
 В) минеральных веществ и белков.
16. Наибольший энергетический расход (ккал/сут) характерен для:  
 А) механизированного труда;  
 Б) умственного труда;  
 В) тяжелого физического труда.
17. Средняя суточная потребность взрослого человека во сне составляет:  
 А) 6 часов;  
 Б) 8 часов;  
 В) 10 часов.
18. Ужинать перед сном необходимо не позднее:  
 А) 1-1,5 ч;  
 Б) 2-2,5 ч;  
 В) 3-3,5 ч.
19. С какой стороны должен падать свет электролампочки при работе за письменным столом:  
 А) сверху;  
 Б) сверху или справа;  
 В) сверху или слева.
20. Оптимальное расстояние для расположения книги или тетради до глаз человека:  
 А) 25 см;    Б) 30 см;    В) 35 см.

#### Ключи тест №1

1) в	2) в	3) б	4) в
5) б	6) б	7) в	8) а
9) а	10) а	11) в	12) в
13) в	14) в	15) а	16) в
17) б	18) б	19) в	20) б

## Тест №2

1. Самоконтроль – это:

- А) планомерный процесс получения информации о физическом состоянии занимающихся физической культурой и спортом;
- Б) регулярные наблюдения за состоянием своего здоровья, физическим развитием и физической подготовкой и их изменениями под влиянием регулярных занятий упражнениями и спорта;
- В) комплексное медицинское обследование физического развития и функциональной подготовленности занимающихся физкультурой и спортом.

2. Доступными показателями самоконтроля являются:

- А) пульс и уровень артериального давления;
- Б) толщина жировой прослойки и цвет кожи;
- В) рост масса тела.

3. Спортсмены ведут:

- А) тетрадь самочувствия;
- Б) дневник самоконтроля;
- В) ничего не ведут.

4. Объективные показатели:

- А) частота и ритм сердечных сокращений и дыхания, масса тела, мышечная сила;
- Б) самочувствие, физическая работоспособность, положительные и отрицательные эмоции;
- В) количество тренировок, нагрузка в день.

5. Субъективные показатели:

- А) головная боль, разбитость и ощущение переутомления;
- Б) антропометрические изменения, показатели, функциональные пробы и контрольные испытания физической подготовленности;
- В) сон, аппетит, умственная работоспособность.

6. Степень утомления при значительном покраснении кожи лица и туловища:

- А) легкая;
- Б) значительная;
- В) очень большая.

7. Нормальная разница между ЧСС положений лежа, а затем стоя (подсчитать через 90 с) :

- А) 6–18 уд./мин;
- Б) 20–30 уд./мин;
- В) более 30 уд./мин.

8. В качестве показателя, характеризующего интенсивность нагрузки используют ЧСС:

- А) в беге на длинные дистанции;
- Б) в беге на короткие дистанции;
- В) в ациклических упражнениях

9. Самостоятельно заниматься студент должен:

- А) 1-2 раза в неделю;
- Б) 2-3 раза в неделю;
- В) 3-5 раз в неделю.

10. Характер нагрузки при самостоятельных занятиях:

- А) низкая интенсивность – 130-135 уд. мин.;
- Б) средняя интенсивность – 131-160 уд. мин.;
- В) высокая интенсивность – 156-180 уд. мин.

11. Студент должен заниматься физическими упражнениями в свободное время:

- А) самостоятельно;



- Б) под наблюдением врача;  
 В) под руководством тренера, инструктора.
12. Режимы тренировок для студента:  
 А) умеренный - 30% от максимальной нагрузки;  
 Б) средний - 50% от максимальной нагрузки;  
 В) большой - 70% от максимальной нагрузки;  
 Г) высокий - 90% от максимальной нагрузки.
13. В утомлении выделяют следующие виды:  
 А) умственное;  
 Б) эмоциональное;  
 В) сенсорное;  
 Г) физическое.
14. Эффективность рационально проведенной разминки сохраняется в течение:  
 А) 10-20 мин;  
 Б) 40-60 мин;  
 В) 2-3 часа;  
 Г) 3-4 часа.

### Ключ тест №2

1) б	2) а	3) б	4) в
5) а	6) б	7) а	8) а
9) б	10) б	11) а, в	12) б
13) г	14) б		

## 2.2. Контрольные упражнения (нормативы)

### Контрольные упражнения (нормативы) по баскетболу

№ п/п	Упражнения	юноши			девушки		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1.	Ведение на скорость 28м; сек	4,6	4,8	5,0	5,2	5,4	5,6
2.	Передача мяча в парах с 6 м за 30 сек	32	30	28	28	26	24
3.	Бросок с ближней дистанции с трех точек 15 бросков, кол-во попаданий	13	11	9	12	10	8
4.	Штрафной бросок; кол-во попаданий из 10-ти бросков	5	4	3	4	3	2
5.	Броски в движении, с правой и левой стороны; кол-во попаданий из 5-ти бросков	4	3	2	3	2	1
6.	«Двойка», передачи в движении	Выполняется два раза каждый игрок должен результативно атаковать кольцо, оценивается скорость выполнения, точность передач, умение взаимодействовать					

### Контрольные упражнения (нормативы) по лыжной подготовке

Девушки 3 км (мин)			Юноши 3 км (мин)		
«отлично»	«хорошо»	«удовлетворительно»	«отлично»	«хорошо»	«удовлетворительно»
17.30	18.45	19.15	23.40	25.00	25.40

### Контрольные упражнения по разделу лыжная подготовка

Виды упражнений	Критерии		
	«отлично»	«хорошо»	«удовлетворительно»
1. Попеременный двухшажный ход	Согласованное движение рук. Правильный вынос палок. Законченный толчок рукой и ногой.	Незначительное нарушение в согласованности движения рук и ног.	Значительные нарушения в согласованности рук и ног
2. Одновременный одношажный ход	Движения рук выполняются плавно. Четко заканчивается толчок палками и совпадающая с ним приставка ноги.	Незначительное нарушение в согласованности движений рук и ног. При скользящем шаге нет проката	Значительное нарушение в согласованности движений рук и ног. Отсутствие хорошей координации.
3. Одновременный бесшажный ход	Движения рук выполняется слитно, заканчивается толчком палками	Незначительные нарушения в движении рук	Значительные нарушения в движении рук
4. Торможение	Торможение освоено	Незначительные ошибки	Торможение выполнено при выходе со склона

### Контрольные упражнения по разделу легкая атлетика

Виды упражнений	Уровень результатов					
	юноши			девушки		
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
Бег 100 м. (сек.)	13,3	13,8	14,8	16,3	17,0	18,0
Бег 1000 м (мин)				4.00	4.40	6.00
Бег 2000 м (мин)	7.30	8.20	10.0			
<b>Троеборье</b>						
30 м	4,5	4,8	5,2	4,9	5,3	5,8
Прыжок в длину с/м (см.)	240	220	190	210	190	170
Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на скамье (см.)	13	8	6	16	9	5

#### Условия выполнения контрольных упражнений

##### 1. Легкая атлетика

1.1 Бег на короткие дистанции. Бег проводится по дорожкам стадиона или на любой ровной площадке с твердым покрытием. Бег на 30 м и 100 м выполняется с низкого или высокого старта.

1.2 Бег на средние дистанции. Бег на выносливость проводится по беговой дорожке стадиона или любой ровной местности. Контрольное упражнение выполняется из положения высокого старта.

1.3. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами выполняется из исходного положения: стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15 см.

При выполнении испытания участник выполняет 2 предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения. При третьем наклоне участник максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2с.

1.4. Троеборье. Результатом в многоборье является средний показатель по трём тестам.

### **Контрольные упражнения по гимнастике**

#### **Зачётные комбинации**

##### **Акробатика**

1. И. П. – о. С. Упор присев – кувырок вперёд в упор присев – перекаат назад в стойку на лопатках (держать) – перекаат вперёд в упор присев – кувырок назад в упор присев – о. С.
2. И. П. – о. С. Упор присев – кувырок вперёд в упор присев – перекаат назад в стойку на лопатках (держать) – перекаат вперёд в сед с наклоном вперёд – кувырок назад в упор присев – о. С.
3. Кувырок вперёд и прыжок вверх с поворотом кругом – кувырок назад и перекаатом назад стойка на лопатках (держать) – четыре встречных движения ногами в стойке – перекаатом вперёд упор присев и прыжок вверх прогнувшись.
4. Кувырок назад и прыжок вверх с поворотом кругом – кувырок вперёд и лечь на спину – «мост» (держать) – лечь на спину и стойка на лопатках (держать) – дважды опустить ноги до касания за головой – перекаатом вперёд в упор присев и прыжок вверх прогнувшись с одновременным хлопком рук над головой.
5. И. П. – упор присев. Кувырок вперёд – кувырок вперёд в положение лёжа на спине, руки вверх – «мост» (обозначить) – опуститься, сед ноги вместе – поворот на 180° в упор лёжа – толчком ног упор присев и прыжок прогнувшись.
6. Два кувырка вперёд – перекаат в стойку на лопатках (держать) – перекаат вперёд в упор присев, ноги скрестно и поворот кругом – кувырок назад и о. С.
7. Два кувырка вперёд и, выпрямляясь, руки вверх – опуститься в «мост» – лечь и стойка на лопатках – перекаат вперёд в упор присев и прыжок прогибаясь ноги врозь.

##### **Брусья параллельные**

1. Упор на предплечьях
2. Упор
3. Упор на руках
4. Упор углом
5. Сед ноги врозь
6. Сед на правом бедре
7. Сед на левом бедре
8. Вис
9. Вис на согнутых руках
10. Вис на запястьях
11. Вис углом
12. Вис прогнувшись
13. Вис согнувшись

Наскок в упор (встать лицом к брусьям, согнутыми в локтях руками обхватить концы жердей, слегка сгибая колени, толчок двумя вперёд-вверх) – ходьба на руках (поочередно переставляя руки вперёд, передвижение к центру брусьев) – размахивание в упоре – ходьба на руках

(поочередно переставляя руки вперед, передвижение к концу брусьев) – размахивание в упоре – соскок вперед, руки вперед – в стороны.

1. На концах жердей прыжком упор и передвижение до середины брусьев – 3,0 балла.
2. Махом ногами вперед сед ноги врозь – 2,0 балла.
3. Перемахом правой сед на правом бедре, держась правой рукой, левую в сторону – 2,0 балла.
4. Хватом левой впереди правой ноги толчком правой руки соскок с поворотом направо кругом, приземлиться левым боком к брусьям – 3,0 балла.

### **Низкая перекладина**

1. Вис на согнутых руках
2. Вис углом
3. Вис прогнувшись
4. Вис согнувшись
5. Вис стоя
6. Вис присев
7. Вис лёжа
8. Вис стоя сзади
9. Вис лёжа сзади
10. Вис на левой (правой) ноге (вис завесом)

1. Из вися стоя сзади толчком двумя ногами вис согнувшись – 1,0 балла.
2. Вис прогнувшись – 2,0 балла.
3. Вис согнувшись и перемахом согнув ноги опускание в вис присев – 0,5 балла.
4. Вис стоя и прыжком в упор – 0,5 балла.
5. Перемах правой в упор ноги врозь – 3,0 балла.
6. Соскок перемахом левой с поворотом направо – 3,0 балла.

1. Из вися стоя на согнутых руках махом одной, толчком другой подъем переворотом в упор – 3,0 балла.
2. Перемах правой в упор ноги врозь (упор верхом) – 1,5 балла.
3. Перемах левой в упор сзади – 1,5 балла.
4. Поворот налево кругом в упор – 2,0 балла.
5. Махом назад соскок – 2,0 балла.

### **Опорный прыжок**

1. Вскок в упор соскок прогнувшись.  
Ноги врозь через козла в ширину.

## **2.3. Задания для промежуточной аттестации**

### **Задания для проведения дифференцированного зачета (тест)**

Внимательно прочитайте вопросы, хорошо подумайте и напишите ответы. Выберите один, который является, по Вашему мнению, правильным, обведи кружком соответствующую букву. Продолжительность выполнения задания – 40 мин.

#### **1 вариант**

### **1. Олимпийская хартия – это...**

- а. концепция современного олимпизма
- б. название оды, написанной Пьером де Кубертенем

- в. правила соревнований, входящих в программу Игр Олимпиады
- г. документ, устанавливающий условия празднования Олимпийских игр

**2. Пять олимпийских колец символизируют:**

- а. пять принципов олимпийского движения
- б. основные цвета флагов стран-участниц Игр Олимпиады
- в. союз континентов и встречу спортсменов на Олимпийских играх
- г. повсеместное становление спорта на службу гармоничному развитию человека

**3. Кто мог стать участником Олимпийских игр?**

- а. Греки по происхождению
- б. Представители соседних государств
- в. Рабы

**4. Где проводились последние летние Олимпийские игры XX столетия?**

- а. Сидней, Австралия
- б. Солт-Лейк-Сити, США
- в. Нагано, Япония
- г. Афины, Греция

**5. Верхний край волейбольной сетки для мужчин находится на высоте:**

- а. 2,20м      б. 2,24м      в. 2,43м      г. 2,35м

**6. Сколько человек может находиться на площадке при игре в ручной мяч?**

- а. 7      б. 10      в. 12      г. 14

**7. Гибкость различают...**

- а. активную      б. общую      в. специальную

**8. Правильное дыхание характеризуется ...**

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

**9. Частичный разрыв ткани происходит при:**

- а. Вывихе      б. Переломе      в. Растяжении связок      г. Ушибе

**10. Положительное влияние на организм связано с:**

- а. заболеваниями опорно-двигательного аппарата, нервной системой и сенсорного аппарата организма
- б. низкой потребностью и мотивацией в занятиях физической культурой и спортом
- в. биологической потребностью организма человека в движении
- г. физиологической потребностью детей, ожирением, слабым типом нервной системы

**11. Как называются кратковременные перерывы в работе порядка от 1 до 3 минут, когда выполняются 2-3 физических упражнения?**

- а. Вводная гимнастика
- б. Физкультурная пауза
- в. Физкультурная минута

**12. Какое двигательное качество обеспечивает человеку возможность совершать движения за минимально короткое время?**

- а. Выносливость      б. Сила      в. Быстрота

**13. .... это процесс воспитания физических качеств и овладения жизненно важными движениями. ( Вставь нужные слова).**

- а. Физическое развитие
- б. Физическая подготовка
- в. Физическое совершенство

**14. Дополните фразу: «Всего у человека \_\_\_\_\_ мышц, и этот мощный двигательный аппарат требует постоянной тренировки и упражнений» (выберите правильный ответ).**

- а. 1000      б. 600      в. 50      г. 30

**15. Основными средствами развития силы мышц являются:**

- а. упражнения с внешним сопротивлением
- б. упражнения с выполнением наклонов и
- в. упражнения, требующие высокой скорости

**16. Что понимается под закаливанием?**

- а. купание в холодной воде и хождение босиком
- б. приспособление организма к воздействиям внешней среды
- в. сочетание воздушных и солнечных ванн с гимнастикой и подвижными играми
- г. укрепление здоровья

**17. Под здоровьем понимают такое комфортное состояние человека, при котором.....**

- а. легко переносятся неблагоприятные климатические условия и отрицательные экологические факторы
- б. он обладает высокой работоспособностью, быстро восстанавливается после физических и психологических нагрузок
- в. он бодр и жизнерадостен
- г. наблюдается все вышеперечисленное

**18. При выполнении упражнений вдох не следует делать во время.....**

- а. вращения и поворотов тела
- б. прогибания туловища назад
- в. возвращения в исходное положение после наклона
- г. дыхание во время упражнений должно быть свободным

**19. При каких переломах шина должна захватить 3 сустава?**

- а. при переломах малой берцовой и лучевой кости
- б. при переломах малой берцовой и плечевой кости
- в. при переломах большой берцовой и локтевой кости
- г. при переломах большой берцовой и бедренной кости

**20. Завершите определение, вписав соответствующее слово в бланк ответов.**

Педагогический процесс, направленный на обучение движениям, воспитание физических качеств, овладение специальными физкультурными знаниями и воспитание морально-волевых качеств принято называть физическим...

**21. Завершите определение, вписав соответствующее слово в бланк ответов.**

Процесс становления и изменения биологических форм и функций организма, совершающийся под влиянием условий жизни воспитания называется физическим...

**22. Завершите определение, вписав соответствующее слово в бланк ответов.**

Сгибание опорной ноги перед отталкиванием в лыжном спорте обозначается как...

**23. Завершите определение, вписав соответствующее слово в бланк ответов.**

Переход из вися в упор или из более низкого положения в высокое в гимнастике обозначается как...

**24. Упражнения, содействующие развитию быстроты, целесообразно выполнять:**

- а. в конце подготовительной части занятия
- б. в начале основной части занятия
- в. в середине основной части занятия
- г. в конце основной части занятия

**25. Лучшие условия для выполнения быстроты реакции создаются во время:**

- а. подвижных и спортивных игр
- б. выпрыгивания вверх с места
- в. скоростно-силовых упражнений
- г. прыжков в глубину

**26. Упражнения на гибкость выполняются:**

- а. до появления пота
- б. по 8-16 циклов движений в серии
- в. пока не начнет увеличиваться амплитуда движений
- г. до появления болевых упражнений

**27. Индекс Руффье характеризует работоспособность организма человека**

- а. да
- б. нет

**28. Выносливость, сила, быстрота, ловкость определяют функциональную подготовленность человека.**

- а. нет
- б. да

**29. . Спирометр – прибор для измерения жизненной емкости лёгких.**



10	В	24	Б	38	А
11	В	25	А	39	Б
12	В	26	Г	40	Г
13	Б	27	А		
14	Б	28	А		

## 2 вариант

### 1. В чем заключается проба Штанге?

- Определение частоты дыхания после бега
- Определение задержки дыхания после обычного вдоха
- Определение частоты дыхания после прыжков
- Определение частоты сердечных сокращений в положении лежа

### 2. Зоя Сергеевна Миронова награждена Олимпийским орденом. Ее профессия:

- Тренер
- Хирург
- Учитель физической культуры
- Бухгалтер

### 3. Индекс предложенный Кветелем широко применяется для:

- Оценки показателей веса и роста
- Оценки веса и пройденной дистанции
- Оценки роста и ЖЕЛ
- Оценки физической нагрузки

### 4. На каких Олимпийских играх проводились соревнования не только по летним видам спорта, но и по двум зимним – фигурному катанию на коньках и хоккею?

- II Олимпийские игры 1904 г.
- IV Олимпийские игры 1908 г.
- V Олимпийские Игры 1912 г.
- VI Олимпийские игры 1916 г.

### 5. Необходимым условием нормального функционирования и совершенствования всех важнейших систем организма является:

- Хорошее питание
- Крепкий сон
- Моторная активность
- Отдых

### 6. Кто в нашей стране считается автором первой системы физического образования, построенной на данных биологической и педагогической наук?

- Г.К.Бирзин
- П.Ф.Лесгафт
- В.В.Гориневский
- Дюперон

### 7. Правилom техники, выполнение которого позволяет уменьшить риск повреждения позвоночника при подъеме тяжестей от пола двумя руками, является:

- Спина круглая
- Спина прямая
- Медленнее
- Опора на носках

### 8. Правилom техники при ведении мяча в баскетболе является:

- Ближней к защитнику рукой
- Любой рукой, но как можно быстрее
- Дальней от защитника рукой
- Ближней от защитника рукой, закрывая мяч туловищем

### 9. Укажите верную последовательность в обучении техники владения мячом в баскетболе:

- Ведение – передачи – бросок – ловля
- Ловля – передачи – ведение – бросок
- Ведение – бросок – передачи – ловля
- Передачи – ловля – ведение – бросок

### 10. Специфика физического воспитания заключается в:

- Повышение адаптационных возможностей организма человека



- б. Формирование двигательных умений и навыков
- в. Воспитание физических качеств человека
- г. Создание благоприятных условий для развития человека

**11. Формой предстартового состояния является**

- а. Страх
- б. Сонливость
- в. Лихорадка
- г. Агрессивность

**12. Состояние перетренировки характеризуется как:**

- а. Функциональное перенапряжение организма при физических нагрузках, не приводящее к росту спортивных результатов
- б. Уменьшение резервных возможностей организма при мышечных перегрузках
- в. Длительное снижение работоспособности и спортивных результатов с нарушением функций организма
- г. Нормальная физиологическая реакция организма на интенсивные тренировочные нагрузки.

**13. К каким последствиям в организме приводит недостаток цинка в пище:**

- а. К ухудшению зрения
- б. К заболеванию щитовидной железы
- в. К нарушению роста

**14. Основную часть урока рекомендуется заканчивать упражнениями, направленными на развитие:**

- а. Силовой выносливости
- б. Максимальной силы
- в. Координационных способностей
- г. Скорости простой реакции

**15. Упражнения, выполняемые на гимнастическом бревне, в большей степени способствуют развитию:**

- а. Статической силы
- б. Быстроты реакции
- в. Статического и динамического равновесия
- г. Общей выносливости

**16. Рекреативная физическая культура преимущественно направлена на обеспечение:**

- а. Уровня общей физической подготовленности, необходимого в любой из сфер человеческой деятельности
- б. Восстановление здоровья
- в. Подготовки к профессиональной деятельности
- г. Благоприятного функционального и эмоционального уровня для жизнедеятельности организма

**17. Игру в волейбол можно продолжать в случае, когда:**

- а. Мяч коснулся потолка
- б. Мяч коснулся антенны
- в. Мяч при подаче коснулся сетки
- г. Команда ударила по мячу более трех раз

**18. Сосуды, которые несут кровь от сердца называются....**

- а. капиллярами
- б. венами
- в. артериями

**19. Красные кровяные клетки – это...**

- а. тромбоциты
- б. лейкоциты
- в. эритроциты

**20. Во Франции автором гимнастической системы физического воспитания был французский физиолог и педагог?**

- а. Жорж Дементи
- б. В.Гюго
- в. Ж.Ж.Руссо

**21. Завершите утверждение, вписав соответствующее слово в бланк ответов.**

Задачи формирования личностных качеств спортсмена и управления его оперативным состоянием решаются в разделе, обозначаемом как ... подготовка спортсмена.

**22. Завершите определение, вписав соответствующее слово в бланк ответов**

Процесс становления и изменения биологических форм и функций организма, совершающийся под влиянием условий жизни воспитания называется физическим...

**23. Завершите определение, вписав соответствующее слово в бланк ответов**

Качественной характеристикой физической нагрузки является ... двигательной активности.

**24. Советская фигуристка, трёхкратная чемпионка олимпийских игр в парном катании с А. Улановым и А. Зайцевым.**

- а. Екатерина Гордеева                      б. Тамара Москвина  
в. Людмила Пахомова                      г. Ирина Роднина

**25. Какие физические способности развивает игра в баскетбол?**

- а. скоростные;                      б. умственные;  
в. зоркость;                      г. память.

**26. Наименее устойчивый вид передвижения человека:**

- а. бег;    б. ходьба;    в. прыжки;                      г. на велосипеде.

**27. Что снижает работоспособность:**

- а. хороший сон;                      б. двигательная активность;  
в. гиподинамия;                      г. пребывание на свежем воздухе.

**28. К показателям функциональной подготовленности относятся:**

- а. вес и рост;                      б. артериальное давление;  
в. ОГК;                      г. сила, выносливость.

**29. Тактическая подготовка – это:**

- а. воспитание морально-волевых качеств;  
б. овладение рациональными формами ведения соревновательной борьбы;  
в. развитие двигательных качеств;  
г. овладение техникой.

**30. Оздоровительный эффект в занятиях учащихся подросткового возраста достигается с помощью...**

- а. проведения занятий на обычной, увеличенной и уменьшенной площади.  
б. изменения количества повторений одного и того же упражнения.  
в. упражнений аэробной направленности средней и большой интенсивности.  
г. упражнений с интенсивностью выше порога анаэробного обмена.

**31. Наиболее важным слагаемым здорового образа жизни является...**

- а. двигательный режим.  
б. рациональное питание.  
в. личная и общественная гигиена.  
г. закаливание организма.

**32. Амплитуда движения измеряется в ...**

- а. минутах                      б. метрах.  
в. угловых градусах                      г. секундах.

**33. Способность, как можно дольше удерживать достигнутую максимальную скорость, называется...**

- а. скоростным индексом.  
б. абсолютным запасом скорости.  
в. коэффициентом проявления скоростных способностей.  
г. скоростной выносливостью.

**34. Лордоз - ...**

- а. искривление позвоночника вперёд.
- б. искривление позвоночника назад.
- в. искривление позвоночника вправо.
- г. искривление позвоночника влево.

**35. Основу двигательных способностей человека составляют:**

- а. психодинамические задатки.
- б. физические качества.
- в. двигательные умения.
- г. двигательные навыки.

**36. Реакция организма занимающихся на физическую нагрузку в процессе урока (занятия) определяется с помощью:**

- а. оперативного контроля.
- б. текущего контроля.
- в. итогового контроля.
- г. рубежного контроля.

**37. В соответствии с состоянием здоровья, физическим развитием, уровнем физической подготовленности все школьники для занятий физической культурой распределяются на следующие медицинские группы:**

- а. слабую, среднюю, сильную.
- б. основную, подготовительную, специальную.
- в. без отклонений в состоянии здоровья, с отклонениями в состоянии здоровья.
- г. оздоровительную, физкультурную, спортивную.

**38. Развитие организма человека называется:**

- а. онтогенезом.
- б. филогенезом.
- в. социогенезом.
- г. антропогенезом.

**39. Выносливость человека не зависит от...**

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

**40. Процесс обучения двигательному действию рекомендуется начинать с освоения...**

- а. основы техники
- б. ведущего звена техники
- в. подводящих упражнений
- г. исходного положения

**Ключи 2 вариант**

Номер вопроса	Ответ	Номер вопроса	Ответ	Номер вопроса	Ответ
1	Б	15	В	29	Б
2	Б	16	Г	30	В
3	А	17	В	31	А
4	Б	18	В	32	В
5	В	19	В	33	Г
6	Б	20	А	34	А

<b>7</b>	<b>Б</b>	<b>21</b>	<b>психологическая</b>	<b>35</b>	<b>А</b>
<b>8</b>	<b>В</b>	<b>22</b>	<b>развитие</b>	<b>36</b>	<b>А</b>
<b>9</b>	<b>Б</b>	<b>23</b>	<b>интенсивность</b>	<b>37</b>	<b>Б</b>
<b>10</b>	<b>Г</b>	<b>24</b>	<b>Г</b>	<b>38</b>	<b>А</b>
<b>11</b>	<b>В</b>	<b>25</b>	<b>А</b>	<b>39</b>	<b>Б</b>
<b>12</b>	<b>В</b>	<b>26</b>	<b>Г</b>	<b>40</b>	<b>Б</b>
<b>13</b>	<b>В</b>	<b>27</b>	<b>В</b>		
<b>14</b>	<b>А</b>	<b>28</b>	<b>Б</b>		