Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Попов Анатолий Николаевич
Должность: директор
Дата подписания: 18.05.2021 09:30:55
Уникальный программный ключ:
1e0c38dcc0aee73cee1e5c09c1d5873fc7497bc8

Приложение 9.7.18
ОПОП-ППССЗ по специальности
11.02.06 Техническая эксплуатация
транспортного радиоэлектронного
оборудования (по видам транспорта)

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

основной профессиональной образовательной программы -
программы подготовки специалистов среднего звена по специальности СПО
11.02.06 Техническая эксплуатация транспортного радиоэлектронного оборудования
(по видам транспорта)

Базовая подготовка
среднего профессионального образования
(года приема: 2020)

Оренбург

Разработчик:

ОТЖТ - СП ОрИПС – филиала СамГУПС	преподаватель	В.А.Лавринов
(место работы)	(занимаемая должность)	(инициалы, фамилия)

Содержание

1. Общие положения 4
2. Результаты освоения учебной дисциплины, подлежащие проверке 5
3. Оценка освоения учебной дисциплины 7
3.1. Формы и методы оценивания 7
3.2. Типовые задания для оценки освоения учебной дисциплины 18
4. Контрольно-оценочные материалы для аттестации по учебной дисциплине 46
5. Приложение 1 61

1. Общие положения

В результате освоения учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура обучающийся должен обладать предусмотренными ФГОС для специальности 11.02.06 Техническая эксплуатация транспортного радиоэлектронного оборудования (по видам транспорта) следующими умениями, знаниями, которые формируют профессиональную компетенцию, и общими компетенциями:

У1. Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

З1. О роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека.

З2. Основы здорового образа жизни.

ОК 2. Организовывать собственную деятельность определять методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Решать проблемы, оценивать риски и оценку информации необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личного развития.

ОК 6. Работать в коллективе и команде, обеспечивать её способность, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

Промежуточная аттестация в форме зачета (III, V, VII).

Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета (IV, VI, VIII).

2. Результаты освоения учебной дисциплины, подлежащие проверке

В результате аттестации по учебной дисциплине осуществляется комплексная проверка следующих умений и знаний, а также динамика формирования общих компетенций:

Таблица 1.1

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания, освоенные компетенции)	***Основные показатели оценки результатов***	***Формы и методы контроля и оценки результатов обучения***
Уметь: У1 использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. **Знать:** З1 о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека; З2 основы здорового образа жизни. ОК2.,ОК3.,ОК6.	**Лёгкая атлетика** Оценка техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе занятий): бега на короткие, средние, длинные дистанции; прыжков в длину; Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами лёгкой атлетики. **Спортивные игры** Оценка техники базовых элементов техники спортивных игр (броски в кольцо, удары по воротам, подачи, передачи, жонглирование) Оценка технико-тактических действий студентов входе проведения контрольных соревнований по спортивным играм. Оценка выполнения студентом функций судьи. Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами спортивных игр. **Аэробика (девушки)** Оценка техники выполнения комбинаций и связок. Оценка самостоятельного проведения фрагмента занятия или занятия **Атлетическая гимнастика (юноши)** Оценка техники выполнения упражнений на тренажёрах, комплексов с отягощениями, с самоотягощениями. Самостоятельное проведение фрагмента занятия или занятия **Лыжная подготовка** Оценка техники передвижения на лыжах различными ходами, техники выполнения поворотов, торможения, спусков и	- экспертное наблюдение на занятиях; - оценка выполнения нормативов; - тестирование; - оценка самостоятельного проведения разминочных упражнений, самостоятельной организации физических занятий; - оценка подготовленных обучающимся фрагментов занятий (занятий) с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха; - текущий контроль и наблюдений за деятельностью учащегося, экспертная оценка на практических занятиях, разбор конкретных ситуаций.

	подъемов. **Кроссовая подготовка** Оценка техники пробегания дистанции до 5 км без учёта времени. **Плавание** Оценка техники плавания способом: - кроль на спине; - кроль на груди; - брасс. Оценка техники: - старта из воды; - стартового прыжка с тумбочки; - поворотов. Проплывание избранным способом дистанции 400 м без учёта времени. Оценка уровня развития физических качеств занимающихся наиболее целесообразно проводить по приросту к исходным показателям. Для этого организуется тестирование в контрольных точках: На входе - начало учебного года, семестра; На выходе - в конце учебного года, семестра, изучения темы программы.	

3. Оценка освоения учебной дисциплины

3.1. Формы и методы оценивания

Предметом оценки служат умения и знания, предусмотренные ФГОС по дисциплине ОГСЭ.02 Физическая культура, направленные на формирование общих и профессиональных компетенций.

Формы контроля обучения:

- практические задания по работе с информацией;
- домашние задания проблемного характера;
- ведение календаря самонаблюдения.

Оценка подготовленных студентом фрагментов занятий с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха.

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий. На контрольные занятия могут быть допущены обучающиеся, посещавшие не менее 80% занятий. Обучающиеся, пропустившие более 50 % занятий по уважительной причине, а также освобожденные от занятий на весь семестр, сдают зачет только теоретическому разделу в виде контрольных тестов. Промежуточная аттестация в форме зачета: сданы на положительную оценку тематические тесты. Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета: сданы на положительную оценку тематические тесты.

Контроль и оценка освоения учебной дисциплины по темам (разделам) 2 курс

Таблица 2.2

Элемент учебной дисциплины	**Формы и методы контроля**					
	Текущий контроль		**Рубежный контроль**		**Промежуточная аттестация**	
	Форма контроля	**Проверяемые ОК, У, З**	**Форма контроля**	**Проверяемые ОК, У, З**	**Форма контроля**	**Проверяемые ОК, У, З**
Раздел1. Теоретическая часть						
Введение Тема 1.1. Физическая культура и спорт как социальные явления, как явления культуры	*Самостоятельная работа*	*У1.,З1.,З2,* ОК2, ОК3,ОК6				
Раздел 2. Легкая атлетика.					*Дифференцированный зачет*	*У1.,З1.,З2,* ОК2, ОК3,ОК6
Тема 2.1. Техника прыжка в длину с разбега Техника бега на короткие дистанции	*Самостоятельная работа*	*У1.,З1.,З2,* ОК2, ОК3,ОК6				
Тема 2.2. Техника бега на средние дистанции Техника бега на длинные дистанции	*Самостоятельная работа*	*У1.,З1.,З2,* ОК2, ОК3,ОК6				
Тема 2.3. Зачёт по теме	*Самостоятельная работа Тестирование*	*У1.,З1.,З2,* ОК2, ОК3,ОК6				
Раздел 3. Баскетбол					*Дифференцированный зачет*	*У1.,З1.,З2,* ОК2, ОК3,ОК6
Тема 3.1. Техника ловли и передачи мяча Техника ведения мяча	*Самостоятельная работа*	*У1.,З1.,З2,* ОК2, ОК3,ОК6				
Тема 3.2. Техника броска Техника атаки кольца с двух шагов	*Самостоятельная работа*	*У1.,З1.,З2,* ОК2,3,6				
Тема 3.3. Техника вырывания и выбивания мяча	*Самостоятельная работа*	*У1.,З1.,З2,* ОК2, ОК3,ОК6				

Тема 3.4. Зачёт по теме	*Самостоятельная работа Тестирование*	*У1.,З1.,З2,* ОК2, ОК3,ОК6				
Раздел 4.Волейбол					*Дифференцированный зачет*	*У1.,З1.,З2,* ОК2, ОК3,ОК6
Тема 4.1. Техника приёма и передачи мяча сверху и снизу Техника подач мяча	*Самостоятельная работа*	*У1.,З1.,З2,* ОК2, ОК3,ОК6				
Тема 4.2. Техника нападающего удара Техника блокирования	*Самостоятельная работа*	*У1.,З1.,З2,* ОК2, ОК3,ОК6				
Тема4.3Тактические действия в нападении и защите	*Самостоятельная работа*	*У1.,З1.,З2,* ОК2, ОК3,ОК6				
Тема 4.4. Зачёт по теме	*Самостоятельная работа Тестирование*	*У1.,З1.,З2,* ОК2, ОК3,ОК6				
Раздел 5. Атлетическая гимнастика, работа на тренажёрах(юноши); Аэробика (девушки)					*Дифференцированный зачет*	*У1.,З1.,З2,* ОК2, ОК3,ОК6
Тема 5.1. Развитие мышц плечевого пояса (юноши) Комплекс упражнений (девушки)	*Самостоятельная работа*	*У1.,З1.,З2,* ОК2, ОК3,ОК6				
Тема 5.2. Развитие мышц спины и брюшного пресса (юноши) Комплекс упражнений (девушки).	*Самостоятельная работа*	*У1.,З1.,З2,* ОК2, ОК3,ОК6				
Тема 5.3. Развитие мышц ног (юноши) Комплекс упражнений (девушки)	*Самостоятельная работа*	*У1.,З1.,З2,* ОК2, ОК3,ОК6				
Тема 5.4. Зачёт по теме Зачёт	*Самостоятельная работа Тестирование*	*У1.,З1.,З2,* ОК2, ОК3,ОК6				
Раздел 6. Лыжная подготовка					*Дифференцированный зачет*	*У1.,З1.,З2,* ОК2, ОК3,ОК6

Тема 6.1. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Примерка и подборка лыжного инвентаря	*Самостоятельная работа*	*У1.,31.,32,* ОК2, ОК3,ОК6				
Тема 6.2. Техника попеременно двухшажного хода.	*Самостоятельная работа*	*У1.,31.,32,* ОК2, ОК3,ОК6				
Тема 6.3. Техника попеременно двухшажного хода посредством прохождения дистанции	*Самостоятельная работа*	*У1.,31.,32,* ОК2, ОК3,ОК6				
Тема 6.4. Техника одновременных ходов.	*Самостоятельная работа*	*У1.,31.,32,* ОК2, ОК3,ОК6				
Тема 6.5. Техника одновременных ходов.	*Самостоятельная работа*	*У1.,31.,32,* ОК2, ОК3,ОК6				
Тема 6.6. Техника ходов	*Самостоятельная работа*	*У1.,31.,32,* ОК2, ОК3,ОК6				
Тема 6.7. Зачёт по теме	*Самостоятельная работа Тестирование*	*У1.,31.,32,* ОК2, ОК3,ОК6				
Тема 7. Плавание					*Дифференцированный зачет*	*У1.,31.,32,* ОК2, ОК3,ОК6
Тема 7.1. Техника плавания кролем на груди, спине, брассом.	*Самостоятельная работа*	*У1.,31.,32,* ОК2, ОК3,ОК6				
Тема 7.2. Зачёт по теме	*Самостоятельная работа Тестирование*	*У1.,31.,32,* ОК2, ОК3,ОК6				
Раздел 8. Футбол					*Дифференцированный зачет*	*У1.,31.,32,* ОК2, ОК3,ОК6
Тема 8.1. Техника удара по мячу и передачи мяча	*Самостоятельная работа*	*У1.,31.,32,* ОК2, ОК3,ОК6				
Тема 8.2. Тактические действия в нападении и защите	*Самостоятельная работа*	*У1.,31.,32,* ОК2, ОК3,ОК6				

Тема 8.3.Зачёт по теме	*Самостоятельная работа Тестирование*	*У1.,З1.,З2,* ОК2, ОК3,ОК6				
Тема 8.4. Учебная игра	*Самостоятельная работа*	*У1.,З1.,З2,* ОК2, ОК3,ОК6				
Раздел 9 Легкая атлетика.					*Дифференцированный зачет*	*У1.,З1.,З2,* ОК2, ОК3,ОК6
Тема 9.1. Кроссовая подготовка						
Тема 9.2. Техника прыжка в длину с разбега	*Самостоятельная работа*	*У1.,З1.,З2,* ОК2, ОК3,ОК6				
Тема 9.3. Техника бега на короткие дистанции	*Самостоятельная работа*	*У1.,З1.,З2,* ОК2, ОК3,ОК6				
Тема 9.4. Техника бега на средние дистанции	*Самостоятельная работа*	*У1.,З1.,З2,* ОК2, ОК3,ОК6				
Тема 9.5. Техника бега на длинные дистанции	*Самостоятельная работа*	*У1.,З1.,З2,* ОК2, ОК3,ОК6				
Тема 9.6. Зачёт по теме Дифференцированный зачёт	*Самостоятельная работа Тестирование*	*У1.,З1.,З2,* ОК2, ОК3,ОК6				

Контроль и оценка освоения учебной дисциплины по темам (разделам) 3курс

Таблица 2.3

Элемент учебной дисциплины	**Формы и методы контроля**					
	Текущий контроль		**Рубежный контроль**		**Промежуточная аттестация**	
	Форма контроля	**Проверяемые ОК, У, З**	**Форма контроля**	**Проверяемые ОК, У, З**	**Форма контроля**	**Проверяемые ОК, У, З**
Раздел1. Теоретическая часть						
Введение Тема 1.1. Социально-биологические основы физической культуры	*Самостоятельная работа*	*У1.,31.,32,* ОК2, ОК3,ОК6				
Раздел 2 Легкая атлетика.					*Дифференцированный зачет*	*У1.,31.,32,* ОК2, ОК3,ОК6
Тема 2.1. Техника прыжка в длину с разбега Техника бега на короткие дистанции	*Самостоятельная работа*	*У1.,31.,32,* ОК2, ОК3,ОК6				
Тема 2.2. Техника бега на средние дистанции	*Самостоятельная работа*	*У1.,31.,32,* ОК2, ОК3,ОК6				
Тема 2.3. Техника бега на длинные дистанции	*Самостоятельная работа*	*У1.,31.,32,* ОК2, ОК3,ОК6				
Тема 2.4. Зачёт по теме	*Самостоятельная работа Тестирование*	*У1.,31.,32,* ОК2, ОК3,ОК6				
Раздел 3. Баскетбол					*Дифференцированный зачет*	*У1.,31.,32,* ОК2, ОК3,ОК6
Тема 3.1. Техника ловли и передачи мяча Техника ведения мяча	*Самостоятельная работа*	*У1.,31.,32,* ОК2, ОК3,ОК6				
Тема 3.2. Техника броска	*Самостоятельная*	*У1.,31.,32,*				

Техника атаки кольца с двух шагов	*работа*	ОК2, ОК3,ОК6				
Тема 3.3. Техника вырывания и выбивания мяча	*Самостоятельная работа*	*У1.,31.,32,* ОК2, ОК3,ОК6				
Тема 3.4. Тактические действия в нападении и защите	*Самостоятельная работа*	*У1.,31.,32,* ОК2, ОК3,ОК6				
Тема 3.5. Зачёт по теме	*Самостоятельная работа Тестирование*	*У1.,31.,32,* ОК2, ОК3,ОК6				
Раздел 4.Волейбол					*Дифференцированный зачет*	*У1.,31.,32,* ОК2, ОК3,ОК6
Тема 4.1. Техника приёма и передачи мяча сверху и снизу Техника подач мяча	*Самостоятельная работа*	*У1.,31.,32,* ОК2, ОК3,ОК6				
Тема 4.2. Техника подач мяча	*Самостоятельная работа*	*У1.,31.,32,* ОК2, ОК3,ОК6				
Тема 4.3 Техника нападающего удара Техника блокирования	*Самостоятельная работа*	*У1.,31.,32,* ОК2, ОК3,ОК6				
Тема4.4.Тактические действия в нападении и защите	*Самостоятельная работа*	*У1.,31.,32,* ОК2, ОК3,ОК6				
Тема 4.5. Зачёт по теме	*Самостоятельная работа Тестирование*	*У1.,31.,32,* ОК2, ОК3,ОК6				
Тема 4.6. Учебная игра Зачёт	*Самостоятельная работа Тестирование*	*У1.,31.,32,* ОК2, ОК3,ОК6				
Раздел 5. Атлетическая гимнастика, работа на тренажёрах(юноши); Аэробика (девушки)					*Дифференцированный зачет*	*У1.,31.,32,* ОК2, ОК3,ОК6
Тема 5.1. Развитие мышц плечевого пояса (юноши) Комплекс упражнений (девушки)	*Самостоятельная работа*	*У1.,31.,32,* ОК2, ОК3,ОК6				
Тема 5.2. Развитие мышц спины и	*Самостоятельная*	*У1.,31.,32,*				

брюшного пресса (юноши) Комплекс упражнений (девушки).	*работа*	ОК2, ОК3,ОК6				
Тема 5.3. Развитие мышц ног (юноши) Комплекс упражнений (девушки)	*Самостоятельная работа*	*У1.,З1.,З2,* ОК2, ОК3,ОК6				
Тема 5.4. Зачёт по теме	*Самостоятельная работа* *Тестирование*	*У1.,З1.,З2,* ОК2, ОК3,ОК6				
Раздел 6. Футбол					*Дифференцированный зачет*	*У1.,З1.,З2,* ОК2, ОК3,ОК6
Тема 6.1. Техника удара по мячу и передачи мяча	*Самостоятельная работа*	*У1.,З1.,З2,* ОК2, ОК3,ОК6				
Тема 6.2. Тактические действия в нападении и защите	*Самостоятельная работа*	*У1.,З1.,З2,* ОК2, ОК3,ОК6				
Тема 6.3. Зачёт по теме	*Самостоятельная работа* *Тестирование*	*У1.,З1.,З2,* ОК2, ОК3,ОК6				
Тема 6.4. Учебная игра	*Самостоятельная работа*	*У1.,З1.,З2,* ОК2, ОК3,ОК6				
Раздел 7. Легкая атлетика.					*Дифференцированный зачет*	*У1.,З1.,З2,* ОК2, ОК3,ОК6
Тема 7.1. Техника прыжка в длину с разбега Техника бега на короткие дистанции	*Самостоятельная работа*	*У1.,З1.,З2,* ОК2, ОК3,ОК6				
Тема 7.2. Техника бега на средние дистанции	*Самостоятельная работа*	*У1.,З1.,З2,* ОК2, ОК3,ОК6				
Тема 7.3. Техника бега на длинные дистанции	*Самостоятельная работа*	*У1.,З1.,З2,* ОК2, ОК3,ОК6				
Тема 7.4. Зачёт по теме Дифференцированный зачёт	*Самостоятельная работа* *Тестирование*	*У1.,З1.,З2,* ОК2, ОК3,ОК6				

Контроль и оценка освоения учебной дисциплины по темам (разделам) 4курс

Таблица 2.4

Элемент учебной дисциплины	**Формы и методы контроля**					
	Текущий контроль		**Рубежный контроль**		**Промежуточная аттестация**	
	Форма контроля	**Проверяемые ОК, У, З**	**Форма контроля**	**Проверяемые ОК, У, З**	**Форма контроля**	**Проверяемые ОК, У, З**
Раздел 1. Теоретическая часть						
Введение Тема 1.1. Основы здорового образа и стиля жизни.	*Самостоятельная работа*	*У1.,31.,32,* ОК2, ОК3,ОК6				
Раздел 2. Баскетбол					*Дифференцированный зачет*	*У1.,31.,32,* ОК2, ОК3,ОК6
Тема 2.1. Техника ловли и передачи мяча Техника ведения мяча	*Самостоятельная работа*	*У1.,31.,32,* ОК2, ОК3,ОК6				
Тема 2.2. Техника броска Техника атаки кольца с двух шагов	*Самостоятельная работа*	*У1.,31.,32,* ОК2, ОК3,ОК6				
Тема 2.3. Тактические действия в нападении и защите	*Самостоятельная работа*	*У1.,31.,32,* ОК2, ОК3,ОК6				
Тема 2.4. Зачёт по теме	*Самостоятельная работа Тестирование*	*У1.,31.,32,* ОК2, ОК3,ОК6				
Раздел 3. Футбол					*Дифференцированный зачет*	*У1.,31.,32,* ОК2, ОК3,ОК6
Тема 3.1. Техника удара по мячу и передачи мяча	*Самостоятельная работа*	*У1.,31.,32,* ОК2, ОК3,ОК6				
Тема 3.2. Техника ложных движений	*Самостоятельная*	*У1.,31.,32,*				

	работа	ОК2, ОК3,ОК6				
Тема 3.3.Тактические действия в нападении и защите	*Самостоятельная работа*	*У1.,31.,32,* ОК2, ОК3,ОК6				
Тема 3.4. Зачёт по теме	*Самостоятельная работа Тестирование*	*У1.,31.,32,* ОК2, ОК3,ОК6				
Раздел 4. Волейбол					*Дифференцированный зачет*	*У1.,31.,32,* ОК2, ОК3,ОК6
Тема 4.1. Техника приёма и передачи мяча сверху и снизу Техника подач мяча	*Самостоятельная работа*	*У1.,31.,32,* ОК2, ОК3,ОК6				
Тема 4.2. Техника подач мяча	*Самостоятельная работа*	*У1.,31.,32,* ОК2, ОК3,ОК6				
Тема 4.3. Техника нападающего удара Техника блокирования	*Самостоятельная работа*	*У1.,31.,32,* ОК2, ОК3,ОК6				
Тема4.4.Тактические действия в нападении и защите	*Самостоятельная работа*	*У1.,31.,32,* ОК2, ОК3,ОК6				
Тема 4.5. Зачёт по теме	*Самостоятельная работа Тестирование*	*У1.,31.,32,* ОК2, ОК3,ОК6				
Тема 4.6. Учебная игра	*Самостоятельная работа Тестирование*	*У1.,31.,32,* ОК2, ОК3,ОК6				
Раздел 5. Атлетическая гимнастика, работа на тренажёрах(юноши) Аэробика (девушки)					*Дифференцированный зачет*	*У1.,31.,32,* ОК2, ОК3,ОК6
Тема 5.1. Развитие мышц плечевого пояса (юноши) Комплекс упражнений (девушки)	*Самостоятельная работа*	*У1.,31.,32,* ОК2, ОК3,ОК6				
Тема 5.2. Развитие мышц спины и брюшного пресса (юноши) Комплекс упражнений (девушки)	*Самостоятельная работа*	*У1.,31.,32,* ОК2, ОК3,ОК6				

Тема 5.3. Развитие мышц ног (юноши) Комплекс упражнений (девушки)	*Самостоятельная работа*	*У1.,З1.,З2,* ОК2, ОК3,ОК6				
Тема 5.4. Развитие мышц груди (юноши) Комплекс упражнений (девушки)	*Самостоятельная работа*	*У1.,З1.,З2,* ОК2, ОК3,ОК6				
Тема 5.5. Зачёт по теме Дифференцированный зачёт	*Самостоятельная работа Тестирование*	*У1.,З1.,З2,* ОК2, ОК3,ОК6				

3.2. Типовые задания для оценки освоения учебной дисциплины

3.2.1. Типовые задания для оценки знаний З1, З2, умений У1 (текущий контроль)

Обязательные контрольные задания для определения физической подготовленности студентов ОТЖТ

(юноши)

№	Наименование упражнений	II курс			III курс			IV курс		
		5	4	3	5	4	3	5	4	3
1	Бег 100 м. (сек)	13.6	14.0	14.4	13.3	13.6	14.0	13.2	13.5	14.0
2	Бег 3000 м.(мин)	12.50	13.30	14.00	12.10	12.50	13.30	12.05	12.40	13.20
3	Подтягивание на перекладине (раз)	12	10	8	14	12	10	15	12	10

(девушки)

№	Наименование упражнений	II курс			III курс			IV курс		
		5	4	3	5	4	3	5	4	3
1	Бег 100 м. (сек)	16.1	16.6	17.1	15.8	16.1	16.6	15.7	16.0	16.7
2	Бег 2000 м. (мин)	10.40	11.00	11.20	10.25	10.40	11.00	10.20	10.38	11.00
3	Поднимание и опускание туловища из положения лежа (раз) за 1 мин	47	42	32	52	47	42	54	49	44

Основные контрольные задания для определения физической подготовленности студентов ОТЖТ

(юноши)

№	Наименование упражнений	II курс			III курс			IV курс		
		5	4	3	5	4	3	5	4	3
1	Бег 200 м. (сек)	31.0	32.0	33.0	30.0	31.0	32.0	29.0	30.0	31.0
2	Бег 400 м. (мин)	1.10	1.12	1.14	1.08	1.10	1.12	1.07	1.09	1.11
3	Бег 1000 м (мин)	3.35	3.45	3.55	3.30	3.40	3.50	3.25	3.35	3.45
4	Прыжки в длину с разбега (м)	4.30	4.15	4.00	4.45	4.30	4.15	4.60	4.40	4.10
5	Прыжки в высоту с разбега (м)	1.40	1.35	1.30	1.45	1.40	1.35	1.45	1.40	1.35
6	Метание гранаты 700 гр.(м)	37	34	31.5	40	37	34	42	38	35
7	Прыжки в длину с места (см)	235	230	220	242	235	230	245	238	230

8	**Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (раз)**	10	8	6	14	10	8	15	12	10
9	**Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)**	35	30	25	40	35	30	45	40	35
10	**Поднимание и опускание туловища из положения лежа (раз) за 1 мин**	54	52	50	-	-	-	-	-	-
11	**Челночный бег 4*9 м (сек)**	8.9	9.2	9.5	-	-	-	-	-	-

(девушки)

№	**Наименование упражнений**	**II курс**			**III курс**			**IV курс**		
		5	**4**	**3**	**5**	**4**	**3**	**5**	**4**	**3**
1	**Бег 200 м. (сек)**	39.0	41.0	43.0	38.0	40.0	41.0	37.0	39.0	40.0
2	**Бег 800м. (мин)**	3.52	4.00	4.07	3.44	3.52	4.00	3.35	3.44	3.52
3	**Прыжки в длину с разбега (м)**	3.45	3.30	3.10	3.55	3.45	3.30	3.60	3.50	3.30
4	**Прыжки в высоту с разбега (м)**	1.15	1.10	1.05	1.20	1.15	1.10	1.20	1.15	1.10
5	**Метание гранаты 500 гр. (м)**	20.5	19	17	22	20.5	19	22.5	21	20
6	**Прыжки в длину с места (см)**	175	165	155	185	175	165	190	180	168
7	**Подтягивание из виса лежа (перекладина на высоте 105 см) (раз)**	16	12	9	20	16	12	-	-	-
8	**Приседание на одной ноге опора у стенки (раз)**	10	8	6	12	10	8	12	10	8
9	**Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)**	16	14	12	18	16	14	20	18	16
10	**Челночный бег 4*9 м (сек)**	9.7	10.1	10.8	-	-	-	-	-	-

Контрольные нормативы профессионально-прикладной физической культуры студентов ОТЖТ

(юноши)

№	Наименование упражнений	II курс			III курс			IV курс		
		5	4	3	5	4	3	5	4	3
1	Челночный бег 10*10м (сек)	-	-	-	28	29	31	27	28	30
2	Поднимание ног к перекладине (раз)	-	-	-	12	10	8	14	12	10
3	Комплексное упражнение (раз)	-	-	-	4	3	2	5	4	3
4	Рывок гири до 70 кг.- 16кг. свыше 70 кг.- 24кг	- -	- -	- -	50 40	45 30	40 20	55 43	50 32	45 22
5	Толчок гири до 70 кг.- 16кг. свыше 70 кг.- 24кг	- -	- -	- -	30 20	27 18	25 16	35 23	32 20	28 18
6	Прыжки на скакалке за 1 мин. (раз)	135	115	95	140	120	100	140	120	100
7	Наклон туловища вперед (см)	11	9	7	12	10	8	14	12	10

(девушки)

№	Наименование упражнений	II курс			III курс			IV курс		
		5	4	3	5	4	3	5	4	3
1	Подтягивание из виса лежа (перекладина на высоте 90 см) (раз)	-	-	-	-	-	-	16	12	8
2	Челночный бег 10*10м (сек)	-	-	-	30	31	32	29.5	30	32
3	Наклон туловища вперед (см)	24	20	13	24	21	14	25	21	15
4	Прыжки на скакалке за 1 мин. (раз)	135	115	95	140	120	100	140	120	100

Тестовые задания по разделам:

Легкая атлетика.

1. Одной из задач обучения технике прыжка с шестом является обучение технике:
+ а) перехода через планку и приземлению
б) падения
в) владения шестом
г) нет правильного ответа

2. Формы занятий по легкой атлетике можно условно разделить на:
а) главные и второстепенные
+ б) основные и эпизодические
в) учебные и не учебные
г) нет правильного ответа

3. По характеру соревнования в легкой атлетике подразделяются на:
а) отборочные и квалификационные
б) первенства и чемпионаты
+ в) личные, командные и лично-командные
г) нет правильного ответа

4. Толкание ядра – вид спорта, который проводится:
+ а) на стадионе и в манеже
б) только в манеже
в) только на стадионе
г) нет правильного ответа

5. Основу классификации видов спорта в легкой атлетике составляют:
а) бег, прыжки, метания, марафонские дистанции
б) беговые виды, прыжковые, метания и многоборья
+ в) ходьба, бег, прыжки, метания и многоборья
г) нет правильного ответа

6. Начиная с 1924 г., для постановки шеста в прыжках в высоту использовали:
а) металлические упоры
+ б) специальный ящик
в) земляные ямки
г) нет правильного ответа

7. Впервые результат в 17 м в тройном прыжке преодолел:
а) Бимон в 1970 г.
б) Тадзима в 1936 г.
+ в) Шмидт в 1960 г.
г) нет правильного ответа

8. Первый официально зарегистрированный в 1864 г. результат по прыжкам в высоту равнялся … см:
+ а) 167
б) 169
в) 171
г) нет правильного ответа

9. Отталкивание в прыжках с шестом, в отличие от других прыжков, выполняется … движений(ями) рук:

а) стопорными
б) маховыми
+ в) без маховых
г) нет правильного ответа

10. Изменения в технике движений зависят, в том числе и от:
а) погодных условий
+ б) психологических особенностей спортсмена
в) условий проведения соревнований
г) нет правильного ответа

11. Какой вид спорта называют «королевой спорта»:
+ а) легкую атлетику
б) гимнастику
в) тяжелую атлетику
г) нет правильного ответа

12. Кросс – это:
а) бег с барьерами
+ б) бег по пересеченной местности
в) бег с ускорением
г) бег

13. К видам легкой атлетики не относятся:
+ а) прыжки через гимнастического коня
б) прыжки с шестом
в) спортивная ходьба
г) метание

14. Какие беговые дистанции не входят в программу Олимпийских игр:
а) 400 м, 800 м
б) 200 м, 100 м
+ в) 500 м, 1000 м
г) 300 м, 600 м

15. Какая из дистанций является спринтерской:
+ а) 100 м
б) 800 м
в) 500 м
г) не правильного ответа

16. Чем измеряется длина разбега:
а) рулеткой
+ б) ступнями
в) беговым шагом
г) нет правильного ответа

17. Стипль-чез – это вид бега, который проводится:
а) в естественных условиях
б) на беговой дорожке стадиона с однотипными барьерами
+ в) на беговой дорожке стадиона с барьерами и ямой с водой
г) нет правильного ответа

18. В каком году возникла легкая атлетика в России:
а) в 1896

+ б) в 1888
в) в 1912
г) 1983

19. Какова ширина беговой дорожки на стадионе:
а) 100 см
б) 105 см
+ в) 125 см
г) 110 см

20. Результат в прыжках в длину на 80-90% зависит от:
а) быстрого выноса маховой ноги
+ б) максимальной скорости разбега и отталкивания
в) способа прыжка
г) нет правильного ответа

21. Результат в прыжках в высоту на 70-80% зависит от:
+ а) координации движений прыгуна
б) направления движения маховой ноги и вертикальной скорости прыгуна
в) способа прыжка
г) нет правильного ответа

22. Наиболее эффективным упражнением для развития выносливости служит:
а) бег на короткие дистанции
+ б) бег на длинные дистанции
в) бег на средние дистанции
г) нет правильного ответа

23. При самостоятельных занятиях легкой атлетикой наиболее эффективным является контроль за физической нагрузкой:
а) по частоте дыхания
б) по самочувствию
+ в) по частоте сердечных сокращений
г) нет правильного ответа

24. Отсутствие разминки перед соревнованиями (или перед основной нагрузкой в тренировке) чаще всего приводит к:
а) улучшению спортивного результата
+ б) травмам
в) экономии сил
г) нет правильного ответа

25. Фибергласовые шесты в прыжках появились в этом году:
а) 1976
б) 1967
+ в) 1961
г) 1966

26. В начальный период обучения технике барьерного бега расстояние между барьерами:
а) должно соответствовать правилам соревнований
+ б) может быть уменьшено
в) может быть увеличено
г) нет правильного ответа

27. Бег на длинные дистанции (на стадионе) включает столько метров:

+ а) 3000; 5000; 10000
б) 1500; 5000; 10000
в) 5000; 10000; 42000
г) 1500; 1800; 2000

28. Одна из решаемых задач при обучении движению ног в спортивной ходьбе – это постановка:
а) ноги на носок
б) согнутой ноги на грунт
+ в) выпрямленной ноги на грунт
г) нет правильного ответа

29. Бег с препятствиями у мужчин включает дистанции на столько метров:
+ а) 2000; 3000
б) 3000; 5000
в) 5000; 10000
г) 1500; 2000

30. Основные факторы, определяющие результативность прыжков:
а) оптимальная работа всех звеньев тела
+ б) начальная скорость вылета ОЦМ прыгуна и угол вылета
в) начальная скорость разбега и сила отталкивания
г) нет правильного ответа

Баскетбол.

1. В каком году был изобретён баскетбол:
+ а) 1891
б) 1900
в) 1918

2. Кто изобрёл баскетбол:
а) Чемберлен
+ б) Нейсмит
в) Коннолли

3. Когда была создана Международная федерация баскетбола:
а) 21 июня 1940 года
б) 5 декабря 1955 года
+ в) 18 июня 1932 года

4. Где и когда впервые был организован показательный турнир по баскетболу:
+ а) III О..И. в Сент-Луисе
б) I О.И. в Афинах
в) VIII О.И. в Париже тим

5. Когда впервые был организован показательный турнир по баскетболу:
а) 1924 год
б) 1896 год
+ в) 1904 год

6. Когда был включён баскетбол в программу Олимпийских игр:
а) 1908 год, IV О.И., Лондон
+ б) 1936 год, XI- О.И. в Берлине
в) 1952 год, XV 0,И., Хельсинки

7. На каких Олимпийских играх впервые был включён женский баскетбол в программу соревнований?
а) XVII О.И. – Рим, 1960 год
б) XIV О.И. – Лондон, 1948 год
+ в) XXI О.И. – Монреаль, 1976 год

8. На каких Олимпийских играх советские баскетболисты стали чемпионами:
+ а) XX О.И.- Мюнхен, 1972 год
б) XVIII О.И.- Токио, 1964 год
в) XXI О.И.- Монреаль, 1976 год

9. Техника владения мячом включает в себя один из следующих приемов:
а) остановки
б) пасы
+ в) ловлю

10. Техника владения мячом включает в себя один из следующих приемов:
а) пасы
+ б) передачи
в) повороты

11. Техника владения мячом включает в себя один из следующих приемов:
+ а) ведение мяча
б) повороты
в) перебежки

12. Техника владения мячом включает в себя один из следующих приемов:
а) остановки
+ б) броски в корзину
в) развороты

13. Технику передвижений в баскетболе составляет:
+ а) ходьба, бег
б) ловлю
в) бросок мяча

14. Технику передвижений в баскетболе составляет:
а) бросок мяча
б) броски в корзину
+ в) прыжки

15. Технику передвижений в баскетболе составляет:
а) остановки
+ б) ловлю
в) передачи мяча

16. Технику передвижений в баскетболе составляет:
а) передачи мяча
+ б) повороты
в) броски в корзину

17. Сколько человек играют на площадке в составе одной команды:
а) 6
б) 10

+ в) 5

18. Из США баскетбол проник вначале в:
а) Великобританию, Францию, Германию, Китай, Японию
+ б) Китай, Японию, Филиппины
в) Германию, Францию, Россию, Латвию, Южную Америку

19. Размеры баскетбольной площадки:
а) 12м. Х 24м
б) 9м. Х 18м
+ в) 14м. Х 26м

20. На какой высоте находится баскетбольная корзина:
а) 300 см.
+ б) 305 см.
в) 260 см.

21. Сколько времени может владеть команда мячом, до того как произвести бросок по кольцу:
+ а) 24 сек.
б) 30 сек.
в) 20 сек.

22. Сколько шагов можно делать после ведения мяча:
а) 3
+ б) 2
в) 4

23. Сколько времени команда может владеть мячом на своей стороне площадки:
а) 10 сек.
б) 18 сек.
+ в) 8 сек.

24. Продолжительность игры в баскетбол:
а) 4 тайма по 15 минут
+ б) 4 тайма по 10 минут
в) 2 тайма по 20 минут

25. Сколько очков даётся за забитый мяч со штрафной линии:
а) 3 очка
б) 2 очка
+ в) 1 очко

26. С какого номера начинаются номера у игроков баскетболистов:
а) 5
+ б) 4
в) 3

27. Сколько времени даётся игроку на выбрасывание мяча:
+ а) 5 сек.
б) 3 сек.
в) 7 сек.

28. Обучение передачам в движении необходимо начинать после овладения занимающимися техникой разновидностей ловли и передач мяча на месте и остановки двумя шагами с:

а) броском в корзину
б) передачей мяча
+ в) ловлей мяча

29. Групповой отбор мяча используется чаще всего:
+ а) при активнейшей защите и прессинге
б) на половине площадки соперника
в) при явном проигрыше команды

30. Выбор способа и траектории передач зависит также от:
а) состояния покрытия спортивной площадки
+ б) характера противодействия соперника
в) игровой сыгранности партнеров

Волейбол.

1. Кто является создателем игры волейбол:
+ а) Морган
б) Акост
в) Эйнгорн
г) Иванов

2. Что означает слово «волейбол»:
а) скользящий мяч
+ б) удар с лету
в) прыгающий мяч
г) мяч

3. Размеры игрового поля в волейбол:
а) 15х30
б) 12х24
+ в) 9х18
г) 9х9

4. Высота сетки у мужчин:
+ а) 2.43
б) 2.50
в) 2.20
г) 2.50

5. Высота сетки у женщин:
а) 2.34
б) 2.14
+ в) 2.24
г) 2.20

6. Сколько игроков может находиться на площадке во время игры в одной команде:
а) 5
+ б) 6
в) 8
г) 7

7. Во время игры команда получает очко:
а) мяч попал в сетку
б) мяч вылетел в аут
+ в) при успешном приземление мяча на площадку соперника

г) мяч попал в ногу

8. Во время игры команда получает очко:
+ а) команда соперника совершает ошибку
б) мяч попал в сетку
в) мяч вылетел в аут
г) мяч попал в ногу

9. Партия считается выигранной, если:
а) команда первая набирает 15 очков с преимуществом минимум 2 очка
б) команда первая набирает 30 очков
+ в) команда первая набирает 25 очков с преимуществом минимум 2 очка
г) мяч попал в ногу

10. Сколько раз можно коснуться мяча на площадке:
а) 2
+ б) 3
в) 1
г) 4

11. Какой подачи нет в волейболе:
+ а) закручивающая подача
б) верхняя прямая
в) подача в прыжке
г) подача браском

12. Игра в волейболе начинается с:
а) переброса
+ б) подачи
в) передачи
г) сетки

13. Может игрок в 3 зоне принять мяч после подачи:
+ а) да, может
б) любой игрок может принять мяч
в) мяч могут принять только игроки в 5,6 и 1 зоне
г) нет

14. Переход игроков осуществляется:
а) куда покажет тренер
б) против часовой стрелке
+ в) по часовой стрелке
г) кто куда захотел

15. Как называется действие игрока позволяющий оставить мяч в игре после подачи:
+ а) прием мяча
б) все ответы верны
в) отбивание мяча
г) удар

16. Цель игры в три касания:
а) запутать соперника
+ б) подготовка к нападающему удару
в) для разыгрывания мяча
г) мяч попал в ногу

17. Как называется свободный защитник:
а) Лимеро
б) Лидеро
+ в) Либеро
г) Игрок

18. В последнее время в практике волейбола распространены:
а) три варианта комплектования стартовой шестерки
+ б) два варианта комплектования стартовой шестерки
в) четыре варианта комплектования стартовой шестерки
г) один вариант комплектования стартовой шестерки

19. Групповые и командные тактические действия вначале изучаются:
а) практически
б) индивидуально
+ в) теоретически
г) игровой

20. В достижении спортивного результата в волейболе условно можно выделить:
а) две ступени
+ б) три ступени
в) пять ступеней
г) одну ступень

21. Стартовая позиция блокирующего игрока – в середине сетки, в … от нее:
+ а) одном метре
б) двух метрах
в) полметре
г) трёх

22. Игра в защите состоит из:
а) индивидуальных действий
+ б) индивидуальных, групповых и командных действий
в) приема, передачи и нападающего удара
г) игры ногой

23. Моделирование в волейболе представляет собой:
а) тактику действий команды на конкретную игру
б) тактику действий сильнейших игроков команды
+ в) выражение конечного состояния отдельных волейболистов и команды в целом
г) соревнование

24. Передача мяча начинается с:
а) выбора направления движения мяча
+ б) разгибания ног, туловища, рук
в) удара по мячу и последующего сопровождения мяча
г) рук

25. В волейболе быстрота проявляется в:
а) четырех основных формах
б) двух основных формах
+ в) трех основных формах
г) перемещении

26. Овладение спортивной техникой волейбола в процессе обучения осуществляется по:
а) конкретным указаниям тренера
+ б) определенной схеме
в) произвольной схеме
г) самопроизвольно

27. При приеме подач игроку необходимо располагаться:
+ а) не ближе средней части площадки
б) в задней части площадки
в) за границей площадки
г) друг за другом

28. В соревновательном периоде тренировочного процесса наиболее целесообразно применять:
а) постепенное повышение нагрузки
б) ступенчатый принцип нагрузки
+ в) скачкообразный принцип нагрузки
г) отдых

29. Соревнования по волейболу могут быть:
+ а) только командными
б) командными и личными
в) только личными
г) нет правильного ответа

30. Впервые волейбол дебютировал как олимпийский вид спорта на олимпиаде в:
а) Мехико
+ б) Токио
в) Мюнхене
г) нет правильного ответа

Атлетическая гимнастика, работа на тренажёрах(юноши);

Аэробика (девушки)

1. Упражнения на развитие верхней грудной мышцы:
+ а) Пулловер
б) отжимание от пола
+ в) жим штанги на наклонной (вверх) скамье

2. Упражнения на развитие большой грудной мышцы:
а) разведение гантелей лежа на наклонной скамье
+ б) разведение гантелей лежа
в) жим штанги, лежа с уклоном

3. Упражнения на развитие нижней грудной мышцы:
+ а) отжимание на брусьях
б) сгибание туловища в тренажере
в) сведение рук в тренажере

4. Упражнения на развитие внутренней грудной мышцы:
а) Пулловер
б) жим гантелей стоя
+ в) жим штанги узким хватом

5. Упражнения на развитие латеральной мышцы спины:
+ а) тяга к груди на верхнем блоке узким или средним хватом
б) подтягивание на перекладине хватом снизу
в) разгибания туловища в тренажере

6. Упражнения на развитие широчайшей мышцы спины:
а) шраги со штангой
+ б) подтягивания на перекладине прямым широким хватом
в) шраги с гантелями

7. Упражнения на развитие трапециевидной мышцы спины:
а) поднятие туловища лежа на бедрах
+ б) тяга Т-образного грифа
+ в) вертикальная тяга к подбородку

8. Упражнения на развитие бицепса бедра:
а) жим ногами
б) приседания на ГАК- тренажере
+ в) сгибание ног лежа

9. Упражнения на развитие квадрицепса бедра:
+ а) приседания со штангой на плечах
+ б) приседания с гантелями
в) сгибание одной ноги стоя

10. Упражнения на развитие приводящей мышцы бедра:
+ а) приведение одной ноги стоя
б) разгибание ног сидя
+ в) сведение ног сидя

11. Упражнения на развитие голени:
а) разгибание голени сидя
+ б) подъем на носки стоя
+ в) жим стопами в тренажере

12. Упражнения на развитие ягодичной мышцы:
+ а) выпады со штангой на плечах
+ б) выпады с гантелями
в) разведение ног в тренажере

13. Упражнения на развитие среднего пучка дельтовидной мышцы:
+ а) жим штанги из-за головы
б) жим штанги с груди сидя
+ в) подъем гантелей в стороны

14. Упражнения на развитие переднего пучка дельтовидной мышцы:
а) жим гантелей сидя
+ б) подъем гантелей вперед попеременно
в) перекрестные махи руками назад с верхних блоков

15. Упражнения на развитие заднего пучка дельтовидной мышцы:

+ а) разведение рук с гантелями в наклоне
+ б) жим штанги сидя из-за головы
в) разгибание руки с гантелью из-за головы

16. Упражнения на развитие бицепса:
+ а) попеременные сгибания рук с гантелями
+ б) сгибания рук с грифом
в) разгибания рук с рукояткой верхнего блока хватом снизу

17. Упражнения на развитие трицепса:
+ а) разгибание рук с рукояткой верхнего блока хватом сверху
б) разгибание запястий со штангой хватом сверху
+ в) разгибание рук со штангой лежа

18. Упражнения на развитие мышц предплечья
а) сгибание рук на скамье Скотта
+ б) сгибание запястий со штангой хватом снизу
в) сгибание рук на блочном тренажере

19. Упражнения на развитие прямой мышцы живота:
а) подъемы туловища с поворотом
+ б) подъем коленей в висе
в) сворачивание туловища на полу

20. Упражнения на развитие косых мышц живота:
+ а) боковые подъемы туловища на римском стуле
б) подъем коленей в висе
в) подъем коленей в упоре

21. Упражнения на развитие нижнего пресса:
+ а) подъем прямых ног в упоре
+ б) подъем ног на наклонной скамье
в) боковые наклоны стоя с гантелью

22. Упражнения на развитие верхнего пресса:
+ а) сворачивания туловища с верхним блоком
б) развороты туловища с грифом
+ в) подъемы туловища на наклонной скамье

Лыжная подготовка

1. Реализация системы подготовки в лыжном спорте осуществляется на:
а) основе закономерностей и принципов +
б) основе спортивного календаря
в) основе морфологических показателей спортсмена

2. Розыгрыш Кубка мира в лыжном спорте проводится:
а) одни раз в 2 года
б) ежегодно +
в) одни раз в 4 года

3. Разновидностью отдыха в тренировочном процессе является:
а) положительный и отрицательный отдых
б) стимулирующий и угнетающий отдых
в) активный и пассивный отдых +

4. Процесс многолетней спортивной тренировки состоит из:
а) различных взаимосвязанных видов подготовки +
б) подготовки к соревнованиям и участия в них
в) отдельных взаимосвязанных макроциклов

5. Тактическая подготовка помогает лыжнику:
а) уверенно выступить на соревнованиях
б) поддерживать скорость передвижения на дистанции
в) грамотно построить ход борьбы на дистанции лыжных гонок +

6. Длина лыж при классическом ходе:
а) до уровня глаз ученика
б) рост с вытянутой рукой +
в) рост ученика

7. Попеременный двухшажный ход на лыжах состоит из:
а) из одного периода и трёх фаз
б) одного периода и двух фаз
в) из двух периодов и трёх фаз +

8. Какого поворота на лыжах нет:
а) поворота «полуплугом» +
б) поворота на месте махом
в) поворота переступанием

9. Где ошибка в технике подъёма « ёлочкой» на лыжах:
а) задние части лыж не перекрещиваются
б) лыжи разведены и поставлены на внутренние ребра
в) руки работают энергично и распрямляются в начале толчка +

10. Какие упражнения не воспитывают специальную выносливость при ходьбе на лыжах у школьников:
а) специальные дыхательные упражнения
б) скоростно-силовые упражнения +
в) упражнения с субмаксимальной мощностью

11. Какой лыжный ход самый скоростной:
а) одновременный одношажный +
б) попеременный двухшажный
в) одновременный двухшажный

12. Высота лыжных палок при классическом ходе:
а) рост ученика
б) ниже на 3-4 см уровня плеч ученика +
в) до уровня плеч ученика

13. Способ перехода от одновременных ходов к попеременным в лыжных гонках называется:
а) переход с одновременным выносом рук +
б) переход с одновременным толчком рук
в) переход с выносом правой ноги

14. Более рациональный (экономичный) лыжный ход:
а) попеременный двухшажный ход
б) одновременный двухшажный ход
в) попеременный четырехшажный ход +

15. Какое торможение на лыжах часто применяется на крутых склонах:
а) торможение боковым соскальзыванием +
б) торможение «упором»
в) торможение «полуплугом»

16. Какая стойка лыжника при спуске является более скоростной:
а) средняя стойка
б) низкая стойка +
в) высокая стойка

17. Каким нужно идти лыжным ходом, если впереди средний подъем:
а) одновременным двухшажным
б) одновременным одношажным
в) попеременным двухшажным +

18. Главная сила, действующая на лыжника при спуске:
а) сила сопротивления воздуха
б) сила тяжести +
в) движущая сила

19. Чем отличается «полуконьковый» лыжный ход от «конькового»:
а) отталкивание палками
б) постановкой палок
в) постановкой одной из лыж +

20. Главный элемент тактики лыжника:
а) лидирование
б) распределение сил +
в) обгон

21. Предварительное сгибание ноги в коленном, тазобедренном и голеностопном суставах:
а) подседание +
б) скольжение
в) спуск

22. Главное условие в период первоначального обучения передвижению на лыжах состоит в:
а) развитии специальных физических качеств
б) создании правильного образа действия +
в) выборе качественного лыжного инвентаря

23. Одной из главных задач в методике воспитания волевых качеств является:
а) систематичность и последовательность тренировочного процесса

б) постоянное участие в различных соревнованиях
в) высокая дисциплинированность в обязательном выполнении плана тренировок +

24. Обучение любому двигательному действию осуществляется в соответствии с:
а) правилами соревнований
б) методикой обучения +
в) биологическими ритмами человека

25. Двигательный навык характеризуется:
а) постоянным осмыслением выполняемых действий
б) оптимальными действиями лыжника
в) минимальным контролем со стороны сознания +

26. Соревнования по лыжному спорту планируются в соответствии с:
а) выделенными материальными средствами
б) календарным планом, положением, а также программой +
в) наличием квалифицированных спортсменов

27. Прочность закрепления навыка в изучаемом движении определяется по качеству его выполнения:
а) в усложненных условиях +
б) перед началом тренировки
в) в облегченных условиях

28. Место для проведения занятий с горнолыжниками, как правило, выбирается с учетом:
а) физической подготовленности занимающихся
б) климатических условий
в) поставленных задач +

29. Специальные упражнения для тренировки лыжника-гонщика включают:
а) имитационные и подводящие упражнения +
б) специальные и общеразвивающие упражнения
в) подготовительные и подводящие упражнения

30. Основным методом тренировки в лыжных гонках является:
а) соревновательный метод
б) сочетание нагрузки и отдыха +
в) переменный метод

Плавание

1. Какое физическое свойство воды в большей мере влияет на плавучесть?

а) плотность +
б) теплопроводность
в) текучесть
г) теплоемкость

2. При какой температуре замерзает пресная вода?

а) при 4°С
б) при -5°С
в) при -10°С
г) при 0°С +

3. Как изменяется плотность человека при дыхании?

а) при вдохе плотность увеличивается, при выдохе уменьшается
б) при вдохе плотность уменьшается, при выдохе увеличивается +
в) при вдохе плотность не изменяется, при выдохе уменьшается
г) при вдохе и выдохе плотность не изменяется

4. Почему в морской воде человеку легче держаться на поверхности, у него выше плавучесть?

а) потому что морская вода теплее речной
б) потому что морская вода менее плотная
в) потому что плотность морской воды выше пресной из-за наличия в ней растворенных солей +
г) потому что в морской воде легче дышать

5. Чему равняется плотность пресной воды?

а) примерно 500 кг/м^3
б) примерно 700 кг/м^3
в) примерно 2000 кг/м^3
г) примерно 1000 кг/м^3 +

6. На сколько двигательных (плавательных) циклов делается один вдох-выдох при плавании кролем на груди на длинные дистанции?

а) на 3
б) на 2
в) на 1,5 +
г) на 4

7 .Какая фаза работы ног называется опорной (основной) при плавании кролем на груди?

а) при движении ноги вниз +
б) при движении ноги вверх
в) при движении ноги вверх и вниз
г) при движении ноги вверх и вниз, включая паузу

8. Какая фаза работы ног называется опорной (рабочей) при плавании кролем на спине?

а) при движении ноги вниз
б) при движении ноги вверх +
в) при движении ноги вверх и вниз
г) при движении ноги вверх и вниз, включая паузу

9. Какова величина угла атаки тела при плавании кролем на груди?

а) 4–10° +
б) 10–12°
в) 12–16°
г) 16–20°

10. На сколько гребков необходимо делать вдох в плавании кролем на спине?

а) на 2
б) на 3
в) на 4
г) дыхание относительно свободное и выполняется в зависимости от темпа. +

11. Каково условие соотношения плотности тела и воды при определении плавучести тела?

а) если плотность тела больше плотности воды, оно тонет +
б) если плотность тела меньше плотности воды, то оно тонет
в) если плотность тела больше плотности воды, то оно плавает

плотность не влияет на плавучесть

12 Определите правильное соотношение физических свойств теплопроводности и плотности у воды и воздуха?

а) вода обладает меньшей теплопроводностью и большей плотностью по сравнению с воздухом +
б) вода обладает большей теплопроводностью и большей плотностью по сравнению с воздухом
в) вода обладает большей теплопроводностью и меньшей плотностью по сравнению с воздухом

вода обладает меньшей теплопроводностью и меньшей плотностью по сравнению с воздухом

13 Что означает физическое свойство теплопроводность?

а) накапливать тепло
б) удерживать тепло
в) способность материала или вещества вырабатывать тепло
г) способность материала или вещества передавать через свою толщу тепловой поток, возникающий вследствие разности температур +

14. Что означает статическое плавание?

а) отсутствие движения +
б) двигательные действия руками и ногами
в) напряжение тела во время движений
г) напряжение мышц рук и ног во время гребков

15.Что означает динамическое плавание?

а) плавание с помощью разнообразных двигательных действий +
б) неподвижное плавание
в) плавание в команде «Динамо»

фигуры в плавании

16.К какой группе видов спорта относится плавание?

а) циклические +
б) ациклические
в) смешанные
г) повторно-интервальные

17.Какое понятие техники наиболее целесообразно применять в обучении и тренировке спортсменов?

а) идеальная
б) образцовая
в) правильная
г) рациональная +

18.Назовите критерий рациональности двигательных действий в технике?

а) красота движений
б) соответствие современному эталону (образцу)
в) эффективность решения двигательной задачи +
г) правильность исполнения

19.Что такое темп?

а) количество движений на дистанции
б) количество двигательных циклов, выполненных за единицу времени +
в) количество вдохов-выдохов
г) длительность двигательного цикла

20.Что означает «фаза движения»?

а) то же, что и ритм
б) то же, что и темп, тождественное понятие
в) часть движения, имеющая свои конкретные особенности +
г) целое движение

21.Чем следует руководствоваться при нормировании продолжительности занятий по плаванию в воде?

а) температурой воздуха
б) температурой воды
в) температурой воды и воздуха +
г) собственными ощущениями тепла и холода

22. Какие системы организма развиваются при плавании в первую очередь?

а) дыхательная и сердечнососудистая +
б) мышечная и нервная
в) выделительная и мышечная
г) дыхательная и мышечная

23. Что означает стабильность техники?

а) сохранение согласованности движений

б) достаточно длительное сохранение общей структуры и согласованности движений под воздействием утомления без снижения ее (техники) эффективности +
в) неизменяемый темп
г) неизменяемый ритм

24. В каком возрасте можно заниматься плаванием?

а) в любом, без всяких ограничений
б) в любом, при условии отсутствия противопоказаний к занятиям +
в) в дошкольном и младшем школьном возрасте
г) в школьном возрасте

25. Что означает принцип прикладной направленности?

а) прикладывать теоретические знания на практике
б) практическое использование умений и навыков в жизни +
в) заниматься спортом
г) теоретические исследования.

Футбол

1. Какая страна считается родиной футбола?

а) Португалия
б) Англия +
в) Испания
г) Бразилия

2. Сколько размеров футбольных мячей существует?

а)1
б) 3
в) 5 +
г) 11

3. Что в переводе с английского означает слово «футбол»?

а)«Ручной мяч»
б)«Мяч для ноги»
в)«Бей ногой»
г)«Мячом и ступней» +

4. Как называется гол, который футболист забил в свои ворота?

а)«Мертвый мяч»
б)Автогол +
в)Ложный маневр
г) Оффсайд

5. Кто забил больше всех голов в футболе?

а) Марадонна
б) Пеле +
в) Криштиану Роналду
г) Лионель Месси

6. УЕФА расшифровывается как:

а) Содружество европейских футбольных абсорбций
б) Союз европейских футбольных ассоциаций +
в) Собрание европейских футбольных ассоциаций.

7. Как называется самая почетная персональная награда для футболиста?

а) Золотой мяч
б) Кубок чемпиона
в) Золотая бутса +

8. Когда назначается угловой удар?

а) Мяч, коснувшийся игрока обороняющейся команды, пересек линию ворот, а гол забит не был +
б) Игрок обороняющейся команды получил желтую карточку в штрафной площади
в)Мяч, коснувшийся игрока атакующей команды, пересек боковую линию
г) По желанию главного судьи

9. Сколько желтых карточек допускается получить игроку за одну игру?
а) Одну +
б) Две
в) Три
г) Ни одной.
10. Болельщики какой футбольной команды свой сайт в Интернете назвали «bronepoezd.ru»?
а) Локомотив +
б) Сатурн
в) Торпедо
г) Крылья Советов

11. Прозвище какого великого футболиста является производным от португальского слова, означающего «босоногий футболист»?
а) Пеле +
б) Криштиану Роналду
в) Роберто Карлос
г) Пауло Дибала
12. Какой футбольный клуб, один из сильнейших в мире, носит название денежной единицы?
а) «Милан»
б) «Реал» +
в) «Ювентус»
г) «Шальке-04»
13. Как называется самый престижный турнир для европейских футбольных клубов?
а) Лига Европы
б) Лига Чемпионов +
в) Лига Нации
г) Кубок УЕФА
14. Какая команда выигрывала Лигу Чемпионов 3 года подряд?
а) Барселона
б) Реал Мадрид +
в) Милан
г) Ливерпуль
15. Игрок находится в положении "офсайд", если...
а) Он получил мяч, находясь в штрафной площади
б) Он ближе к линии ворот соперника, чем мяч, а также предпоследний игрок соперника +
в) Он ближе к воротам, чем вратарь соперника
г) Он ближе к воротам, чем последний игрок соперника
16. Кто из футболистов получил прозвище называли "зубастик"?
а) Роналдо +
б) Рональдиньо
в) Кака
г) Ривалдо
17. Что такое «удар в молоко»?
а) Удар сильно выше ворот +
б) Удар по воротам
в) Удар в левую/правую сторону от ворот
18. Какой вратарь за свою карьеру забил больше, чем многие полевые игроки?
а) Хосе Луис Чилаверт +
б) Рожерио Сени
в) Игорь Акинфеев
г) Вячеслав Малафеев
19. Сколько замен может проводить тренер во время основного игрового времени, согласно правилам ФИФА?
а) 2
б) 1

в) 3 +
г) 4

20. Кто является на данный момент тренером Сборной России? (2020год)

а) Станислав Черчессов +
б) Хидднинк Гус
в) Слуцкий Л.В.
г) Юпп Хайнкес

Критерии оценки результатов

Отметка (оценка)	Количество правильных ответов в процентах
5 (отлично)	86 - 100
4 (хорошо)	76 - 85
3 (удовлетворительно)	61 - 75
2 (неудовлетворительно)	0 - 60

Темы рефератов

для студентов специальных медицинских групп
(при условии полного освобождения от практических занятий на основании медицинского заключения)

Обучающиеся пишут реферат по своему заболеванию, составляют и выполняют комплекс ЛФК.

Критерии оценки:

оценка «отлично» выставляется студенту(ке), если реферат выполнен в соответствии с Приложением 1, пунктами 1,2,3;
оценка «хорошо» выставляется студенту(ке), если в реферате наблюдаются ошибки пункта1;

оценка «удовлетворительно» выставляется студенту(ке), если в реферате наблюдаются ошибки пунктов 2,3;

оценка «неудовлетворительно» выставляется студенту(ке), если реферат выполнен в не соответствии с Приложением 1 и не выдержанны пункты 1,2,3.

ТЕСТЫ

по дисциплине *«физическая культура*
для оценки уровня физической подготовленности студентов специальной медицинской группы
(юноши и девушки)

№ п/п	Виды заболеваний	Тесты	Критерии оценки
1	Заболевание органов дыхания.	1. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. 2. Наклон вперед из положения сидя. 3. Штрафной бросок баскетбольного мяча (10р.) 4. Сгибаниеи разгибание рук в упоре лежа (юн. - от пола, дев. - от скамейки в течение 30 сек.)	дальность, прирост результата, глубина наклона, количество попаданий, количество раз.
2	Заболевания сердечно-сосудистой системы и щитовидной железы.	1. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. 2. Наклон вперед из положения сидя. 3. Штрафной бросок баскетбольного мяча (10 р.). 4. Нижний прием и передача волейбольного мяча перед собой.	дальность, прирост результата, глубина наклона, количество попаданий, количество раз.
3	Ожирение, сахарный диабет (начальная стадия)	1. Поднимание туловища из положения «лежа на спине» в течение 30 сек. 2. Штрафной бросок баскетбольного мяча (10р.) 3. Наклон вперед из положения стоя.	количество раз. количество попаданий, глубина наклона.
4	Заболевание желудочно кишечного тракта.	1. Наклон вперед из положения сидя. 2. Штрафной бросок баскетбольного мяча (Юр.). 3. Верхний и нижний прием и передача волейбольного мяча над собой.	глубина наклона, кол-во попаданий. количество раз.
5	Аднексит (дев.), пиелонефрит	1. Бег с умеренной интенсивностью. 2. Штрафной бросок баскетбольного мяча (Юр). 3. Верхний и нижний прием и передача волейбольного мяча.	техника бега, количество попаданий. количество раз.
6	Миопия слабой, средней и высокой степени без	1. Наклон вперед из положения сидя. 2. Поднимание ног из положения лежа на спине в течение 30 сек. 3. Штрафной бросок баскетбольного мяча (Юр.).	глубина наклона. количество раз. количество попаданий.
7	Заболевания опорно-двигательного аппарата.	1. Наклон вперед из положения сидя.. 2. Поднимание туловища из положения лежа на спине в течение 30 сек. 3. Верхний и нижний прием и передача волейбольного мяча.	глубина наклона, количество раз. количество раз.

*Примечания:

1. В качестве критерия следует применять не сам результат теста, а величину его прироста по сравнению с исходным результатом (для упражнений силовой, скоростно-силовой направленности и на выносливость).

2. При некоторых заболеваниях сердечно-сосудистой системы возможно применение в качества теста плавания с умеренной интенсивностью (вегетососудистая дистония).

3. В зависимости от характера заболевания опорно-двигательного аппарата и стадии восстановления возможны разные варианты тестов силовой, скоростно-силовой

направленности и на выносливость.

Комплект заданий для выполнения теста
для основной и подготовительной группы

«Легкая атлетика»

Зачет по теме:

1 задание - Бег 100 метров.
2 задание - Прыжок в длину с разбега (м)
3 задание - Бег на среднюю дистанцию (800 м - девушки, 1000 м - юноши).
4 задание - Бег на длинную дистанцию (2000 м-девушки, 3000 м-юноши)

Используемый инвентарь: беговая дорожка, секундомер, прыжковая яма с песком, рулетка.

«Баскетбол»

Зачет по теме:

1 задание - Штрафной бросок.
2 задание - Передача мяча в движении от кольца к кольцу.
3 задание - Бросок мяча в кольцо после ведения.
4 задание - Практическое судейство.

Тренажер: баскетбольный мяч и щит с кольцом, свисток.

Критерии оценки:

оценка **«отлично»** выставляется студенту, если:

1 задание - пять из пяти попаданий;
2 задание - *девушки* без потерь выполняют пять передач с дальнейшим попаданием мяча в кольцо; *юноши* без потерь выполняют четыре передачи с дальнейшим попаданием мяча в кольцо;
3 задание - выполняющий задание, технически правильно исполняет: ведение мяча, два шага, прыжок вверх, тем самым оказываясь как можно ближе к кольцу и результативный бросок;
4 задание - в совершенстве знает и умеет на практике применять судейскую жестикуляцию.

оценка **«хорошо»**

1 задание - четыре из пяти попаданий;
2 задание - *девушки* с одной потерей выполняют пять передач с дальнейшим попаданием мяча в кольцо; *юноши* с одной потерей выполняют четыре передачи с дальнейшим попаданием мяча в кольцо;
3 задание - выполняющий задание исполняет: ведение мяча, два шага, — и результативный бросок;
4 задание - в совершенстве знает жестикуляцию, немного путается в применении.

оценка **«удовлетворительно»**

1 задание - три из пяти попаданий;
2 задание - *девушки* с одной потерей выполняют шесть передач с дальнейшим попаданием мяча в кольцо; *юноши* с одной потерей выполняют пять передач с дальнейшим попаданием мяча в кольцо;
3 задание - выполняющий задание исполняет: ведение мяча, —, — и

результативный бросок;

4 задание - знает жестикуляцию и немного путается в применении, оценка **«неудовлетворительно»**

1 задание - 1 или 2 из пяти попаданий;

2 задание - *девушки* с потерями выполняют более 4 передач с дальнейшим не попаданием мяча в кольцо; *юноши* с потерями выполняют более 5 передач с дальнейшим не попаданием мяча в кольцо;

3 задание - выполняющий задание ничего из ранее описанного не выполнил.

4 задание - не знает жестикуляцию и отказывается от судейства игры.

«Волейбол»

Тема 4.8. Зачет по теме:

1 задание - жонглирование двумя руками над собой;
2 задание - жонглирование двумя руками перед собой;
3 задание - верхняя прямая подача;
4 задание - Практическое судейство.

Тренажер: волейбольный мяч и сетка, свисток.

Критерии оценки:

Тест	**2- курс**			
	«5»	**«4»**	**«3»**	**«2»**
жонглирование двумя руками над собой (раз)	15	10	8	5
жонглирование двумя руками перед собой (раз)	15	13	12	10
верхняя прямая подача (раз)	5	4	3	2
практическое судейство	в совершенств е знает и умеет на практике применять судейскую жестикуляци ю.	в совершенстве знает жестикуляцию , немного путается в применении.	знает жестикуляцию и немного путается в применении	не знает жестикул яцию и боится свистка.

Критерии оценки:

Тест	**3- курс**

	«5»	«4»	«3»	«2»
жонглирование двумя руками над собой (раз)	17	12	10	7
жонглирование двумя руками перед собой (раз)	17	15	13	11
верхняя прямая подача (раз)	5	4	3	2
практическое судейство	в совершенств е знает и умеет на практике применять судейскую жестикуляци ю.	в совершенстве знает жестикуляцию , немного путается в применении.	знает жестикуляцию и немного путается в применении	не знает жестикул яцию и боится свистка.

Критерии оценки:

Тест	4- курс			
	«5»	«4»	«3»	«2»
жонглирование двумя руками над собой (раз)	20	15	12	10
жонглирование двумя руками перед собой (раз)	20	16	14	12
верхняя прямая подача (раз)	7	5	4	3
практическое судейство	в совершенств е знает и умеет на практике применять судейскую жестикуляци ю.	в совершенстве знает жестикуляцию , немного путается в применении.	знает жестикуляцию и немного путается в применении	не знает жестикул яцию и боится свистка.

«Атлетическая гимнастика»

Зачет по теме:

1 задание - Подтягивания на высокой перекладине - юноши; сгибание разгибание рук в упоре лежа - девушки;

2 задание - упражнение на пресс за 60 сек.

Тренажер: турник, гимнастическая скамейка, гимнастический мат.

«Футбол»

Зачет по теме

1. 1 задание - передача мяча в парах в 1 касание без остановки;
2. задание - ведение мяча через фишки с ударом по воротам;
3. задание - ударом по мячу с центра зала с попаданием в ворота не касаясь пола.

Критерии оценки

Тест	**Пол**	**2- курс**			
		«5»	**«4»**	**«3»**	**«2»**
1 задание - передача мяча в парах в 1 касание без остановки	д	16	11	6	4
	ю	28	22	17	11
2 задание - ведение мяча через фишки с ударом по воротам	д	Не задевая фишек и попадание в ворота			
	ю				
3 задание - ударом по мячу с центра зала с попаданием в ворота не касаясь пола	д	4	3	2	1
	ю	8	5	3	2

Критерии оценки

Тест	**Пол**	**3- курс**			
		«5»	**«4»**	**«3»**	**«2»**
1 задание - передача мяча в парах в 1 касание без остановки	д	18	14	10	7
	ю	30	25	18	10
2 задание - ведение мяча через фишки с ударом по воротам	д	Не задевая фишек и попадание в ворота			
	ю				
3 задание - ударом по мячу с центра зала с попаданием в ворота не касаясь пола	д	5	4	3	1
	ю	10	6	4	2

Критерии оценки

Тест	**Пол**	**4- курс**			
		«5»	**«4»**	**«3»**	**«2»**
1 задание - передача мяча в парах в 1 касание без остановки	д	20	15	11	7
	ю	32	26	19	13
2 задание - ведение мяча через фишки с ударом по воротам	д	Не задевая фишек и попадание в ворота			
	ю				
3 задание - ударом по мячу с центра зала с попаданием в ворота не касаясь пола	д	6	5	4	2
	ю	12	10	8	4

Формой аттестации по учебной дисциплине является:

Промежуточный контроль в форме зачета (III, V, VII)

Промежуточный контроль в форме дифференцированного зачета (IV, VI, VIII)

4. Контрольно-оценочные материалы для промежуточной аттестации по учебной дисциплине

ОГСЭ.04 Физическая культура.

1. Дифференцируемый зачет для оценки теоретических знаний у студентов основной (подготовительной, специальной) медицинской группы (дифференцированный зачет - компьютерное тестирование)

ВАРИАНТ № 1

1.Термин «Олимпиада» означает:

а) четырехлетний период между Олимпийскими играми;
б) первый год четырехлетия, наступление которого празднуют Олимпийские игры;
в) соревнования, проводимые во время Олимпийских игр.

2.В каком году Олимпийские игры проводились в нашей стране:

а) 1944г;
б) 1976.;
в) 1980г.;
г) еще не проводились.

3. Процесс обучения двигательному действию рекомендуется начинать с освоения:

а) основ техники;
б) ведущего звена техники;
в) деталей техники.

4. Физическая культура-это:

а) стремление к высшим спортивным достижениям;
б) разновидность развлекательной деятельности человека;
в) часть человеческой культуры.

5. Физическая подготовленность характеризуется:

а) высокой устойчивостью организма к стрессовым ситуациям;
б) уровнем развития физических качеств;
в) хорошим развитием систем дыхания и кровообращения;
г) высокими результатами в учебной и трудовой деятельности.

6. Укажите норму частоты сердечных сокращений (ЧСС) в покое у здорового нетренированного человека:

а) 85-90 уд,/мин.;
б) 80-84 уд./мин.;
в) 60-80 уд./мин.

7. 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.

8. Физическое упражнение -это:

а) одно из вспомогательных средств физической культуры, направленное на решение конкретной задачи;
б) один из методов физического воспитания;
в) основное средство физической культуры, способствующее решению задач физического воспитания.

9. При выполнении физических упражнений нагрузка характеризуется:

а)сочетанием объема и интенсивности при выполнении двигательных действий;
б) степенью преодолеваемых трудностей;
в) утомлением, возникающим в результате их выполнения.

10. Укажите диапазон предельно допустимой ЧСС во время физической нагрузки у нетренированного человека:

а)180-200 уд/мин; б) 170-180 уд/мин; в)140-160 уд/мин,

11. 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 физическими упражнениями.

12. Что называется осанкой:

а) качество позвоночника, обеспечивающее хорошее самочувствие;
б) пружинные характеристики позвоночника и стоп;
в) привычная поза человека в вертикальном положении.

13. Под физическим развитием понимается:

а) процесс изменения морфофункциональных свойств организма на протяжении жизни человека;
б) процесс совершенствования физических качеств;
в) уровень, обусловленный регулярностью занятий физической культурой и спортом.

14.Главной причиной нарушения осанки является:

а) привычка определенным позам;
б) слабость мышц;
в) отсутствие движения во время школьных уроков;
г) ношение сумки, портфеля в одной руке.

15.Под быстротой как физическим качеством понимается:

а) комплекс свойств человека, позволяющих передвигаться с большой скоростью;
б) комплекс физических свойств человека, позволяющих быстро реагировать на сигналы и выполнять движения за кратчайший промежуток времени;
в) способность человека быстро набирать скорость.

16. Какая дистанция в легкой атлетике не является классической:

а) 100 м.;
б) 200 м.;
в) 500 м

17.Что такое двигательный навык:

а) умение правильно выполнять двигательное действие под постоянным контролем сознания
б) двигательное действие, доведенное до автоматизма
в) знания о выполнении двигательного действия в нестандартных условиях

18.Чем характеризуется утомление:

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

19.Под силой как физическим качеством понимается:

а) способность поднимать тяжелые предметы
б) возможность воздействовать на внешние силы за счет мышечных напряжений
в) возможность человека преодолевать внешнее сопротивление либо противодействовать ему за счет мышечных напряжений

20. Под техникой двигательных действий понимают:

а) способ целесообразного решения двигательной задачи
б) способ организации движений при выполнении упражнений
в) последовательность движений при выполнении упражнений

21. Выносливость человека не зависит от:

а) функциональных возможностей систем энергообеспечения
б) быстроты двигательной реакции
в) настойчивости, выдержки, умения терпеть

22. Укажите вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект в развитии гибкости:

а) тяжелая атлетика
б) гимнастика
в) современное пятиборье

23.Физическая культура направлена на совершенствование:

а) морально-волевых качеств людей
б) техники двигательных действий

в) природных физических свойств человека

24. Под выносливостью как физическим качеством понимается:

а) комплекс свойств человека, обуславливающих возможность выполнять разнообразные физические упражнения

б) комплекс физических свойств человека, определяющих способность организма противостоять утомлению

в) способность сохранять заданные параметры работы

25. При развитии выносливости какая ЧСС вызывает поддерживающий режим:

а)110-130 уд/ мин.

б)140 уд/мин

в)140-160 уд/мин.

г)свыше 160 уд/мин

26. Какое физическое качество развивается при длительном беге в медленном темпе

а) сила

б) выносливость

в) ловкость

г) быстрота

27. Первая помощь при ушибах заключается в том, что поврежденное место следует:

а) охладить

б) постараться положить на возвышение и постараться обратиться к врачу

в) нагреть, наложить теплый компресс

28. В каком году проводились первые Всемирные юношеские игры:

а) 1976г

б) 1998г

в) 1980г

29. Укажите, с какого способа плавания начинается комбинированная эстафета:

а) дельфин

б) кроль на спине

в) брасс

г) кроль на груди

30. На Олимпийских играх 776 г до н.э атлеты состязались в беге на дистанции, равной:

а) 200м.

б) двойной стадии

в) одной стадии

31. Какой из перечисленных видов не входит в программу современного пятиборья:

а) стрельба

б) фехтование

в) гимнастика

г) верховая езда

32. Укажите количество игроков волейбольной команды:

а) 5

б) 6

в) 7

33. Отличительная особенность упражнений при развитии силы заключается в том, что:

а) их выполняют медленно;

б) в качестве отягощения используется собственный вес тела;

в) они вызывают значительное напряжение мышц.

34. Лучшие условия для развития ловкости создаются во время:

а) подвижных и спортивных игр;

б) прыжков в высоту;

в) бега с максимальной скоростью.

35. Укажите количество игроков баскетбольной команды:

а) 5

б) 6

в) 7

36. Что означает баскетбольный термин «пробежка» при выполнении броска в кольцо:

а) выполнение с мячом в руках одного шага;

б) выполнение с мячом в руках двух шагов;

в) выполнение с мячом в руках трех шагов.

37. Укажите количество игроков футбольной команды:

а) 7

б) 9

в) 11

38. Укажите, каким Олимпийским играм была впервые предложена Олимпийская эмблема из пяти переплетенных колец:

а) 1908г.-Лондон;

б) 1912г. - Стокгольм;

в) 1920г.-Антверпен.

39. Какой континент символизирует кольцо красного цвета в олимпийской эмблеме

а) Азия;

б) Австралия;

в) Африка;

г) Америка;

д) Европа.

40. С какого цвета начинается эмблема колец Международного олимпийского комитета (МОК)

а) желтый;

б) синий;

в) черный;

г) красный

д) зеленый.

ВАРИАНТ № 2

1.Физическая культура представляет собой...

а) учебный предмет в школе;

б) выполнение упражнений;

в) процесс совершенствования возможностей человека;

г) часть человеческой культуры.

2. Физическая подготовленность, приобретаемая в процессе физической подготовки к трудовой или иной деятельности, характеризуется...

а) уровнем работоспособности и запасам двигательных умений и навыков;

б) высокой устойчивостью к стрессовым ситуациям, воздействию неблагоприятных условий внешней среды и различным заболеваниям;

в) хорошим развитием систем дыхания, кровообращения, достаточным запасом надежности, эффективности и экономичности;

г) высокими результатами в учебной, трудовой и спортивной деятельности;

3. Под физическим развитием понимается...

а) размеры мускулатуры, форма тела, функциональные возможности дыхания и кровообращения, физическая работоспособность;

б) процесс изменения морфофункциональных свойств организма на протяжении жизни;

в) процесс совершенствования физических качеств при выполнении физических упражнений;

г) уровень, обусловленный наследственностью и регулярностью занятий физической культурой и спортом;

4. Физическая культура ориентирована на совершенствование...

а) физических и психических качеств людей;

б) техники двигательных действий;

в) работоспособности человека;

г) природных физических свойств человек

5. Отличительным признаком физической культуры является...

а) воспитание физических качеств и обучение двигательным действиям;

б) выполнение физических упражнений;

в) физическое совершенство;

г) занятия в форме урока.

6. Физическими упражнениями называются...

а) двигательные действия, с помощью которых развивают физические качества и укрепляют здоровье;

б) двигательные действия, дозируемые по величине нагрузки и продолжительности выполнения;

в) формы двигательных действий, способствующие решению задач физического воспитания;

г) движения, выполняемые на уроках физической культуры и во время утренней гимнастики;

7. Нагрузка физических упражнений характеризуется...

а) величиной их воздействия на организм;

б) подготовленностью занимающихся, их возрастом, состоянием здоровья, самочувствием во время занятий;

в) временем и количеством повторений двигательных действий;

г) напряжений определенных мышечных групп;

8. Величина нагрузки физических упражнений обусловлена...

а) степенью преодолеваемых при их выполнении трудностей;

б) сочетанием объёма и интенсивности двигательных действий;

в) частотой сердечных сокращений;

г) утомлений, возникающим в результате их выполнения;

9.Если частота сердечных сокращений после выполнения упражнений восстанавливается до уровня, который был до начала урока, за 60 сек., то это свидетельствует, что нагрузка...

а) мала и её следует увеличить;

б) переносится организмом относительно легко;

в) достаточно большая, но её можно повторить;

г) чрезмерная и её надо уменьшить;

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

а) 130-140 уд.в мин;

б) 120-130 уд.в мин;

в) свыше 150 уд.в мин;

г) 140-150 уд.в мин;

11.Регулярные занятия физическими упражнениями способствуют повышению работоспособности, потому что...

а) во время занятий выполняются двигательные действия, способствующие развитию силы и выносливости;

б) достигаемое при этом утомление активизирует процессы восстановления и адаптации;

в) в результате повышается эффективность и экономичность дыхания и кровообращения;

г) человек, занимающийся физическими упражнениями, способен выполнить большие объёмы физической работы за отведённый отрезок времени;

12.Под здоровьем понимают такое комфортное состояние человека, при котором...

а) он обладает высокой работоспособностью, быстро восстанавливается после физических и психических нагрузок;

б) он бодр и жизнерадостен;

в) он имеет нормальную амплитуду движения суставов;

г) наблюдается все перечисленное;

13.Первая помощь при ударах о твёрдую поверхность и возникновения ушибов заключается в том, что ушибленное место следует...

а) потереть, почесать;

б) нагревать;

в) охлаждать;

г) положить на возвышение

14.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 физическими упражнениями

15.Во время индивидуальных занятий закаливающими процедурами следует соблюдать ряд правил. Укажите, какой из перечисленных ниже рекомендаций придерживаться не стоит.

а) чем ниже температура воздуха, тем интенсивнее надо выполнять упражнения, так как нельзя допускать переохлаждения;

б) после занятий надо принять холодный душ;

в) чем выше температура воздуха, тем короче должны быть занятия, так как нельзя допускать перегрева организма;

г) не рекомендуется тренироваться при интенсивном солнечном излучении;

16. Правильное дыхание характеризуется...

а) более продолжительным выдохом;

б) более продолжительным вдохом;

в) вдохом через нос, выдохом ртом;

г) равной продолжительностью вдохом

17.При выполнении упражнений вдох не следует делать во время...

а) вращений и поворотов тела;

б) прогибания туловища назад;

в) возвращения в исходное положение после наклона;

г) дыхание во время упражнений должно быть свободным;

18. Осанкой называется...

а) силуэт человека;

б) качество позвоночника, обеспечивающее хорошее самочувствие и настроение;

в) пружинные характеристики позвоночника и стоп;

г) привычная поза человека в вертикальном положении;

19. Правильной можно считать осанку, если вы, стоя у стены, касаетесь её...

а) затылком, ягодицами, пятками;

б) лопатками, ягодицами, пятками;

в) затылком, спиной, пятками;

г) затылком, лопатками, спиной, пятками;

20. Главной причиной нарушения осанки является...

а) слабость мышц;

б) отсутствие движений во время школьных уроков;

в) ношение сумки, портфеля на одном плече;

г) привычка к определённым позам;

21. Когда спортсмены России впервые участвовали в Олимпийских играх, их была всего 5 человек. Тем не менее фигуристу Николаю Панину-Коломенскому удалось стать Олимпийским чемпионом. В каком году это было?

а) в 1900 году на II Олимпийских играх в Париже;
б) в 1908 году на IV Олимпийских играх в Лондоне;
в) в 1924 году на I зимних Олимпийских играх в Шамони;
г) в 1952 году на VI зимних Олимпийских играх в Осло.

22. Термин "олимпиада" означает...

а) первый год четырехлетья, наступление которого празднуют Олимпийские игры;
б) четырехлетний период между Олимпийскими играми;
в) синоним Олимпийских игр;
г) соревнования, проводимые во время Олимпийских игр;

23. В первых, известных сейчас, Олимпийских играх, состоявшихся в 776 г. до н.э., атлеты состязались в беге на дистанции равной...

а) двойной длине стадиона;
б) 200 м;
в) одной стадии;
г) во время тех игр состязались в борьбе и метании, а не в беге;

24. В каком году Олимпийские игры проводились в нашей стране?

а) Олимпийские игры планировалось провести в 1944 году, но они были отменены из-за второй мировой войны;
б) в нашей стране Олимпийские игры не проводились;
в) в 1980 году XXII Олимпийские игры проводились в Москве;
г) в 1976 году XII зимние Олимпийские игры проводились на Кавказе;

25. Соблюдение режима дня способствует укреплению здоровья потому, что...

а) позволяет правильно планировать дела в течение дня;
б) обеспечивает ритмичность работы организма;
в) распределение основных дел осуществляется более или менее стандартно в течение каждого дня;
г) позволяет избежать неоправданных физических напряжений;

26. Замена одних видов деятельности другими, регулируемая режимом дня, позволяет поддерживать работоспособность в течение дня потому, что...

а) ритмичное чередование работы с отдыхом предупреждает возникновение перенапряжения;
б) снимает утомление нервных клеток головного мозга;
в) положительно сказывается на физическом и психическом состоянии человека;
г) притупляется чувство общей усталости и повышается тонус организма;

27. Систематические и грамотно организованные занятия физическими упражнениями укрепляют здоровье, так как...

а) способствуют повышению резервных возможностей организма;
б) повышаются возможности дыхательной системы, благодаря чему в организм поступает большое количество кислорода, необходимого для образования энергии;
в) хорошая циркуляция крови во время упражнений обеспечивает поступление питательных веществ органам и системам организма;
г) при достаточном энергообеспечении организм легче противостоит простудным и инфекционным заболеваниям;

28. Почему в уроках физкультуры выделяют подготовительную, основную и заключительную части?

а) перед уроком, как правило, ставятся задачи, и каждая часть предназначена для решения одной из них;
б) так учителю удобнее распределять различные по характеру упражнения;
в) выделение частей в уроке требует Министерство образования;
г) выделение частей урока связано с необходимостью управлять динамикой работоспособности занимающихся;

29. Под силой как физическим качеством понимается...

а) способность поднимать тяжёлые предметы;
б) комплекс психофизических свойств организма, позволяющий преодолевать внешнее сопротивление либо противодействовать ему;

в) психофизические свойства человека, обеспечивающие возможность противодействовать внешним силам за счёт мышечных напряжений;
г) психофизические свойства человека, обеспечивающие возможность воздействовать на внешние силы за счёт мышечных напряжений;

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

1. дыхательные упражнения;
2. упражнения на укрепление мышц и повышение гибкости;
3. потягивания;
4. бег с переходом на ходьбу;
5. ходьба с повышением частоты шагов;
6. прыжки;
7. поочерёдное напряжение и расслабление мышц;
8. бег в спокойном темпе;

а) 3,1,2,4,7,6,8,4; б) 7,5,8,6,2,3,1,4;
в) 1,2,3,4,5,6,7,8; г) 3,7,5,8,6,2,4,1;

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

1. Ходьба или спокойный бег в чередовании с дыхательными упражнениями;
2. Упражнения, постепенно включающие в работу всё большее количество мышечных групп;
3. Упражнения на выносливость;
4. Упражнения на быстроту и гибкость;
5. Упражнения на силу;
6. Дыхательные упражнения;

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

32. Основная часть урока по ОФП отводится воспитанию физических качеств. Укажите, какая последовательность воздействия на физический качества наиболее эффективна.

1. Выносливость;
2. Гибкость;
3. Быстрота;
4. Сила;

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

33.Какие упражнения не эффективны при формировании телосложения?

а) упражнения, способствующие увеличению мышечной массы;
б) упражнения, способствующие повышению быстроты движений;
в) упражнения, способствующие снижению веса тела;
г) упражнения, объединённые в форме круговой тренировки;

34. И для увеличения мышечной массы, и для снижения веса тела можно применять упражнения с отягощениями, но при составлении комплексов упражнений для увеличения мышечной массы рекомендуется...

а) чередовать серии упражнений, включающие в работу разные группы мышц;
б) использовать упражнения с относительно небольшим отягощением, но большим количеством повторений;
в) полностью прорабатывать группу мышц, и только затем переходить к упражнениям, нагружающим другую группу мышц;
г) планировать большое количество упражнений и ограничивать количество повторений в одном подходе;

35. При развитии силы используются специальные упражнения с отягощениями. Их отличительная особенность заключается в том, что...

а) в качестве отягощения используется собственный вес человека;
б) они вызывают значительное напряжение мышц;
в) они выполняются до утомления;

г) они выполняются медленно;

36.Под быстротой как физическим качеством понимается...

а) комплекс психофизических свойств человека, позволяющих быстро реагировать на сигналы и выполнять движения с большой частотой;

б) комплекс психофизических свойств человека, позволяющих передвигаться с большой скоростью;

в) способность человека быстро набирать скорость;

г) комплекс психофизических свойств человека, позволяющих выполнять непродолжительную работу в минимальный отрезок времени;

37. Для развития быстроты используются...

а) двигательные действия, выполняемые с максимальной скоростью;

б) упражнения на быстроту реакции и частоту движений;

в) упражнения в беге с максимальной скоростью на короткие дистанции;

г) подвижные и спортивные игры;

38 Лучшие условия для развития быстроты реакции создаются во время...

а) челночного бега;

б) подвижных и спортивных игр;

в) прыжков в высоту;

г) метании;

39. Под гибкостью как физическим качеством понимается...

а) способность выполнять движения с большой амплитудой за счёт мышечных напряжений;

б) комплекс морфофункциональных свойств опорно-двигательного аппарата человека, определяющий глубину наклона;

в) комплекс физических свойств двигательного аппарата человека, определяющий подвижность его звеньев;

г) эластичность мышц и связок;

40 Как дозируются упражнения на гибкость, т.е. сколько движений следует делать в одной серии?

а) упражнения выполняются да тех пор, пока не начнёт уменьшаться амплитуда движений;

б) выполняется 12-16 циклов;

в) упражнения выполняются до появления пота;

г) упражнения выполняются до появления болевых ощущений;

ВАРИАНТ № 3

1. Впервые в истории человечества Олимпийские игры состоялись:

а) в V в. до н.э.;

б) в 776 г. до н.э.;

в) в I в. н.э.;

г) в 394 г. н.э.

2. Олимпиониками в Древней Греции называли:

а) жителей Олимпии;

б) участников Олимпийских игр;

в) победителей Олимпийских игр;

г) судей Олимпийских игр.

3. Первые Олимпийские игры современности проводились:

а) в 1894 г.;

б) в 1896 г.;

в) в 1900 г.;

г) в 1904 г.

4. Основоположником современных Олимпийских игр является:

а) ДеметриусВикелас;
б) А.Д. Бутовский;
в) Пьер де Кубертен;
г) Жан-Жак Руссо.

5. Девиз Олимпийских игр:

а) «Спорт, спорт, спорт!»;
б) «О спорт! Ты – мир!»;
в) «Быстрее! Выше! Сильнее!»;
г) «Быстрее! Выше! Дальше!»

6. Олимпийская хартия представляет собой:

а) положение об Олимпийских играх;
б) программу Олимпийских игр;
в) свод законов об Олимпийском движении;
г) правила соревнований по олимпийским видам спорта.

7. Впервые советские спортсмены приняли участие в Олимпийских играх:

а) в 1948 г.;
б) в 1952 г.;
в) в 1956 г.;
г) в 1960 г.

8. Основоположником отечественной системы физического воспитания является:

а) М.В. Ломоносов;
б) К.Д. Ушинский;
в) П.Ф. Лесгафт;
г) Н.А. Семашко.

9. Одним из основных средств физического воспитания является:

а) физическая нагрузка;
б) физические упражнения;
в) физическая тренировка
г) урок физической культуры.

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

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

11. К показателям физической подготовленности относятся:

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

12. Индивидуальное развитие организма человека в течение всей его жизни называется:

а) генезис;
б) гистогенез;
в) онтогенез;
г) филогенез.

13. К показателям физического развития относятся:

а) сила и гибкость;
б) быстрота и выносливость;
в) рост и вес;
г) ловкость и прыгучесть.

14. Гиподинамия – это следствие:

а) понижения двигательной активности человека;
б) повышения двигательной активности человека;

в) нехватки витаминов в организме;
г) чрезмерного питания.

15. Недостаток витаминов в организме человека называется:

а) авитаминоз;
б) гиповитаминоз;
в) гипервитаминоз;
г) бактериоз.

16. Пульс у взрослого нетренированного человека в состоянии покоя составляет:

а) 60–90 уд./мин.;
б) 90–150 уд./мин.;
в) 150–170 уд./мин.;
г) 170–200 уд./мин.

17. Динамометр служит для измерения показателей:

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

18. Упражнения, где сочетаются быстрота и сила, называются:

а) общеразвивающими;
б) собственно-силовыми;
в) скоростно-силовыми;
г) групповыми.

19. Разучивание сложного двигательного действия следует начинать с освоения:

а) исходного положения;
б) основ техники;
в) подводящих упражнений;
г) подготовительных упражнений.

20. С низкого старта бегают:

а) на короткие дистанции;
б) на средние дистанции;
в) на длинные дистанции;
г) кроссы.

21. Бег на длинные дистанции развивает:

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

22. Бег по пересеченной местности называется:

а) стипль-чез;
б) марш-бросок;
в) кросс;
г) конкур.

23. Туфли для бега называются:

а) кеды;
б) пуанты;
в) чешки;
г) шиповки.

24. Один из способов прыжка в высоту называется:

а) перешагивание;
б) перекатывание;
в) переступание;
г) перемахивание.

25. Размеры волейбольной площадки составляют:

а) 6х9 м;
б) 9х12 м;
в) 8х16 м;
г) 9х18 м.

26. Продолжительность одной четверти в баскетболе:

а) 10 мин.;
б) 15 мин.;
в) 20 мин.;
г) 25 мин.

27. В баскетболе запрещены:

а) игра руками;
б) игра ногами;
в) игра под кольцом;
г) броски в кольцо.

28. Пионербол – подводящая игра:

а) к баскетболу;
б) к волейболу;
в) к настольному теннису;
г) к футболу.

29. Основным способом передвижения на лыжах является:

а) попеременный бесшажный ход;
б) попеременный одношажный ход;
в) попеременный двухшажный ход;
г) одновременно-попеременный ход.

30. Остановка для отдыха в походе называется:

а) стоянка;
б) ночлег;
в) причал;
г) привал.

31. Для повышения скорости бега в самостоятельном занятии после разминки рекомендуется выполнять перечисленные ниже упражнения. Укажите их целесообразную последовательность.

1. Дыхательные упражнения;
2. Лёгкий продолжительный бег;
3. Прыжковые упражнения с отягощением и без;
4. Дыхательные упражнения в интервалах отдыха;
5. Повторный бег на короткие дистанции;
6. Ходьба;
7. Упражнения на частоту движений (бег на месте)

а) 1,2,3,4,5,6,7 б) 7,5,4,3,2,6,1
в) 2,3,1,7,4,5,6 г) 3,4,2,7,5,4,1

32. При развитии гибкости следует стремиться к...

а) достижению максимальной амплитуды движений в основных суставах;
б) гармоничному увеличению подвижности в основных суставах;
в) оптимальной амплитуде движений в плечевом, тазобедренном и коленном суставах;
г) восстановлению нормальной амплитуды движений суставов;

33. Под выносливостью как физическим качеством понимается...

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

34. Выносливость человека не зависит от...

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

35. При развитии выносливости не применяются упражнения, характерным признаком которых является...

а) максимальная активность систем энергообеспечения;
б) максимальная интенсивность;
в) умеренная интенсивность;
г) активная работа большинства звеньев опорно-двигательного аппарата;

36 При развитии выносливости применяют режимы нагрузки, которые принято подразделять на оздоровительный, поддерживающий, развивающий и тренирующий. Какую частоту сердечных сокращений вызывает поддерживающий режим?

а) до 140 уд.в мин;
б) 140-160 уд.в мин;
в) 110-130 уд.в мин;
г) до 160 уд.в мин;

37 .Техникой физических упражнений принять называть...

а) способ целесообразного решения двигательной задачи;
б) способ организации движений при выполнении упражнений;
в) состав и последовательность движений при выполнении упражнений;
г) рациональную организацию двигательных действий;

38. При анализе техники принято выделять основу, ведущее звено и детали техники. Что понимается под ведущим звеном техники?

а) набор элементов, характеризующий индивидуальные особенности выполнения целостного двигательного действия;
б) состав и последовательность элементов, входящих в двигательное действие;
в) совокупность элементов, необходимых для решения двигательной задачи;
г) наиболее важная часть определённого способа решения двигательной задачи;

39. В процессе обучения двигательным действиям используются методы целостного или расчленённого упражнения. Выбор метода зависит от...

а) возможности расчленения двигательного действия на относительно самостоятельные элементы;
б) количество элементов, составляющее двигательное действие;
в) предпочтение преподавателя;
г) сложности основы техники;

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

а) подводящих упражнений;
б) основы техники;
в) ведущего звена техники;
г) исходное положение.

Критерии оценки результатов

Отметка (оценка)	Количество правильных ответов в процентах	Количество правильных ответов в баллах
5 (отлично)	86 - 100	35-40
4 (хорошо)	76 - 85	31-34
3 (удовлетворительно)	61 - 75	25-30
2 (неудовлетворительно)	0 - 60	0-24

КОНТРОЛЬНЫЕ ТЕСТЫ

для оценки физической подготовленности основной и подготовительной (специальная медицинская группа только компьютерное тестирование) медицинской группы студентов (дифференцированный зачет - практическая часть)

Критерии оценки:

№ п/п	Тест	Пол	2 курс		
			«5»	«4»	«3»
1	Челночный бег 4х9 м (сек).	д	9.7	10.1	10.8
		ю	8.9	9.2	9.5
2	Бег 200м (сек). Бег 400м (сек)	д	39.0	41.0	43.0
		ю	1.10	1.12	1.14
3	Поднимание и опускание туловища из положения лежа (раз) за 1 мин	д	47	42	32
4	Подтягивание на высокой перекладине из виса (раз)	ю	12	10	8

№ п/п	Тест	Пол	3 курс		
			«5»	«4»	«3»
1	Челночный бег 10х10 м (сек).	д	28	29	31
		ю	30	31	32
2	Бег 2000м. (мин) Бег 3000м. (мин)	д	10.25	10.40	11.0
		ю	12.10	12.50	13.30
3	Подтягивание из виса лежа (перекладина на высоте 105см) (раз)	д	20	16	12
4	Подтягивание на высокой перекладине из виса (раз)	ю	14	12	10

№ п/п	Тест	Пол	4 курс		
			«5»	«4»	«3»
1	Челночный бег 10х10 м	д	29.5	30	32
		ю	27	28	30
2	Прыжки со скакалкой (раз): 60 сек	д	140	120	100-
		ю	140	120	100-
3	Поднимание и опускание туловища из положения лежа (раз) за 1 мин	д	54	49	44
4	Подтягивание на высокой перекладине из виса (раз)	ю	15	12	10

Приложение 1

Пункт 1 - **Оформление титульного листа реферата**

МИНИСТЕРСТВО ТРАНСПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНОГО ТРАНСПОРТА
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
САМАРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ПУТЕЙ СООБЩЕНИЯ

ОРЕНБУРГСКИЙ ИНСТИТУТ ПУТЕЙ СООБЩЕНИЯ
СТРУКТУРНОЕ ПОДРАЗДЕЛЕНИЕ
ОРЕНБУРГСКИЙ ТЕХНИКУМ ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНОГО ТРАНСПОРТА
(ОТЖТ – структурное подразделение ОрИПС – филиала СамГУПС)

РЕФЕРАТ по дисциплине: Физическая культура
тема: « .....».

Выполнил(а):
ФИО, студент (ка) группы

Проверила: ФИО преподавателя

г.Оренбург 20___

Содержание

Введение ……..3
1. Название раздела ……4
a. Название подраздела ……6
b. Название подраздела ……..8
2. Название раздела ……..10
3. Комплекс ЛФК ……14
Заключение……16
Список используемой литературы…….17
Приложение 1 ……18
Приложение 2…….20

Пункт 2 - **Требования к оформлению текстового материала:**

Реферат включает в себя: титульный лист; содержание; введение; основную часть (текст которой делят на части, параграфы, подразделы, пункты - каждый раздел при этом должен начинаться на новой странице); комплекса ЛФК, заключение; список использованной литературы, источников; приложение. По объему введение и заключение должны составлять примерно 1/10 от объема всего реферата.

Оптимальный размер реферата составляет от 12 до 25 страниц, распечатанных на компьютере шрифтом Times New Roman (размер 12) на листах белой бумаги формата А4. При необходимости возможно дополнять реферат таблицами и схемами на листах формата А2 (не более). Правильное оформление реферата подразумевает, что его левое поле должно быть не менее 3 см, поля верхнее и нижнее - не менее 2 см, а правое - не менее 1 см. Заголовки пишутся прописными буквами и подчеркивать их не рекомендуется.

Специальные правила реферата распространяются и на титульный лист: вверху - название учебного заведения и факультета; в среднем поле название работы (реферат) и название темы; ниже, ближе к правому краю указывается курс, группа и ФИО студента, еще ниже - данные о научном руководителе. В самом низу страницы указывается город и год написания реферата. Титульный лист не нумеруется, хотя и учитывается при нумерации страниц.

Лист с содержанием реферата содержит наименование всех частей работы (глав, параграфов, пунктов и т.д.) с указанием страниц, на которых находится их начало. В том случае, если Ваш реферат имеет объем меньше 10 страниц, содержание в нем может отсутствовать.

На каком профессиональном уровне выполнено оформление реферата, опытный педагог сможет сразу определить по тому, как пронумерованы его страницы. Нумеровать страницы нужно арабскими цифрами, номера при этом желательно ставить в правом верхнем углу. Если в тексте реферата есть иллюстрации или таблицы, они должны быть расположены так, чтобы их удобно было рассматривать, сразу после сноски на них в тексте. Под иллюстрациями и таблицами должны быть подписи.

Список использованных источников должен включать в себя всю литературу и прочие источники, использованные при написании реферата. Располагать источники следует по алфавиту, в том порядке, в котором они упомянуты в работе или по такому принципу: сначала законодательная литература, потом основная, периодическая, потом - интернет-источники.

Каждое приложение реферата имеет содержательный заголовок, начинается с новой страницы и нумеруется арабскими цифрами без значка "№" (Приложение 1, Приложение 2 и т.д.) Располагать приложения нужно в том же порядке, что и сноски на них в реферате.

Пункт 3 - **При написании реферата студент (ка) должен (а) показать следующие основные умения:**

- умение самостоятельно осмыслить тему, ее границы, связи с другими (более широкими, более узкими) темами, ее значимость для соответствующей области знаний по предмету;

- умение самостоятельно работать с научной и методической литературой, анализировать и критически использовать из прочитанного то, что имеет непосредственное отношение к теме; правильно оформлять примечания, сноски, цитаты;
- умение самостоятельно собирать и анализировать фактический материал, владеть необходимыми методами и приемами его научного анализа;

умение владеть научным стилем речи, грамотно и логично излагать мысли, оформлять работу в соответствии с установленными требованиями.