|  |
| --- |
| Министерство образования Красноярского края  краевое государственное бюджетное образовательное учреждение  «Красноярский колледж радиоэлектроники и информационных технологий» |
|  |
|  |
|  |
| **ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**  для промежуточной аттестации по дисциплине |
| **БД.06. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**  по специальности технического профиля  09.02.07 Информационные системы и программирование |
|  |
|  |
|  |
| Фонд оценочных средств разработан в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом СПО по специальности 09.02.07 Информационные системы и программирование       |  |  | | --- | --- | | ОДОБРЕНО  Старший методист  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Т.В. Клачкова  « » октября 2021г. | УТВЕРЖДАЮ  Заместитель директора  по учебной работе  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_М.А. Полютова  « » октября 2021г. |         РАССМОТРЕНО  на заседании цикловой комиссии  образовательного цикла №1  Протокол №2 от «15» октября 2021 г.  Председатель ЦК \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Н.Н. Немкова |
|  |

|  |
| --- |
| Разработчики: Бурунова Л.Н., преподаватель физической культуры КГБПОУ ККРИТ |

Трапезников В.Н., преподаватель физической культуры КГБПОУ ККРИТ

Леонтева И.В., преподаватель физической культуры КГБПОУ ККРИТ

**СОДЕРЖАНИЕ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № **п/п** | **Название разделов** | **Стр.** |
| 1 | Пояснительная записка | 3 |
| 2 | Паспорт фонда оценочных средств | 4 |
| 3 | Материалы для промежуточной аттестации | 9 |
| 4 | Система кодификации | 39 |
| 5 | Критерии оценок и шкалы | 41 |
| 6 | Список литературы, необходимый для подготовки к промежуточной аттестации | 43 |

**1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Целью промежуточной аттестации по дисциплине БД. 06 Физическая культура является установление соответствия уровня и качества профессиональной подготовки выпускника по специальности 09.02.07 Информационные системы и программирование требованиям федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования и работодателей.

Фонд оценочных средств разработан на основе законодательства Российской Федерации и соответствующих типовых положений министерства образования и науки Российской Федерации: Федерального закона от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», приказа Минобрнауки России от 14.06.2013 № 464 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам среднего профессионального образования" (Зарегистрировано в Митюсте России 30.07.2013 № 29200), приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 15 декабря 2014 № 1580 «О внесение изменений в порядок организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам среднего профессионального образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 14 июня 2013 г. № 464», приказа Министерства образования и науки РФ от «17» мая 2012 г. № 413 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования» (Зарегистрировано в Минюсте России 07.06.2012 № 24480), приказа Минобрнауки РФ от 18.04.2014 № 344 "Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 09.02.07 Информационные системы и программирование".

Фонд оценочных средств фиксирует основные регламенты подготовки и проведения процедуры промежуточной аттестации, определенные в нормативных и организационно-методических документах КГБПОУ ККРИТ: положения о текущем контроле знаний и промежуточной аттестации обучающихся КГБПОУ ККРИТ, утвержденного «18» марта 2015г; положением о формировании фонда оценочных средств для проведения текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации обучающихся КГБПОУ ККРИТ утвержденного «18» марта 2015г.

Фонд оценочных средств разрабатывается и доводится до сведения обучающихся в течение первых двух занятий от начала обучения.

В программе используются следующие сокращения:

СПО - среднее профессиональное образование

ФГОС - федеральный государственный образовательный стандарт

У - код контролируемых умений

З - код контролируемых знаний

**2 ПАСПОРТ ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**

Фонд оценочных средств предназначен для промежуточной аттестации успеваемости по БД.06 Физическая культура

2.1 Вид промежуточной аттестации – зачет, дифференцированный зачет

2.2 Срок проведения промежуточной аттестации 1,2 семестр, в соответствии с учебным планом.

2.3 Форма промежуточной аттестации – тестирование

В результате освоения БД.06 Физическая культура студент должен:

**уметь:**

|  |  |
| --- | --- |
| У1 | Определять уровень собственного здоровья по тестированию |
| У2 | Составить и провести с группой комплексы утреней и производственной гимнастики |
| У3 | Овладеть элементами техники движения: беговых, прыжковых, ходьбы на лыжах |
| У4 | Уметь составлять комплексы физических упражнений для восстановления работоспособности после умственного и физического утомления |
| У5 | Овладеть техникой спортивных игр |
| У6 | Повышать аэробную выносливость с использованием циклических видов спорта (кроссовый и лыжной подготовки) |
| У7 | Овладеть системой дыхания упражнений в процессе выполнения движения для повышения работоспособности |
| У8 | Определить индивидуальную оптимальную нагрузку при занятиях физическими упражнениями |
| У9 | Выполнять контрольные упражнения |

**знать:**

|  |  |
| --- | --- |
| З1 | Влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и умение продолжительности жизни |
| З2 | Способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности |
| З3 | Правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями размытой направленности |
| З4 | Знать состояние своего здоровья |

Освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» обеспечивает достижения студентами следующих результатов:

**личностных:**

|  |  |
| --- | --- |
| Л1 | - готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению; |
| Л2 | - сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курение, употребления алкоголя, наркотиков; |
| Л3 | - потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья; |
| Л4 | - приобретения личного опыта творческого использования профессионально – оздоровительных средств и методов двигательной активности; |
| Л5 | - формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике; |
| Л6 | - готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры; |
| Л7 | - способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры; |
| Л8 | - способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной, и физкультурной деятельности; |
| Л9 | - формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты; |
| Л10 | - принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно – оздоровительной деятельностью; |
| Л11 | - умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно – оздоровительной деятельностью; |
| Л12 | - патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной; |
| Л13 | - готовность к служению Отечеству, его защите. |

**межпредметных:**

|  |  |
| --- | --- |
| МП1 | - способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной физкультурной, оздоровительной и социальной практике; |
| МП2 | - готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности; |
| МП3 | - освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ; |
| МП4 | - готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников; |
| МП5 | - формирования навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку; |
| МП6 | - умение использовать средства информационных и коммуникативных технологий (далее – ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности; |

**предметных:**

|  |  |
| --- | --- |
| П1 | - умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга; |
| П2 | - владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; |
| П3 | - владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств; |
| П4 | - владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; |
| П5 | - владение техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). |

Компетенции, формируемые в результате освоения БД.06 Физическая культура

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Результаты**  **(освоенные общие компетенции)** | **Основные показатели оценки результата** | **Формы и методы контроля и оценки** |
| ОК 3. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие | ‒ знание содержания актуальной нормативно-правовой документации;  ‒ владение современной научной и профессиональной терминологией;  ‒ определение возможной траектории профессионального развития и самообразования | ‒ контроль графика выполнения индивидуальной самостоятельной работы обучающегося;  ‒ открытые защиты творческих и проектных работ |
| ОК 4. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами | ‒ умение организовывать работу коллектива, команды;  ‒ умение взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности;  ‒ знание основ проектной деятельности | ‒ наблюдение за ролью обучающихся в группе во время обучения и при прохождении практик |
| ОК 6. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, применять стандарты антикоррупционного поведения. | ‒ проявление чувства толерантности и гуманизма;  ‒ проявление сущности гражданско-патриотической позиции, общечеловеческих ценностей;  ‒ участие в общественной жизни, социальных программах для молодежи;  ‒ умение охарактеризовать значимость своей профессии (специальности) | ‒ наблюдение за ролью обучающихся в группе при обучении, при прохождении практик |
| ОК 7. Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях | ‒ участие в мероприятиях по сохранении окружающей среды;  ‒ применение правил экологической безопасности при ведении профессиональной деятельности;  ‒ направления ресурсосбережения в производственном процессе и бытовой жизни | ‒ наблюдение за ролью обучающихся в группе при обучении, поведению на природе, при прохождении практик |
| ОК 8. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержание необходимого уровня физической подготовленности | ‒ использование комплекса упражнений по укреплению и сохранению здоровья;  ‒ применение приемов двигательных функций в профессиональной деятельности;  ‒ умение пользоваться средствами профилактики перенапряжения | ‒ наблюдение за ролью обучающихся в группе при обучении на практических занятиях, при прохождении практик |

2.4 Документальное обеспечение подготовки и проведения промежуточной аттестации по БД.06 Физическая культура обучающихся:

* комплект учебно-методической документации;
* комплект законодательных форм и нормативных документов.

2.5 Техническое обеспечение подготовки и проведения аттестации:

* комплект учебно-методической документации;
* спортивный зал, стадион;
* баскетбольные, волейбольные, футбольные, гандбольные мячи;
* гимнастические маты, скакалки, обручи, скамейки, турники;
* магнитофон;
* тренажеры;
* гантели, гири.

**3 МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Вид задания** | **5** | **4** | **3** |
| Прыжки в длину с места - юноши  - девушки | 215  165 | 210  145 | 200  140 |
| Метания гранаты 700 гр. (м) - юноши  - девушки 500 гр. | 18.00 | 15.00 | 12.00 |
| Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (кол-во раз) – юноши | 12 | 9 | 7 |
| Подтягивание на перекладине (кол-во раз)  - юноши  - девушки (лежа, высота перекладины 100 см.) | 9  16 | 7  12 | 6  8 |
| Челночный бег 3\*10 м/с - юноши  - девушки | 8.6 | 8.9 | 9.3 |
| Прыжки через скакалку за 1 мин. (кол-во раз)  - юноши  - девушки | 120  130 | 110  120 | 100  110 |
| Поднимание и опускание туловища из положения лежа, колени закреплены, руки за головой (кол-во раз)  - юноши  - девушки | 45  33 | 40  28 | 35  23 |
| Поднимание ног до перекладины | 7 | 5 | 3 |
| Бег 100 м/сек - юноши  - девушки | 14.5  17.0 | 15.0  17.5 | 15.5  18.5 |
| Бег 1000 м/сек - юноши | 3.40 | 4.15 | 4.25 |
| Бег 3000 м/сек - юноши | 15.20 | 15.30 | 16.00 |
| Бег 500 м/сек - девушки | 2.00 | 2.15 | 2.20 |
| Бег 2000 м/сек - девушки | 11.30 | 12.00 | 12.30 |
| Сгибание и разгибание рук в упоре на полу - юноши  - девушки | 9 | 7 | 6 |
| Приседание - юноши  - девушки | 60  50 | 55  45 | 50  40 |

**Тема: волейбол**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 10 передач волейбольного мяча без обивки | с первой попытки | 2-3 ошибки | менее 5 передач не выполнены |
| Передача мяча в парах через сетку | 50 передач с соблюдением всех критерий | 40 передач, 2 ошибки | 30 передач |
| Передача мяча сверху над собой (10 раз) | 10 передач без ошибки | 10 передач, 2 ошибки | 10 передач, 3 ошибки |
| Комбинирование передачи одна сверху над собой, одна снизу | 10 передач без ошибки | 10 передач, 2 ошибки | 10 передач, 3 ошибки |
| Прием мяча снизу с подачи | точный прием без ошибки | мяч принят и остался в игре | из 5 подач 4 приема |
| Верхняя подача в зону | из 5 попыток - 5 без ошибок | из 5 попыток - 3 без ошибок | из 5 попыток - 2 без ошибок |

**Тема: баскетбол**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Передача мяча партнеру на расстоянии 3 метра | 18 передач без ошибок | 16 передач без ошибок | 14 передач без ошибок |
| Бросок в кольцо, в движении 10 раз | 7 попаданий | 6 попаданий | 5 попаданий |
| Штрафной бросок 10 раз | 5 попаданий | 4 попадания | 3 попадания |

**Тема: гандбол**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Передачи в парах одной рукой | 18 передач без ошибок | 16 передач без ошибок | 14 передач без ошибок |
| Бросок в движении, ворота 10 раз | 7 попаданий | 6 попаданий | 5 попаданий |
| Штрафной бросок 10 раз | 7 попаданий | 6 попаданий | 5 попаданий |

**Тестовые задания**

**Вариант 1**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № **п\п** | **Задание (вопрос)** | **Эталон ответа** | |
| ***Блок А*** | | | |
| ***Инструкция по выполнению заданий № 1 – 30: выберите букву, соответствующую правильному варианту ответа и запишите ее в бланк ответов*** | | | |
| 1. | **Физическая культура ориентирована на совершенствование...**  а) физических и психических качеств людей;  б) техники двигательных действий;  в) работоспособности человека;  г) природных физических свойств человека. | | Г |
| 2. | **Величина нагрузки физических упражнений обусловлена...**  а) сочетанием объема и интенсивности двигательных действий;  б) степенью преодолеваемых при их выполнении трудностей;  в) утомлением, возникающим в результате их выполнения;  г) частотой сердечных сокращений. | | А |
| 3. | **Правильной можно считать осанку, если вы, стоя у стены, касаетесь ее...**  а) затылком, ягодицами, пятками;  б) лопатками, ягодицами, пятками;  в) затылком, спиной, пятками;  г) затылком, лопатками, ягодицами, пятками. | | Г |
| 4. | **Под быстротой как физическим качеством понимается:**  а) комплекс свойств человека, позволяющий передвигаться с большой скоростью;  б) комплекс физических свойств человека, позволяющий быстро реагировать на сигналы и выполнять движения за кратчайший промежуток времени;  в) способность человека быстро набирать скорость. | | Б |
| 5. | **При воспитании выносливости применяют режимы нагрузки, которые принято подразделять на оздоровительный, поддерживающий, развивающий и тренирующий. Какую частоту сердечных сокращений вызывает поддерживающий ре­жим?**  а) 110—130 ударов в минуту;  б) до 140 ударов в минуту;  в) 140— 160 ударов в минуту;  г) до 160 ударов в минуту. | | Б |
| 6. | **При самостоятельных занятиях легкой атлетикой основным методом контроля физической нагрузкой является:**  а) частота дыхания;  б) частота сердечных сокращений;  в) самочувствие. | | Б |
| 7. | **Для воспитания быстроты используются:**  а) двигательные действия, выполняемые с максимальной скоростью;  б) двигательные действия, выполняемые с максимальной амплитудой движений;  в) двигательные действия, направленные на выполнение нагрузки длительное время; | | А |
| 8. | **Регулярное занятие физической культурой и спортом, правильное распределение активного и пассивного отдыха, это:**  а) соблюдение распорядка;  б) оптимальный двигательный режим. | | Б |
| 9. | **Правильное распределение основных физиологических потребностей в течение суток (сна, бодрствования, приема пищи) это:**  а) режим дня;  б) соблюдение правил гигиены;  в) ритмическая деятельность. | | А |
| 10. | **Совокупность процессов, которые обеспечивают поступление кислорода в организм, это:**  а) питание;  б) дыхание;  в) зарядка. | | Б |
| 11. | **Способность длительное время выполнять заданную работу это:**  а) упрямство;  б) стойкость;  в) выносливость. | | В |
| 12. | **Способность быстро усваивать сложнокоординационные, точные движения и перестраивать свою деятельность в зависимости от условий это:**  а) ловкость;  б) быстрота;  в) натиск. | | А |
| 13. | **Назовите элементы здорового образа жизни:**  а) двигательный режим, закаливание, личная и общественная гигиена;  б) рациональное питание, гигиена труда и отдыха, гармонизация психоэмоциональных отношений в коллективе;  в) все перечисленное. | | В |
| 14. | **Страховка при занятиях физической культурой, обеспечивает:**  а) безопасность занимающихся;  б) лучшее выполнение упражнений;  в) рациональное использование инвентаря. | | А |
| 15. | **Отметьте вид физической подготовки, который обеспечивает наибольший эффект, нацеленный на оздоровление:**  а) регулярные занятия оздоровительными физическими упражнениями на свежем воздухе;  б) аэробика;  в) альпинизм;  г) велосипедный спорт. | | А |
| 16. | **Отметьте вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект для развития силы:**  а) самбо;  б) баскетбол;  в) бокс;  г) тяжелая атлетика. | | Г |
| 17. | **Отметьте вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект для развития координационных способностей:**  а) плавание;  б) гимнастика;  в) стрельба;  г) лыжный спорт. | | Б |
| 18. | **Основные направления использования физической культуры способствуют формированию…**  а) базовой физической подготовленностью;  б) профессионально прикладной физической подготовке.  в) восстановлений функций организма после травм и заболеваний.  г) всего вышеперечисленного. | | Г |
| 19. | **Специфические прикладные функции физической культуры преимущественно проявляются в сфере:**  а) образования;  б) организации досуга;  в) спорта общедоступных достижений;  г) производственной деятельности. | | Г |
| 20. | **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. | | А |
| 21. | **Для составления комплексов упражнений для снижения веса тела рекомендуется:**  а) полностью проработать одну группу мышц и только за тем переходить к упражнениям на другую группу мышц.  б) локально воздействовать на отдельные группы мышц, находящиеся ближе всего к местам жирового отложения.  в) использовать упражнения с небольшим отягощением и большим количеством повторений.  г) планировать большое количество подходов и ограничивать количество повторений в одном подходе. | | В |
| 22. | **Один из способов прыжка в длину в легкой атлетике обозначается как прыжок:**  а) «с разбега»;  б) «перешагиванием»;  в) «перекатом»;  г) «ножницами». | | А |
| 23. | **Основным показателем, характеризующим стадии развития организма, является:**  а) биологический возраст;  б) календарный возраст;  в) скелетный и зубной возраст. | | А |
| 24. | **Олимпийский символ представляет собой пять переплетенных колец, расположенных слева направо в следующем порядке:**  а) вверху — красное, голубое, черное, внизу — желтое и зеленое;  б) вверху — зеленое, черное, красное, внизу — голубое и желтое;  в) вверху — голубое, черное и красное, внизу — желтое и зеленое;  г) вверху — голубое, черное, красное, внизу — зеленое и желтое. | | В |
| 25. | **Вид деятельности, являющийся предметом соперничества и исторически оформившийся как способ выявления и сравнения человеческих возможностей, принято называть:**  а) гимнастикой;  б) соревнованием;  в) видом спорта. | | Б |
| 26. | **Два очка в баскетболе засчитывается при броске в корзину:**  а) из зоны нападения;  б) с любой точки площадки;  в) из зоны защиты;  г) с любого места внутри трех очковой линии. | | Г |
| 27. | **Под выносливостью как физическим качеством понимается:**  а) комплекс психофизических свойств человека, обусловливающий возможность выполнять разнообразные физические нагрузки;  б) комплекс психофизических свойств человека, определяющий способность противостоять утомлению;  в) способность длительно совершать физическую работу, практически не утомляясь;  г) способность сохранять заданные параметры работы. | | Б |
| 28. | **Быстрота — это:**  а) способность человека совершать двигательные действия в минимальный отрезок времени;  б) способность человека быстро набирать скорость;  в) способность человека выполнять упражнения в беге с максимальной скоростью на короткие дистанции. | | А |
| 29. | **Физическая работоспособность — это:**  а) способность человека быстро выполнять работу;  б) способность разные по структуре типы работ;  в) способность к быстрому восстановлению после работы;  г) способность выполнять большой объем работы. | | Г |
| 30. | **Олимпийский девиз, выражающий устремления олимпийского движения, звучит как:**  а) «Быстрее, выше, сильнее»;  б) «Главное не победа, а участие»;  в) «О спорт — ты мир!». | | А |
| ***Блок Б*** | | | |
| ***Инструкция по выполнению задания № 31 - 37. Соотнесите содержание столбца 1 с содержанием столбца 2. Запишите в соответствующие строки бланка ответов букву из столбца 2, обозначающую правильный ответ на вопросы столбца 1. В результате выполнения Вы получите последовательность букв. Например,***   |  |  | | --- | --- | | № ***п/п*** | ***Вариант ответа*** | | ***1*** | ***1-Б, 2-А, 3-В*** | | | | |
| 31. | **Поставь букву соответствующую ответу.**  1) Они помогают спортсмену плыть быстрее. а) шлем  2) Он защищает голову спортсмена. б) ворота  3) Их защищает вратарь.  в) ласты | | 1 – В  2 – А  3 – Б |
| 32. | 1) Летний вариант коньков. а) клюшка  2) Ею отбивают воланы и мячи. б) ролики  3) Деревянная палка с загнутым концом, которой бьют по шайбе.  в) ракетка | | 1 – Б  2 – В  3 – А |
| 33. | 1) Мягкие матрасы, на которые падают спортсмены после выполнения прыжка.  а) маты  2) Через нее кидают мяч в волейболе. б) маска  3) Она защищает глаза спортсмена от воды. в) сетка | | 1 – А  2 – В  3 – Б |
| 34. | 1) Они находятся на подошве, чтобы обувь не скользила.  2) В этом виде спорта выполняют различные акробатические упражнения на спортивных снарядах.  3) Спортивный поход или экскурсия по определенному маршруту. а) гимнастика  б) туризм  в) шипы | | 1 – В  2 – А  3 – Б |
| 35. | 1) количество игроков на площадке в игре волейбол а) 7  2) количество игроков на площадке в игре баскетбол б) 6  3) количество игроков на площадке в игре гандбол в) 5 | | 1 – Б  2 – В  3 – А |
| 36. | 1) Первые Олимпийские игры по волейболу а) 1964 г.  2) Первый чемпионат Мира по волейболу б) 1990 г.  3) Создана Мировая лига по волейболу в) 1949 г. | | 1 – А  2 – В  3 – Б |
| 37. | 1) Размеры волейбольной площадки а) 120\*90  2) Размеры гандбольной площадки б) 40\*20  3) Размеры футбольной площадки в) 9\*18 | | 1 – В  2 – Б  3 – А |
| ***Блок C*** | | | |
| ***Инструкция по выполнению заданий № 38-40: В соответствующую строку бланка ответов запишите полный ответ на вопрос.*** | | | |
| 38. | **Соблюдение режима дня способствует укрепление здоровья, потому что….** | | позволяет правильно планировать дела в течение дня; |
| 39. | **Профилактика нарушений осанки осуществляется с помощью…** | | силовых упражнений; |
| 40 | **Освоение двигательного действия следует начинать с …** | | формирования общего представления о двигательном действии; |

**Вариант 2**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № **п\п** | **Задание (вопрос)** | **Эталон ответа** | |
| ***Блок А*** | | | |
| ***Инструкция по выполнению заданий № 1 – 30: выберите букву, соответствующую правильному варианту ответа и запишите ее в бланк ответов*** | | | |
| 1. | **Главной причиной нарушения осанки является...**  а) привычка к определенным позам;  б) слабость мышц;  в) отсутствие движений во время школьных уроков;  г) ношение сумки, портфеля на одном плече. | | Б |
| 2. | **Соблюдение режима дня способствует укреплению здоровья, потому что...**  а) обеспечивает ритмичность работы организма;  б) позволяет правильно планировать дела в течение дня;  в) распределение основных дел осуществляется более или менее стандартно в течение каждого дня;  г) позволяет избегать неоправданных физических напряжений. | | А |
| 3. | **Под силой как физическим качеством понимается:**  а) способность поднимать тяжелые предметы;  б) свойства человека, обеспечивающие возможность воздействовать на внешние силы за счет мышечных напряжений;  в) комплекс физических свойств организма, позволяющий преодолевать внешнее сопротивление, либо противодействовать ему за счет мышечных напряжений. | | В |
| 4. | **Выносливость человека не зависит от...**  а) функциональных возможностей систем энергообеспечения;  б) быстроты двигательной реакции;  в) настойчивости, выдержки, мужества, умения терпеть;  г) силы мышц. | | Б |
| 5. | **Наиболее эффективным упражнением развития выносливости служит:**  а) бег на короткие дистанции;  б) бег на средние дистанции;  в) бег на длинные дистанции. | | В |
| 6. | **Отсутствие разминки перед занятиями физической культурой, часто приводит к:**  а) экономии сил;  б) улучшению спортивного результата;  в) травмам. | | В |
| 7. | **Отметьте, что определяет техника безопасности:**  а) комплекс мер направленных на обучения правилам поведения, правилам страховки и самостраховки, оказание доврачебной медицинской помощи;  б) правильное выполнение упражнений;  в) организацию и проведение учебных и внеурочных занятий в соответствии с гигиеническими требованиями. | | А |
| 8. | **Укажите нормальные показатели пульса здорового человека в покое:**  а) 60 – 80 ударов в минуту;  б) 70 – 90 ударов в минуту;  в)75 - 85 ударов в минуту;  г) 50 - 70 ударов в минуту. | | А |
| 9. | **Система мероприятий позволяющая использовать естественные силы природы:**  а) гигиена;  б) закаливание;  в) питание. | | Б |
| 10. | **Привычно правильное положение тела в покое и в движении, это:**  а) осанка;  б) рост;  в) движение | | А |
| 11. | **Способность преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий это:**  а) зарядка;  б) сила;  в) воля. | | Б |
| 12. | **Способность человека выполнять упражнения с большой амплитудой это:**  а) гибкость;  б) растяжение;  в) стройность. | | А |
| 13. | **Назовите основные физические качества человека:**  а) скорость, быстрота, сила, гибкость;  б) выносливость, быстрота, сила, гибкость, ловкость;  в) выносливость, скорость, сила, гибкость, координация. | | Б |
| 14. | **Укажите, что понимается под закаливанием:**  а) купание в холодной воде и хождение босиком;  б) приспособление организма к воздействию вешней среды;  в) сочетание воздушных и солнечных ванн с гимнастикой и подвижными играми. | | Б |
| 15. | **Первая помощь при обморожении:**  а) растереть обмороженное место снегом;  б) растереть обмороженное место мягкой тканью;  в) приложить тепло к обмороженному месту. | | Б |
| 16. | **Назовите вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект для развития гибкости:**  а) акробатика;  б) тяжелая атлетика;  в) гребля;  г) современное пятиборье. | | А |
| 17. | **Отметьте вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект для развития скоростных способностей:**  а) борьба;  б) бег на короткие дистанции;  в) бег на средние дистанции;  г) бадминтон. | | Б |
| 18. | **Отметьте, что такое адаптация:**  а) процесс приспособления организма к меняющимся условиям среды;  б) чередование нагрузки и отдыха во время тренировочного процесса;  в) процесс восстановления. | | А |
| 19. | **Укажите, чем характеризуется утомление:**  а) отказом от работы;  б) временным снижением работоспособности организма;  в) повышенной ЧСС. | | Б |
| 20. | **Для составления комплексов упражнений на увеличение мышечной массы тела рекомендуется:**  а) полностью проработать одну группу мышц и только за тем переходить к упражнениям на другую группу мышц.  б) чередовать серию упражнений, включающую в работу разные мышечные группы.  в) использовать упражнения с относительно небольшим отягощением и большим количеством повторений.  г) планировать большое количество подходов и ограничивать количество повторений в одном подходе. | | А |
| 21. | **Какая страна является родиной Олимпийских игр**:  а) Рим;  б) Китай;  в) Греция;  г) Египет. | | В |
| 22. | **Вероятность травм при занятиях физическими упражнениями снижается, если занимающиеся:**  а) переоценивают свои возможности;  б) следуют указаниям преподавателя;  в) владеют навыками выполнения движений;  г)не умеют владеть своими эмоциями. | | Б |
| 23. | **Назовите из предложенного списка неправильно названные физические качества (несколько ответов):**  а) стойкость;  б) гибкость;  в) ловкость;  г) бодрость;  д) выносливость;  е) быстрота;  ж) сила. | | А, Г |
| 24. | **Ловкость — это:**  а) способность осваивать и выполнять сложные двигательные действия, быстро их перестраивать в соответствии с изменяющимися условиями;  б) способность управлять своими движениями в пространстве и времени;  в) способность ловко управлять двигательными действиями в зависимости от уровня развития двигательных качеств человека. | | А |
| 25. | **Сила — это:**  а) способность точно дифференцировать мышечные усилия различной величины и условиях непредвиденных ситуаций и смешанных режимов работы мышц;  б) способность противостоять утомлению, вызываемому относительно положительными напряжениями значительной величины;  в) способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему с помощью мышечных усилий. | | В |
| 26. | **Под гибкостью как физическим качеством понимается:**  а) комплекс морфофункциональных свойств опорно-двигательного аппарата человека, определяющий глубину наклона;  б) способность выполнять движения с большой амплитудой за счет мышечных напряжений;  в) комплекс физических свойств двигательного аппарата, определяющих подвижность его звеньев;  г) эластичность мышц и связок. | | В |
| 27. | **Бег на дальние дистанции относится к:**  а) легкой атлетике;  б) спортивным играм;  в) спринту;  г) бобслею. | | А |
| 28. | **XXI зимние Олимпийские игры проходили в:**  а) Осло;  б) Саппоро;  в) Сочи;  г) Ванкувере. | | Г |
| 29. | **Правила баскетбола при ничейном счете в основное время предусматривают дополнительный период продолжительностью:**  а) 3 минуты;  б) 7 минут;  в) 5 минут;  г) 10 минут. | | В |
| 30. | **Пять олимпийских колец символизируют:**  а) пять принципов олимпийского движения;  б) основные цвета флагов стран-участниц Игр Олимпиады;  в) союз континентов и встречу спортсменов на Олимпийских играх;  г) повсеместное становление спорта на службу гармонического развития человека. | | В |
| ***Блок Б*** | | | |
| ***Инструкция по выполнению задания № 31 - 37. Соотнесите содержание столбца 1 с содержанием столбца 2. Запишите в соответствующие строки бланка ответов букву из столбца 2, обозначающую правильный ответ на вопросы столбца 1. В результате выполнения Вы получите последовательность букв. Например,***   |  |  | | --- | --- | | № ***п/п*** | ***Вариант ответа*** | | ***1*** | ***1-Б, 2-А, 3-В*** | | | | |
| 31. | **Поставь букву соответствующую ответу.**  1) Первые Олимпийские игры по волейболу а) 1964 г.  2) Первый чемпионат Мира по волейболу б) 1990 г.  3) Создана Мировая лига по волейболу в) 1949 г | | 1 – А  2 – В  3 – Б |
| 32. | 1) Мягкие матрасы, на которые падают спортсмены после выполнения прыжка.  а) маты  2) Через нее кидают мяч в волейболе. б) маска  3) Она защищает глаза спортсмена от воды. в) сетка | | 1 – А  2 – В  3 – Б |
| 33. | 1) Они помогают спортсмену плыть быстрее. а) шлем  2) Он защищает голову спортсмена. б) ворота  3) Их защищает вратарь.  в) ласты | | 1 – В  2 – А  3 – Б |
| 34. | 1) Размеры волейбольной площадки а) 120\*90  2) Размеры гандбольной площадки б) 40\*20  3) Размеры футбольной площадки в) 9\*18 | | 1 – В  2 – Б  3 – А |
| 35. | 1) Летний вариант коньков. а) клюшка  2) Ею отбивают воланы и мячи. б) ролики  3) Деревянная палка с загнутым концом, которой бьют по шайбе.  в) ракетка | | 1 – Б  2 – В  3 – А |
| 36. | 1) Они находятся на подошве, чтобы обувь не скользила.  2) В этом виде спорта выполняют различные акробатические упражнения на спортивных снарядах.  3) Спортивный поход или экскурсия по определенному маршруту. а) гимнастика  б) туризм  в) шипы | | 1 – В  2 – А  3 – Б |
| 37. | 1) количество игроков на площадке в игре волейбол а) 7  2) количество игроков на площадке в игре баскетбол б) 6  3) количество игроков на площадке в игре гандбол в) 5 | | 1 – Б  2 – В  3 – А |
| ***Блок C*** | | | |
| ***Инструкция по выполнению заданий № 38-40: В соответствующую строку бланка ответов запишите полный ответ на вопрос.*** | | | |
| 38. | **Здоровый образ жизни – это способ жизнедеятельности направленный на …** | | сохранение и улучшение здоровья; |
| 39. | **Величина нагрузки физических упражнений обусловлена……** | | сочетанием объема и интенсивности двигательных действий; |
| 40 | **Правильное дыхание характеризуется…** | | равной продолжительностью вдоха и выдоха. |

Министерство образования Красноярского края

краевое государственное бюджетное образовательное учреждение

«Красноярский колледж радиоэлектроники и информационных технологий»

Специальность 09.02.07 Информационные системы и программирование

ОГСЭ.05 Физическая культура

ТЕСТИРОВАНИЕ

**Вариант 1**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № **п\п** | **Задание (вопрос)** | **Эталон ответа** |
| ***Блок А*** | | |
| ***Инструкция по выполнению заданий № 1 – 30: выберите букву, соответствующую правильному варианту ответа и запишите ее в бланк ответов*** | | |
| 1. | **Физическая культура ориентирована на совершенствование...**  а) физических и психических качеств людей;  б) техники двигательных действий;  в) работоспособности человека;  г) природных физических свойств человека. | |
| 2. | **Величина нагрузки физических упражнений обусловлена...**  а) сочетанием объема и интенсивности двигательных действий;  б) степенью преодолеваемых при их выполнении трудностей;  в) утомлением, возникающим в результате их выполнения;  г) частотой сердечных сокращений. | |
| 3. | **Правильной можно считать осанку, если вы, стоя у стены, касаетесь ее...**  а) затылком, ягодицами, пятками;  б) лопатками, ягодицами, пятками;  в) затылком, спиной, пятками;  г) затылком, лопатками, ягодицами, пятками. | |
| 4. | **Под быстротой как физическим качеством понимается:**  а) комплекс свойств человека, позволяющий передвигаться с большой скоростью;  б) комплекс физических свойств человека, позволяющий быстро реагировать на сигналы и выполнять движения за кратчайший промежуток времени;  в) способность человека быстро набирать скорость. | |
| 5. | **При воспитании выносливости применяют режимы нагрузки, которые принято подразделять на оздоровительный, поддерживающий, развивающий и тренирующий. Какую частоту сердечных сокращений вызывает поддерживающий ре­жим?**  а) 110—130 ударов в минуту;  б) до 140 ударов в минуту;  в) 140— 160 ударов в минуту;  г) до 160 ударов в минуту. | |
| 6. | **При самостоятельных занятиях легкой атлетикой основным методом контроля физической нагрузкой является:**  а) частота дыхания;  б) частота сердечных сокращений;  в) самочувствие. | |
| 7. | **Для воспитания быстроты используются:**  а) двигательные действия, выполняемые с максимальной скоростью;  б) двигательные действия, выполняемые с максимальной амплитудой движений;  в) двигательные действия, направленные на выполнение нагрузки длительное время; | |
| 8. | **Регулярное занятие физической культурой и спортом, правильное распределение активного и пассивного отдыха, это:**  а) соблюдение распорядка;  б) оптимальный двигательный режим. | |
| 9. | **Правильное распределение основных физиологических потребностей в течение суток (сна, бодрствования, приема пищи) это:**  а) режим дня;  б) соблюдение правил гигиены;  в) ритмическая деятельность. | |
| 10. | **Совокупность процессов, которые обеспечивают поступление кислорода в организм, это:**  а) питание;  б) дыхание;  в) зарядка. | |
| 11. | **Способность длительное время выполнять заданную работу это:**  а) упрямство;  б) стойкость;  в) выносливость. | |
| 12. | **Способность быстро усваивать сложнокоординационные, точные движения и перестраивать свою деятельность в зависимости от условий это:**  а) ловкость;  б) быстрота;  в) натиск. | |
| 13. | **Назовите элементы здорового образа жизни:**  а) двигательный режим, закаливание, личная и общественная гигиена;  б) рациональное питание, гигиена труда и отдыха, гармонизация психоэмоциональных отношений в коллективе;  в) все перечисленное. | |
| 14. | **Страховка при занятиях физической культурой, обеспечивает:**  а) безопасность занимающихся;  б) лучшее выполнение упражнений;  в) рациональное использование инвентаря. | |
| 15. | **Отметьте вид физической подготовки, который обеспечивает наибольший эффект, нацеленный на оздоровление:**  а) регулярные занятия оздоровительными физическими упражнениями на свежем воздухе;  б) аэробика;  в) альпинизм;  г) велосипедный спорт. | |
| 16. | **Отметьте вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект для развития силы:**  а) самбо;  б) баскетбол;  в) бокс;  г) тяжелая атлетика. | |
| 17. | **Отметьте вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект для развития координационных способностей:**  а) плавание;  б) гимнастика;  в) стрельба;  г) лыжный спорт. | |
| 18. | **Основные направления использования физической культуры способствуют формированию…**  а) базовой физической подготовленностью;  б) профессионально прикладной физической подготовке.  в) восстановлений функций организма после травм и заболеваний.  г) всего вышеперечисленного. | |
| 19. | **Специфические прикладные функции физической культуры преимущественно проявляются в сфере:**  а) образования;  б) организации досуга;  в) спорта общедоступных достижений;  г) производственной деятельности. | |
| 20. | **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. | |
| 21. | **Для составления комплексов упражнений для снижения веса тела рекомендуется:**  а) полностью проработать одну группу мышц и только за тем переходить к упражнениям на другую группу мышц.  б) локально воздействовать на отдельные группы мышц, находящиеся ближе всего к местам жирового отложения.  в) использовать упражнения с небольшим отягощением и большим количеством повторений.  г) планировать большое количество подходов и ограничивать количество повторений в одном подходе. | |
| 22. | **Один из способов прыжка в длину в легкой атлетике обозначается как прыжок:**  а) «с разбега»;  б) «перешагиванием»;  в) «перекатом»;  г) «ножницами». | |
| 23. | **Основным показателем, характеризующим стадии развития организма, является:**  а) биологический возраст;  б) календарный возраст;  в) скелетный и зубной возраст. | |
| 24. | **Олимпийский символ представляет собой пять переплетенных колец, расположенных слева направо в следующем порядке:**  а) вверху — красное, голубое, черное, внизу — желтое и зеленое;  б) вверху — зеленое, черное, красное, внизу — голубое и желтое;  в) вверху — голубое, черное и красное, внизу — желтое и зеленое;  г) вверху — голубое, черное, красное, внизу — зеленое и желтое. | |
| 25. | **Вид деятельности, являющийся предметом соперничества и исторически оформившийся как способ выявления и сравнения человеческих возможностей, принято называть:**  а) гимнастикой;  б) соревнованием;  в) видом спорта. | |
| 26. | **Два очка в баскетболе засчитывается при броске в корзину:**  а) из зоны нападения;  б) с любой точки площадки;  в) из зоны защиты;  г) с любого места внутри трех очковой линии. | |
| 27. | **Под выносливостью как физическим качеством понимается:**  а) комплекс психофизических свойств человека, обусловливающий возможность выполнять разнообразные физические нагрузки;  б) комплекс психофизических свойств человека, определяющий способность противостоять утомлению;  в) способность длительно совершать физическую работу, практически не утомляясь;  г) способность сохранять заданные параметры работы. | |
| 28. | **Быстрота — это:**  а) способность человека совершать двигательные действия в минимальный отрезок времени;  б) способность человека быстро набирать скорость;  в) способность человека выполнять упражнения в беге с максимальной скоростью на короткие дистанции. | |
| 29. | **Физическая работоспособность — это:**  а) способность человека быстро выполнять работу;  б) способность разные по структуре типы работ;  в) способность к быстрому восстановлению после работы;  г) способность выполнять большой объем работы. | |
| 30. | **Олимпийский девиз, выражающий устремления олимпийского движения, звучит как:**  а) «Быстрее, выше, сильнее»;  б) «Главное не победа, а участие»;  в) «О спорт — ты мир!». | |
| ***Блок Б*** | | |
| ***Инструкция по выполнению задания № 31 - 37. Соотнесите содержание столбца 1 с содержанием столбца 2. Запишите в соответствующие строки бланка ответов букву из столбца 2, обозначающую правильный ответ на вопросы столбца 1. В результате выполнения Вы получите последовательность букв. Например,***   |  |  | | --- | --- | | № ***п/п*** | ***Вариант ответа*** | | ***1*** | ***1-Б, 2-А, 3-В*** | | | |
| 31. | **Поставь букву соответствующую ответу.**  1) Они помогают спортсмену плыть быстрее. а) шлем  2) Он защищает голову спортсмена. б) ворота  3) Их защищает вратарь.  в) ласты | |
| 32. | 1) Летний вариант коньков. а) клюшка  2) Ею отбивают воланы и мячи. б) ролики  3) Деревянная палка с загнутым концом, которой бьют по шайбе.  в) ракетка | |
| 33. | 1) Мягкие матрасы, на которые падают спортсмены после выполнения прыжка.  а) маты  2) Через нее кидают мяч в волейболе. б) маска  3) Она защищает глаза спортсмена от воды. в) сетка | |
| 34. | 1) Они находятся на подошве, чтобы обувь не скользила.  2) В этом виде спорта выполняют различные акробатические упражнения на спортивных снарядах.  3) Спортивный поход или экскурсия по определенному маршруту.  а) гимнастика  б) туризм  в) шипы | |
| 35. | 1) количество игроков на площадке в игре волейбол а) 7  2) количество игроков на площадке в игре баскетбол б) 6  3) количество игроков на площадке в игре гандбол в) 5 | |
| 36. | 1) Первые Олимпийские игры по волейболу а) 1964 г.  2) Первый чемпионат Мира по волейболу б) 1990 г.  3) Создана Мировая лига по волейболу в) 1949 г. | |
| 37. | 1) Размеры волейбольной площадки а) 120\*90  2) Размеры гандбольной площадки б) 40\*20  3) Размеры футбольной площадки в) 9\*18 | |
| ***Блок C*** | | |
| ***Инструкция по выполнению заданий № 38-40: В соответствующую строку бланка ответов запишите полный ответ на вопрос.*** | | |
| 38. | **Соблюдение режима дня способствует укрепление здоровья, потому что….** | |
| 39. | **Профилактика нарушений осанки осуществляется с помощью…** | |
| 40 | **Освоение двигательного действия следует начинать с …** | |

Министерство образования Красноярского края

краевое государственное бюджетное образовательное учреждение

«Красноярский колледж радиоэлектроники и информационных технологий»

Специальность 09.02.07 Информационные системы и программирование

ОГСЭ.05 Физическая культура

ТЕСТИРОВАНИЕ

**Вариант 2**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № **п\п** | **Задание (вопрос)** | **Эталон ответа** | |
| ***Блок А*** | | | |
| ***Инструкция по выполнению заданий № 1 – 30: выберите букву, соответствующую правильному варианту ответа и запишите ее в бланк ответов*** | | | |
| 1. | **Главной причиной нарушения осанки является...**  а) привычка к определенным позам;  б) слабость мышц;  в) отсутствие движений во время школьных уроков;  г) ношение сумки, портфеля на одном плече. | | |
| 2. | **Соблюдение режима дня способствует укреплению здоровья, потому что...**  а) обеспечивает ритмичность работы организма;  б) позволяет правильно планировать дела в течение дня;  в) распределение основных дел осуществляется более или менее стандартно в течение каждого дня;  г) позволяет избегать неоправданных физических напряжений. | | |
| 3. | **Под силой как физическим качеством понимается:**  а) способность поднимать тяжелые предметы;  б) свойства человека, обеспечивающие возможность воздействовать на внешние силы за счет мышечных напряжений;  в) комплекс физических свойств организма, позволяющий преодолевать внешнее сопротивление, либо противодействовать ему за счет мышечных напряжений. | | |
| 4. | **Выносливость человека не зависит от...**  а) функциональных возможностей систем энергообеспечения;  б) быстроты двигательной реакции;  в) настойчивости, выдержки, мужества, умения терпеть;  г) силы мышц. | | |
| 5. | **Наиболее эффективным упражнением развития выносливости служит:**  а) бег на короткие дистанции;  б) бег на средние дистанции;  в) бег на длинные дистанции. | | |
| 6. | **Отсутствие разминки перед занятиями физической культурой, часто приводит к:**  а) экономии сил;  б) улучшению спортивного результата;  в) травмам. | | |
| 7. | **Отметьте, что определяет техника безопасности:**  а) комплекс мер направленных на обучения правилам поведения, правилам страховки и самостраховки, оказание доврачебной медицинской помощи;  б) правильное выполнение упражнений;  в) организацию и проведение учебных и внеурочных занятий в соответствии с гигиеническими требованиями. | | |
| 8. | **Укажите нормальные показатели пульса здорового человека в покое:**  а) 60 – 80 ударов в минуту;  б) 70 – 90 ударов в минуту;  в)75 - 85 ударов в минуту;  г) 50 - 70 ударов в минуту. | | |
| 9. | **Система мероприятий позволяющая использовать естественные силы природы:**  а) гигиена;  б) закаливание;  в) питание. | | |
| 10. | **Привычно правильное положение тела в покое и в движении, это:**  а) осанка;  б) рост;  в) движение | | |
| 11. | **Способность преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий это:**  а) зарядка;  б) сила;  в) воля. | | |
| 12. | **Способность человека выполнять упражнения с большой амплитудой это:**  а) гибкость;  б) растяжение;  в) стройность. | | |
| 13. | **Назовите основные физические качества человека:**  а) скорость, быстрота, сила, гибкость;  б) выносливость, быстрота, сила, гибкость, ловкость;  в) выносливость, скорость, сила, гибкость, координация. | | |
| 14. | **Укажите, что понимается под закаливанием:**  а) купание в холодной воде и хождение босиком;  б) приспособление организма к воздействию вешней среды;  в) сочетание воздушных и солнечных ванн с гимнастикой и подвижными играми. | | |
| 15. | **Первая помощь при обморожении:**  а) растереть обмороженное место снегом;  б) растереть обмороженное место мягкой тканью;  в) приложить тепло к обмороженному месту. | | |
| 16. | **Назовите вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект для развития гибкости:**  а) акробатика;  б) тяжелая атлетика;  в) гребля;  г) современное пятиборье. | | |
| 17. | **Отметьте вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект для развития скоростных способностей:**  а) борьба;  б) бег на короткие дистанции;  в) бег на средние дистанции;  г) бадминтон. | | |
| 18. | **Отметьте, что такое адаптация:**  а) процесс приспособления организма к меняющимся условиям среды;  б) чередование нагрузки и отдыха во время тренировочного процесса;  в) процесс восстановления. | | |
| 19. | **Укажите, чем характеризуется утомление:**  а) отказом от работы;  б) временным снижением работоспособности организма;  в) повышенной ЧСС. | | |
| 20. | **Для составления комплексов упражнений на увеличение мышечной массы тела рекомендуется:**  а) полностью проработать одну группу мышц и только за тем переходить к упражнениям на другую группу мышц.  б) чередовать серию упражнений, включающую в работу разные мышечные группы.  в) использовать упражнения с относительно небольшим отягощением и большим количеством повторений.  г) планировать большое количество подходов и ограничивать количество повторений в одном подходе. | | |
| 21. | **Какая страна является родиной Олимпийских игр**:  а) Рим;  б) Китай;  в) Греция;  г) Египет. | | |
| 22. | **Вероятность травм при занятиях физическими упражнениями снижается, если занимающиеся:**  а) переоценивают свои возможности;  б) следуют указаниям преподавателя;  в) владеют навыками выполнения движений;  г)не умеют владеть своими эмоциями. | | |
| 23. | **Назовите из предложенного списка неправильно названные физические качества (несколько ответов):**  а) стойкость;  б) гибкость;  в) ловкость;  г) бодрость;  д) выносливость;  е) быстрота;  ж) сила. | | |
| 24. | **Ловкость — это:**  а) способность осваивать и выполнять сложные двигательные действия, быстро их перестраивать в соответствии с изменяющимися условиями;  б) способность управлять своими движениями в пространстве и времени;  в) способность ловко управлять двигательными действиями в зависимости от уровня развития двигательных качеств человека. | | |
| 25. | **Сила — это:**  а) способность точно дифференцировать мышечные усилия различной величины и условиях непредвиденных ситуаций и смешанных режимов работы мышц;  б) способность противостоять утомлению, вызываемому относительно положительными напряжениями значительной величины;  в) способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему с помощью мышечных усилий. | | |
| 26. | **Под гибкостью как физическим качеством понимается:**  а) комплекс морфофункциональных свойств опорно-двигательного аппарата человека, определяющий глубину наклона;  б) способность выполнять движения с большой амплитудой за счет мышечных напряжений;  в) комплекс физических свойств двигательного аппарата, определяющих подвижность его звеньев;  г) эластичность мышц и связок. | | |
| 27. | **Бег на дальние дистанции относится к:**  а) легкой атлетике;  б) спортивным играм;  в) спринту;  г) бобслею. | | |
| 28. | **XXI зимние Олимпийские игры проходили в:**  а) Осло;  б) Саппоро;  в) Сочи;  г) Ванкувере. | | |
| 29. | **Правила баскетбола при ничейном счете в основное время предусматривают дополнительный период продолжительностью:**  а) 3 минуты;  б) 7 минут;  в) 5 минут;  г) 10 минут. | | |
| 30. | **Пять олимпийских колец символизируют:**  а) пять принципов олимпийского движения;  б) основные цвета флагов стран-участниц Игр Олимпиады;  в) союз континентов и встречу спортсменов на Олимпийских играх;  г) повсеместное становление спорта на службу гармонического развития человека. | | |
| ***Блок Б*** | | | |
| ***Инструкция по выполнению задания № 31 - 37. Соотнесите содержание столбца 1 с содержанием столбца 2. Запишите в соответствующие строки бланка ответов букву из столбца 2, обозначающую правильный ответ на вопросы столбца 1. В результате выполнения Вы получите последовательность букв. Например,***   |  |  | | --- | --- | | № ***п/п*** | ***Вариант ответа*** | | ***1*** | ***1-Б, 2-А, 3-В*** | | | | |
| 31. | **Поставь букву соответствующую ответу.**  1) Первые Олимпийские игры по волейболу а) 1964 г.  2) Первый чемпионат Мира по волейболу б) 1990 г.  3) Создана Мировая лига по волейболу в) 1949 г | | |
| 32. | 1) Мягкие матрасы, на которые падают спортсмены после выполнения прыжка.  а) маты  2) Через нее кидают мяч в волейболе. б) маска  3) Она защищает глаза спортсмена от воды. в) сетка | | |
| 33. | 1) Они помогают спортсмену плыть быстрее. а) шлем  2) Он защищает голову спортсмена. б) ворота  3) Их защищает вратарь.  в) ласты | | |
| 34. | 1) Размеры волейбольной площадки а) 120\*90  2) Размеры гандбольной площадки б) 40\*20  3) Размеры футбольной площадки в) 9\*18 | | |
| 35. | 1) Летний вариант коньков. а) клюшка  2) Ею отбивают воланы и мячи. б) ролики  3) Деревянная палка с загнутым концом, которой бьют по шайбе.  в) ракетка | | |
| 36. | 1) Они находятся на подошве, чтобы обувь не скользила.  2) В этом виде спорта выполняют различные акробатические упражнения на спортивных снарядах.  3) Спортивный поход или экскурсия по определенному маршруту.  а) гимнастика  б) туризм  в) шипы | | |
| 37. | 1) количество игроков на площадке в игре волейбол а) 7  2) количество игроков на площадке в игре баскетбол б) 6  3) количество игроков на площадке в игре гандбол в) 5 | | |
| ***Блок C*** | | | |
| ***Инструкция по выполнению заданий № 38-40: В соответствующую строку бланка ответов запишите полный ответ на вопрос.*** | | | |
| 38. | **Здоровый образ жизни – это способ жизнедеятельности направленный на …** | |  |
| 39. | **Величина нагрузки физических упражнений обусловлена……** | |  |
| 40 | **Правильное дыхание характеризуется…** | |  |

КГБПОУ ККРИТ

Бланк ответов

по специальности\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_группа\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Ф.И.О.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Дисциплина/Физичская культура\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Вариант №\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Дата «\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_\_\_г.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № задания | Вариант ответа | № задания | Вариант ответа |
| 1 |  | 16 |  |
| 2 |  | 17 |  |
| 3 |  | 18 |  |
| 4 |  | 19 |  |
| 5 |  | 20 |  |
| 6 |  | 21 |  |
| 7 |  | 22 |  |
| 8 |  | 23 |  |
| 9 |  | 24 |  |
| 10 |  | 25 |  |
| 11 |  | 26 |  |
| 12 |  | 27 |  |
| 13 |  | 28 |  |
| 14 |  | 29 |  |
| 15 |  | 30 |  |
| 31 |  |  |  |
| 32 |  |  |  |
| 33 |  |  |  |
| 34 |  |  |  |
| 35 |  |  |  |
| 36 |  |  |  |
| 37 |  |  |  |
| 38 |  |  |  |
| 39 |  |  |  |
| 40 |  |  |  |

Подпись студента: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Сумма баллов \_\_\_\_\_\_\_\_\_

Оценка\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Подпись преподавателя:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**4 СИСТЕМА КОДИФИКАЦИИ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № **задания** | **Наименование учебных элементов**  **(Дидактические единицы)** | **Вариант 1** | **Вариант 2** |
| **Блок А** | |  |  |
| 1. | Легкая атлетика | 1 | 1 |
| 2. | Баскетбол | 2 | 2 |
| 3. | Волейбол | 3 | 3 |
| 4. | Гимнастика | 4 | 4 |
| 5. | Гандбол | 5 | 5 |
| 6. | Футбол | 6 | 6 |
| 7. | Теоретическое занятие | 7 | 7 |
| 8. | Легкая атлетика | 8 | 8 |
| 9. | Баскетбол | 9 | 9 |
| 10. | Волейбол | 10 | 10 |
| 11. | Гимнастика | 11 | 11 |
| 12. | Гандбол | 12 | 12 |
| 13. | Футбол | 13 | 13 |
| 14. | Теоретическое занятие | 14 | 14 |
| 15. | Легкая атлетика | 15 | 15 |
| 16. | Баскетбол | 16 | 16 |
| 17. | Волейбол | 17 | 17 |
| 18. | Гимнастика | 18 | 18 |
| 19. | Гандбол | 19 | 19 |
| 20. | Футбол | 20 | 20 |
| 21. | Теоретическое занятие | 21 | 21 |
| 22. | Легкая атлетика | 22 | 22 |
| 23. | Баскетбол | 23 | 23 |
| 24. | Волейбол | 24 | 24 |
| 25. | Гимнастика | 25 | 25 |
| 26. | Гандбол | 26 | 26 |
| 27. | Футбол | 27 | 27 |
| 28. | Теоретическое занятие | 28 | 28 |
| 29. | Легкая атлетика | 29 | 29 |
| 30. | Баскетбол | 30 | 30 |
| **Блок Б** | | | |
| 31. | Волейбол | 31 | 31 |
| 32. | Гимнастика | 32 | 32 |
| 33. | Гандбол | 33 | 33 |
| 34. | Футбол | 34 | 34 |
| 35. | Теоретическое занятие | 35 | 35 |
| 36. | Легкая атлетика | 36 | 36 |
| 37. | Баскетбол | 37 | 37 |
| **Блок С** | | | |
| 38. | Волейбол | 38 | 38 |
| 39. | Гимнастика | 39 | 39 |
| 40. | Гандбол | 40 | 40 |

**5 КРИТЕРИИ ОЦЕНОК И ШКАЛЫ**

**Практические задания**

|  |  |
| --- | --- |
| **Оценка** | **Характеристика** |
| Отлично | По итогам выполнения контрольных нормативов с запасом в сторону улучшения при систематическом посещении занятий |
| Хорошо | Статистика за выполнение контрольных нормативов согласно критериям оценки выполнения |
| Удовлетворительно | Статистика за выполнение контрольных нормативов, при не твердом освоении умений и навыков |
| Неудовлетворительно | Ставится за неумение выполнять контрольные нормативы, соответствующую работу предусмотренной программой |

**Легкая атлетика:**

Прыжки в длину с места (юноши), (девушки);

Метания гранаты 700 гр. (юноши), (девушки 500 гр);.

Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (кол-во раз), (юноши);

Подтягивание на перекладине (кол-во раз), (юноши), девушки (лежа, высота перекладины 100 см.);

Челночный бег 3\*10 м/с (юноши), (девушки);

Прыжки через скакалку за 1 мин. (кол-во раз), (юноши), (девушки);

Поднимание и опускание туловища из положения лежа, колени закреплены, руки за головой (кол-во раз), (юноши), (девушки);

Поднимание ног до перекладины;

Бег 100 м/сек (юноши), (девушки);

Бег 1000 м/сек (юноши);

Бег 3000 м/сек (юноши);

Бег 500 м/сек (девушки);

Бег 2000 м/сек (девушки);

Сгибание и разгибание рук в упоре на полу (юноши), (девушки);

Приседание (юноши), (девушки).

**Волейбол:**

10 передач волейбольного мяча без обивки;

Передача мяча в парах через сетку;

Передача мяча сверху над собой (10 раз);

Комбинирование передачи одна сверху над собой, одна снизу;

Прием мяча снизу с подачи;

Верхняя подача в зону;

**Баскетбол:**

Передача мяча партнеру на расстоянии 3 метра;

Бросок в кольцо, в движении 10 раз;

Штрафной бросок 10 раз.

**Футбол:**

Передачи в парах одной ногой;

Бросок в движении, ворота 10 раз;

Штрафной бросок 10 раз.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Оценка | Критерии оценки | |
| Отлично | 90 ÷ 100 | глубокие познания в освоенном материале |
| Хорошо | 80 ÷ 89 | материал освоен полностью без существенных ошибок |
| Удовлетворительно | 70 ÷ 79 | материал освоен не полностью, имеются значительные пробелы в знаниях |
| Неудовлетворительно | менее 70 | материал не освоен, знания ниже базового уровня |

|  |  |
| --- | --- |
| Оценка | Количество баллов |
| Отлично | 50 ÷ 56 |
| Хорошо | 44 ÷ 49 |
| Удовлетворительно | 39÷ 44 |
| Неудовлетворительно | Менее 39 |

**6** **СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ, НЕОБХОДИМЫЙ ДЛЯ ПОДГОТОВКИ К ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ**

**Основные источники:**

1. Решетников Н.В. Физическая культура. — М., 2018.
2. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Физическая культура: учебное пособие для студентов средних специальных учебных заведений/Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын. 2-е изд., перераб. и доп. — М., 2018 .
3. Полиевский С.А. Физкультура и профессия/С.А. Полиевский, И.Д. Старцева – М.: Дрофа, 2017.
4. Железняк В.М. теория и методика обучения предмету «Физическая культура»/В.М. Железняк, Ю.Д. Минбулатов, и др. – М.: Академия, 2015.
5. Физическая культура: программы для учащихся специальной медицинской группы. Учебное пособие. Мин. Образ. РФ. Изд.: Дрофа, 2013.

**Дополнительные источники:**

1. Барчуков И.С. Физическая культура. — М., 2005.
2. Бирюкова А.А. Спортивный массаж: учебник для вузов. — М., 2006.
3. Бишаева А.А., Зимин В.Н. Физическое воспитание и валеология: учебное пособие для студентов вузов: в 3 ч. Физическое воспитание молодежи с профессиональной и валеологической направленностью. — Кострома, 2005.
4. Вайнер Э.Н. Валеология. — М., 2009.
5. Вайнер Э.Н., Волынская Е.В. Валеология: учебный практикум. — М., 2005.
6. Дмитриев А.А. Физическая культура в специальном образовании. — М., 2006.
7. Методические рекомендации: Здоровьесберегающие технологии в общеобразовательной школе / под ред. М.М.Безруких, В.Д.Сонькина. — М., 2007.
8. Туревский И.М. Самостоятельная работа студентов факультетов физической культуры. — М., 2005.
9. Хрущев С.В. Физическая культура детей заболеванием органов дыхания: учеб.пособие для вузов. — М., 2006.
10. Малахов Г.П. Движение, дыхание, закаливание/Г.П. Малахов. – СПб., 2008.
11. Соковня-Семенова И.И. Основы здорового образа жизни и первая медицинская помощь: учебное пособие/И.И. Соковня-Семенова. – М., 2005.
12. Жуков М.Н. Подвижные игры/М.Н. Жуков – М.: Дрофа, 2002.
13. Нестеров А.А. Физическая культура и спорт. Методология, теория, практика/А.А. Нестеров, И.С. Борчуков, М.: Академия, 2009.
14. Абрамова Г.С. Возрастная психология/ Г.С. Абрамова. – М.: Академия, 2005.
15. Погадаев Г.И. Настольная книга учителя физической культуры/Г.И. Погадаев. –
16. Мишин Б.И. Настольная книга учителя физической культуры/Б.И. Мишин. – М.: Наука, 2010.
17. Коваленко Т.Г. Основы теории знаний в системе физического воспитания: учеб.пособие/Министерство образования РФ, Т.Г. Коваленко, О.А. Моисеева. Волгоград: ГУ, - 2008.

**Интернет-ресурсы:**

1. Официальный сайт Министерства спорта, туризма и молодежнойполитики Российской Федерации**:**Web: http://minstm.gov.ru.
2. Федеральный портал «Российское образование»:Web:http://www.edu.ru.
3. Национальная информационная сеть «Спортивная Россия» Web: http://www.infosport.ru/xml/t/default.xml
4. Официальный сайт Олимпийского комитета РоссииWeb: www.olympic.ru
5. Сайт Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009) Web: http://goup32441.narod.ru.