Департамент образования и науки Курганской области
Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
«Курганский государственный колледж»

Контрольно-измерительные материалы

ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

08.01.26 Мастер по ремонту и обслуживанию инженерных систем жилищно-коммунального хозяйства

Курган 2017

Контрольно-измерительные материалы по учебной дисциплине Физическая культура разработаны на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по профессии среднего профессионального образования (далее - СПО) 08.01.26 Мастер по ремонту и обслуживанию инженерных систем жилищно-коммунального хозяйства и ФГОС общего образования

Рекомендованы Региональным учебно-методическим объединением по УГС 08.00.00 Техника и технология строительства

Организация-разработчик:
ГБПОУ «Курганский государственный колледж»

Разработчик:
Сазонов А.И., преподаватель ГБПОУ «Курганский государственный колледж»

©Сазонов А.И., ГБПОУ КГК
©Курган, 2017

Паспорт КИМов
по учебной дисциплине
Физическая культура

№	Контролируемые разделы (темы) дисциплины	Наименование оценочного средства
1	Физическая культура и здоровый образ жизни	Варианты заданий для контрольных работ и дифференцированного зачета
2	Лёгкая атлетика.	
3	Баскетбол	
4	Физкультурно-оздоровительная деятельность	
5	Лыжная подготовка	
6	Спортивные игры	
7	Гимнастика.	

Планируемые результаты освоения учебной дисциплины

<u>личностные результаты:</u>

- ориентация обучающихся на достижение личного счастья, реализацию позитивных жизненных перспектив, инициативность, креативность, готовность и способность к личностному самоопределению, способность ставить цели и строить жизненные планы;
- готовность и способность обеспечить себе и своим близким достойную жизнь в процессе самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;
- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самовоспитанию в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества, потребность в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, бережное, ответственное и компетентное отношение к собственному физическому и психологическому здоровью;
- неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков.
- уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину.
- принятие гуманистических ценностей, осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению;
- способность к сопереживанию и формирование позитивного отношения к людям, в том числе к лицам с ограниченными возможностями здоровья и инвалидам; бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью других людей, умение оказывать первую помощь;
- формирование выраженной в поведении нравственной позиции, в том числе способности к сознательному выбору добра, нравственного сознания и поведения на основе усвоения общечеловеческих ценностей и нравственных чувств (чести, долга, справедливости, милосердия и дружелюбия);
- развитие компетенций сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности.

<u>метапредметные результаты</u>

1. Регулятивные универсальные учебные действия:

- умение генерировать идеи и определять средства, необходимые для их реализации;
- использовать различные источники для получения физической информации,

умение оценить её достоверность;

- анализировать и представлять информацию в различных видах; самостоятельно определять цели, задавать параметры и критерии, по которым можно определить, что цель достигнута;
- оценивать возможные последствия достижения поставленной цели в деятельности, собственной жизни и жизни окружающих людей, основываясь на соображениях этики и морали;
- ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;
- оценивать ресурсы, в том числе время и другие нематериальные ресурсы, необходимые для достижения поставленной цели;
- выбирать путь достижения цели, планировать решение поставленных задач, оптимизируя материальные и нематериальные затраты;
- организовывать эффективный поиск ресурсов, необходимых для достижения поставленной цели;
- сопоставлять полученный результат деятельности с поставленной заранее целью.

2. Познавательные универсальные учебные действия:

- использовать различные виды познавательной деятельности для решения физических задач, применять основные методы познания (наблюдение, описание, измерение, эксперимент) для изучения различных сторон окружающей действительности;
- использовать основные интеллектуальные операции: постановка задачи, формулирование гипотез, анализ и синтез, сравнение, обобщение, систематизация, выявление причинно-следственных связей, поиск аналогов, формулирование выводов для изучения различных сторон физических объектов, физических явлений и физических процессов, с которыми возникает необходимость сталкиваться в профессиональной сфере;
- находить и приводить критические аргументы в отношении действий и суждений другого; спокойно и разумно относиться к критическим замечаниям в отношении собственного суждения, рассматривать их как ресурс собственного развития;
- выходить за рамки учебного предмета и осуществлять целенаправленный поиск возможностей для широкого переноса средств и способов действия;
- выстраивать индивидуальную образовательную траекторию, учитывая ограничения со стороны других участников и ресурсные ограничения;
- менять и удерживать разные позиции в познавательной деятельности.

3. Коммуникативные универсальные учебные действия:

- публично представлять результаты собственного исследования, вести дискуссии, доступно и гармонично сочетая содержание и формы представляемой информации.
- осуществлять деловую коммуникацию как со сверстниками, так и со взрослыми (как внутри образовательной организации, так и за ее пределами), подбирать партнеров для деловой коммуникации исходя из соображений результативности взаимодействия, а не личных симпатий;
- при осуществлении групповой работы быть как руководителем, так и членом команды в разных ролях (генератор идей, критик, исполнитель, выступающий, эксперт и т.д.);
- координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;
- развернуто, логично и точно излагать свою точку зрения с использованием адекватных (устных и письменных) языковых средств;
- распознавать конфликтогенные ситуации и предотвращать конфликты до их активной фазы, выстраивать деловую и образовательную коммуникацию, избегая личностных оценочных суждений.

<u>предметные результаты:</u>

1. Студент научится

- определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корригирующей направленности;
- характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;
- характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;
- составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;
- выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;
- выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- практически использовать приемы самомассажа и релаксации;
- практически использовать приемы защиты и самообороны;
- составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;
- определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;
- проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;
- владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Студент получит возможность научиться:

- самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;
- выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;
- проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;
- выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта;
- выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);
- осуществлять судейство в избранном виде спорта;
- составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.

Освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» обеспечивает формирование и развитие универсальных учебных действий в контексте преемственности формирования общих компетенций.

Виды универсальных учебных действий	**Общие компетенции (в соответствии с ФГОС СПО по специальности)**
Регулятивные универсальные учебные действия	**ОК 01.** Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности, применительно к различным контекстам; **ОК 02.** Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности.

Познавательные универсальные учебные действия	**ОК 06.** Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей. **ОК 07.** Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях; **ОК 08.** Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности
Коммуникативные универсальные учебные действия	**ОК 03**. Планировать и реализовывать собственное профессиональное развитие; **ОК 04**. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством коллегами.

Задания для проведения входного контроля

Контрольные задания (упражнения, тесты) для оценки физической подготовленности студентов основной медицинской группы.

Таблица 1.

№ п/п	Вид задания	Курс	Оценка в очках				
			5	4	3	2	1
1	Бег на лыжах 3 км. (мин., сек.)	II	18,30	19,00	20,00	20,30	21,30
		III	17,30	18,00	19,00	19,30	20,30
		IV	16,30	17,00	18,00	18,30	19,30
2	Плавание 50 м. (мин., сек)	II	1,00	1,08	1,15	1,25	б/в
		III	0,58	1,06	1,13	1,23	1,25
		IV	0,56	1,04	1,10	1,20	1,23
3	Бег 500 м (мин., сек)	II	1,53	1,55	1,58	2,02	2,08
		III	1,50	1,53	1,55	1,58	2,05
		IV	1,47	1,50	1,53	1,55	2,02
4	Прыжки в длину с места (см)	II	185	175	1,50	155	144
		III	200	190	175	165	155
		IV	210	200	190	175	165
5	Прыжки в длину с разбега (см)	II	355	345	330	310	280
		III	360	350	340	320	300
		IV	370	360	350	340	320
6	Тройной прыжок (см)	II	605	595	585	575	565
		III	615	605	595	585	575
		IV	625	615	605	595	585
7	Метание гранаты 500 г (м)	II	22	20,5	19	17	15
		III	23	22	20	19	17
		IV	24	23	22	20	19
8	Подтягивание в висе лежа (перекладина на высоте 105 см, количество раз).	II	20	16	12	9	7
		III	21	18	14	11	9
		IV	22	20	18	14	11
9	Поднимание ног до *90"* на гимнастической стенке (количество раз)	II	17	15	13	11	9
		III	19	17	15	13	11
		IV	21	19	17	15	13
10	Подъем корпуса из положения лежа на спине (количество раз)	II	35	30	25	20	15
		III	40	35	30	25	20
		IV	45	40	35	30	25
11	Подъем корпуса из положения лежа на спине, руки за головой	II	23	21	19	17	15
		III	24	22	20	18	16

	(количество раз за 30 сек.)	IV	25	23	21	19	17
12	Гибкость (наклон вперед из положения стоя , см)	II	20	18	16	14	12
		III	22	20	18	16	14
		IV	23	21	19	17	15
13	Отжимание лежа в упоре (количество раз)	п	25	20	15	13	10
		ш	28	23	18	15	13
		IV	30	28	23	18	15
14	«Челночный» бег 3х10м (сек.)	II	8,4	8,7	9,6	10,0	10,5
		III	8,3	8,5	9,3	9,7	10,1
		IV	8,2	8,4	9,0	9,4	9,7
15	Скакалка (количество раз за 1 мин.)	II	150	140	120	110	100
		III	160	150	130	120	110
		IV	170	150	140	130	120
16	Скакалка (количество раз за 30 сек.)	II	70	65	60	55	50
		III	75	70	65	60	55
		IV	80	75	70	65	60
17	Приседание на одной ноге, затем на другой («пистолет», количество раз)	II	16	14	12	10	10
		III	18	16	14	12	10
		IV	20	18	16	14	12

Таблица 2.

Юноши.

№ п/п	Вид задания	Курс	Оценка в очках				
			5	4	3	2	1
1	Бег на лыжах 5 км. (мин., сек.)	II	24,00	25,30	26,30	27,30	29,00
		III	23,30	24,00	25,30	26,30	27,30
		IV	23,00	23,30	24,00	25,30	26,30
2	Плавание 50 м. (мин., сек)	II	0,42	0,46	0,48	0,55	б/в
		III	0,41	0,45	0,47	0,52	0,55
		IV	0,40	0,44	0,45	0,47	0,52
3	Бег 1000 м (мин., сек)	II	3,20	3,30	3,40	3,50	4,00
		III	3,10	3,20	3,30	3,40	3,50
		IV	3,05	3,10	3,20	3,30	3,40
4	Прыжки в длину с места (см)	II	242	235	230	220	210
		III	245	240	235	225	215
		IV	250	245	240	235	225

5	Прыжки в длину с разбега (см)	И	445	430	415	400	380
		ш	455	440	430	415	400
		IV	470	460	450	430	415
6	Тройной прыжок (см)	п	740	730	720	710	700
		III	755	745	735	725	715
		IV	765	755	740	735	720
7	Метание гранаты 700 г (м)	II	40	37	34	31,50	28
		III	43	40	37	34	31
		IV	46	43	40	37	34
8	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз).	II	14	10	8	6	4
		III	16	14	12	10	8
		IV	17	16	14	12	10
9	Поднимание ног в висе с касанием перекладины (количество раз)	II	16	14	12	10	8
		III	18	16	14	12	10
		IV	20	18	16	14	12
10	Подъем корпуса из положения лежа на спине, руки за головой (количество раз)	II	45	40	35	30	30
		III	50	45	40	35	30
		IV	55	50	45	40	35
11	Подъем корпуса из положения лежа на спине, руки за головой (количество раз за 30 сек.)	II	25	24	22	18	17
		III	26	25	24	22	18
		IV	27	26	25	24	20
12	Подъем переворотом в упоре из виса (количество раз)	II	8	7	6	5	4
		III	9	8	7	6	5
		IV	10	9	8	7	6
13	Отжимание лежа в упоре (количество раз)	II	35	30	25	20	15
		III	40	35	30	25	20
		IV	45	40	35	30	25
14	«Челночный» бег 3х10м (сек.)	II	7,2	7,5	7,7	7,9	8,0
		III	7,1	7,4	7,6	7,8	8,0
		IV	7,1	7,2	7,4	7,6	7,8
15	Скакалка (количество раз за 1 мин.)	II	140	130	120	110	100
		III	150	140	130	120	110
		IV	160	150	140	130	120
16	Скакалка (количество раз за 30 сек.)	II	55	50	45	40	35
		III	65	60	55	50	45
		IV	80	65	60	55	50
17	Приседание на одной ноге, затем на другой («пистолет», количество раз)	II	24	22	20	18	16
		III	26	24	22	20	18
		IV	28	26	24	22	20

Задания для проведения текущего контроля знаний/умений

Тест №1 (ТЗ$_1$)

Вариант 1

1.Какая страна является родиной Олимпийских игр?

А. Древний Рим

Б. Греция

В. Китай

2. Слово «стадион» произошло от …

А. Греческой меры длины «стадий», равной 192,27м.

Б. Места, где проходили соревнования по пентатлону

В. Названия здания, где тренировались атлеты

3. В Древней Греции «Марафон» - это …

А. Бег на дистанцию 42,195м.

Б. Имя греческого атлета

В. Географическое место, где произошло сражение во время греко-персидской войны

4. Физическая культура представляет собой…

А. Урок, во время которого выполняются физические упражнения.

Б. Воспитание физических качеств и обучение двигательным действиям.

В. Часть человеческой культуры.

Г. Результат совершенствования способностей людей

5. Физическое воспитание представляет собой...

А. Процесс выполнения физических упражнений.

Б. Способ освоения ценностей, накопленных в сфере физической культуры.

В. Способ повышения работоспособности и укрепления здоровья.

Г. Обеспечение общего уровня физической подготовленности.

6. Специфика физического воспитания, как одного из видов воспитания, заключается...

А. В формировании двигательных умений и навыков человека.

Б. В воспитании физических качеств человека.

В. В повышении физической работоспособности человека.

Г. Во всем вышеперечисленном.

7. Техника безопасности на занятиях физической культуры регламентирует:

А. Нормы и правила поведения на занятии.

Б. Внешний вид и форму одежды.

В. Правила обращения с инвентарём и оборудованием.

Г. Всё перечисленное выше.

8. Необходимость соблюдения техники безопасности в первую очередь определяется:

А. Сохранностью инвентаря и оборудования.
Б. Требованиями преподавателя.
В. Предупреждением травматизма.
Г. Эстетичностью внешнего вида.

9. Соревновательными видами лёгкой атлетики являются:

А. Метание копья, бег на 100м, силовое многоборье, прыжок в длину.
Б. Бег с препятствиями, толкание ядра, бег на 10000м, метание молота.
В. Прыжок в высоту, бег на 160м, эстафетный бег, двойной прыжок.

10. Что означает быть быстрым:

А. Быстро обучаться новым движениям;
Б. Проявлять способность связок быстро растягиваться;
В. Совершать действия в минимальный отрезок времени.

11. Термины «спринтерская», «стайерская» определяют:

А. Высоту планки для прыжков в высоту.
Б. Длину беговой дистанции.
В. Тип спортивной формы (закрытая, открытая).

12. Страной происхождения «волейбола» считается:

А. Англия.
Б. США.
В. Россия.

13. Площадка для игры в волейбол:

А. Размером 6:12м, ограничена боковыми, задними и центральной линиями.

Б. Размером 9:18м, ограничена боковыми, лицевыми и средней линиями.

В. Размер может варьироваться в зависимости от возможностей спортзала,

либо от уровня соревнований.

14. Для какого вида спорта наиболее важны «быстрота» и «скорость реакции»?

А. Волейбол.
Б. Лёгкая атлетика.
В. Лыжные гонки.

15 . Что означает гимнастический термин «руки вперёд-вверх»?

А. Правая рука направлена вперёд, левая – вверх.

Б. Руки находятся в срединном положении, между положениями «руки вперёд» и «руки вверх».

В. Руки чередуют положения «руки вперёд» и «руки вверх».

Вариант 2

1. Какое место занимала физическая культура в средние века?

А. Существовал культ атлетизма, Олимпийские игры продолжались.
Б. Палестры и гимнасии были центрами физического воспитания.

В. Существовал культ аскетизма, Олимпийские игры были преданы забвению.

2. Какие наиболее популярные виды физических упражнений существовали в средние века?

А. Рыцарские турниры, разнообразные игры крестьян и горожан.

Б. Гладиаторские бои, скачки колесниц.

В. Спортивные соревнования по программе античных Олимпийских игр.

3. Ян Амос Коменский- это…

А. Чешский педагог, сделавший физическое воспитание частью школьной программы обучения.

Б. Немецкий рыцарь, слывший непобедимым на турнирах.

В. Итальянский гуманист, атлет, победитель Римских игр.

4. Регулярное выполнение физических упражнений не влияет:

А. На работу сердечнососудистой системы.

Б. На работу дыхательной системы.

В. На работу мозга и умственное развитие.

Г. Положительно влияет на все перечисленные системы.

5. Физическая культура способствует формированию:

А. Профессионально- прикладной физической подготовленности.

Б. Базовой физической подготовленности.

В. Восстановлению функций организма после травм и заболеваний.

Г. Всего перечисленного.

6. Занятия физической культурой не влияют:

А. На развитие всех органов и систем организма.

Б. На развитие нравственно-эстетических качеств.

В. На поддержание репродуктивной функции человека, в том числе на телосложение и здоровье будущего поколения.

Г. Все перечисленные аспекты являются объектом воздействия физического воспитания.

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

А. Позволяет человеку плодотворнее трудиться, вести активный образ жизни.

Б. Способствует повышению резервных возможностей организма.

В. Сердце увеличивается в объеме и работает с общей экономичностью.

8.У отлично подготовленных спортсменов, занимающихся видами спорта, требующих проявления выносливости, частота сердечных сокращений в покое часто равна:

А. 80-70 уд/мин

Б. 70-60 уд/мин

В. 40 уд/мин и ниже

9. Страной происхождения «баскетбола» считается:

А. США.

Б. Канада.
В. Россия.

10. Официальные правила баскетбола запрещают:

А. Игру двух команд, в каждой из которых по пять игроков.
Б. Передавать, бросать, отбивать или катить мяч.
В. Носить головные уборы, украшения и драгоценности.

11. Основной ход в изучаемой программе по лыжной подготовке:

А. Попеременный двухшажный.
Б. Одновременный одношажный.
В. Одновременный двухшажный.

12. В какой последовательности необходимо проводить обучение лыжным ходам:

1. Движения в полной координации.
2. На месте без лыжных палок.
3. На месте с лыжными палками.
4. Движения без лыжных палок.

А. 1, 2, 3, 4.
Б. 3, 2, 1, 4.
В. 2, 3, 4, 1.

13. Физическим качеством не является:

А. Сила
Б. Выносливость
В. Воля
Г. Ловкость

14. Общее количество мышц у человека – более:

А. 200 Б. 400 В. 600 Г. 800

15. Какое из предложенных определений сформулировано некорректно?

А. Взрывная сила обусловливает способность достигать максимальный уровень напряжения мышц в минимальное время.

Б. Сила проявляется в способности преодолевать сопротивление посредством мышечных напряжений.

В. Быстрота является качеством, от которого зависят скоростные характеристики движений.

Г. Все предложенные определения сформулированы корректно

Критерии оценок:

На оценку «5»

Из всех видов упражнений набрано14-15 баллов.

На оценку «4»

Из всех видов упражнений набрано 11-13 баллов.

На оценку «3»

Из всех видов упражнений набрано 8-10 баллов.

Тест №2(ТЗ$_2$)
Вариант 1

1. Основателем современного Олимпийского движения является:
А. Хуан Антонио Самаранч.
Б. Пётр 1.
В. Пьер де Кубертен.

2. Первые современные Игры Олимпиады праздновались в…
А. 1896 г. Б. 1898 г В. 1900 г. Г. 1902 г.

3. Почему не состоялись игры VI, XII, XIII Олимпиад?
А. Была развязана «холодная война».
Б. В годы этих Олимпиад разразился мировой экономический кризис.
В. Эти годы пришлись на годы I и II мировых войн.

4. Выполнение физических упражнений влияет:
А. Только на укрепление костно-мышечного аппарата.
Б. На работу всех основных органов и систем организма.
В. Всё зависит от типа упражнений.

5. Главной причиной нарушения осанки является…
А. Ношение сумки, портфеля в одной руке.
Б. Мягкая постель с высокой подушкой.
В. Конструкция школьных столов.
Г. Слабость мышц.

6. При малоподвижном образе жизни:
А. Повышается работоспособность;
Б. Замедляется процесс старения;
В. Развивается слабость сердечной мышцы**.**

7. Под техникой выполнения физического упражнения понимают:
А. Строго определённый способ выполнения, необходимый для оценивания правильности его выполнения**.**
Б. Наиболее эффективный способ выполнения для достижения максимального результата с минимальными затратами усилий.
В. Способ выполнения упражнений спортсменами определённого уровня (например, в лёгкой атлетике – не ниже мастера спорта).

8. Бег на 100м является тестом:
А. На общую выносливость.
Б. На скоростно-силовую подготовленность.
В. На силовую подготовленность.

9. Беговые колодки используются:
А. При беге на длинные дистанции.
Б. При беге на короткие дистанции.
В. В настоящее время уже не используются.

10. Дальность метания гранаты зависит от:
А. Угла выпуска снаряда.
Б. Правильной последовательности действий спортсмена.
В. Скоростно–силовой подготовленности спортсмена.

Г. Всех перечисленных факторов.

11. При выполнении верхней прямой подачи правой рукой в волейболе:

А. Стопы направлены в направлении подачи, рука во время удара выпрямляется, пальцы направлены вверх.

Б. Стопы направлены вправо, удар производится на уровне головы, пальцы направлены вверх.

В. Положение частей тела не имеет значения, важна сила удара.

12. В волейболе приём мяча снизу выполняется:

А. На предплечья согнутых рук, ноги прямые.

Б. На предплечья прямых рук, ноги согнуты.

В. На сомкнутые кисти, т.к. их положение регулирует направление отскока мяча, положение ног зависит от высоты полёта мяча.

13. Наиболее эффективные действия волейбольной команды при выполнении нападающего удара командой соперника это:

А. Каждый игрок решает сам, где ему находиться.

Б. Команда выставляет «блок», игроки располагаются согласно заранее известной схеме защиты.

В. Игроки должны остановиться и внимательно следить за направлением полёта мяча, чтобы затем быстро подойти и успеть его принять.

14. Вращательное движение через голову с последовательным касанием опорной поверхности отдельными частями тела в гимнастике обозначается как:

А. Перекат.

Б. Кувырок.

В. Сальто.

15. Найдите несуществующую фазу прыжка ноги врозь через коня.

А. Разбег.

Б. Отталкивание от моста.

В. Полёт до снаряда.

Г. Поочерёдное отталкивание руками от снаряда.

Д. Полёт.

Е. Приземление.

Вариант 2

1. Какой вид травмы наименее распространён при занятиях спортом?

А. Ушибы Б. Ожоги В. Переломы Г. Растяжение

2. После повреждения нельзя применять согревание поврежденной области (горячий душ, ванны, разогревающие мази), массаж места повреждения в течение первых:

А. 1-2 ч Б. 6-12 ч В. 24-48 ч Г. 72-100 ч

3. Первая помощь при ушибах мягких тканей:

А. Тепло на место ушиба, давящая повязка на область кровоизлияния, покой ушибленной части тела, искусственное дыхание.

Б. Холод на место ушиба, покой ушибленной части тела, наложение транспортной шины, обильное теплое питье.

В. Холод на место ушиба, давящая повязка на область кровоизлияния, покой ушибленной части тела, конечности придают возвышенное положение.

4. Признаками перелома являются:

А. Нарушение функции конечности, сильная боль при попытке движения ею, деформация либо её укорочение, подвижность костей в необычном месте.

Б. Тошнота, нарушение функции конечности, её деформация и подвижность.

В. Временная потеря зрения и слуха, появление сильной боли при попытке движения конечностью.

5. При глубоком и обширном ранении, прежде всего, необходимо:

А. Остановить кровотечение.

Б. Продезинфицировать рану.

В. Успокоить пострадавшего, дать ему успокоительное лекарство.

Г. Доставить пострадавшего в травмпункт.

6. Под здоровьем понимается состояние человека, при котором:

А. Отсутствуют наследственные и хронические заболевания.

Б. Достигнута относительно высокая устойчивость организма к инфекционным и вирусным заболеваниям.

В. Физическое, психическое и нравственное благополучие сочетаются с активной творческой деятельностью и продолжительностью жизни.

7. Основными факторами, отрицательно влияющими на здоровье человека в обществе, являются: (выбрать все правильные ответы)

А. Отсутствие необходимых медицинских препаратов, недостаточное количество специализированных медицинских учреждений, отсутствие у населения необходимых знаний о здоровье, способах оказания само- и взаимопомощи.

Б. Отсутствие личной заинтересованности в здоровье, незнание форм и методов укрепления здоровья.

В. Отсутствие стабильности, неуверенность в завтрашнем дне, низкая физическая активность во время работы, неудовлетворительная экология.

8. Выберите все указанные составляющие, несовместимые со здоровым образом жизни:

А. Оптимальный уровень двигательной активности.

Б. Рациональное питание.

В. Малоподвижный образ жизни.

Г. Занятия физической культурой и спортом.

Д. Соблюдение режима труда и отдыха.

Е. Курение и употребление алкоголя в небольших количествах.

Ж. Закаливание организма.

9.Здоровый образ жизни - это способ жизнедеятельности, направленный:

А. На развитие физических качеств людей.

Б. На поддержание высокой работоспособности людей.

В. На сохранение и улучшение здоровья людей.

Г. На подготовку к профессиональной деятельности.

10. Какого вида тактических действий в баскетболе не существует?

А. Групповых тактических действий в защите.

Б. Индивидуальных тактических действий в защите.

В. Командных тактических действий в нападении.

Г. В игре используются все перечисленные виды.

11. При разучивании техники выполнения броска баскетбольного мяча в корзину:

А. Необходимо с максимальной силой попасть в нужную точку щита, вращение мяча нежелательно.

Б. Мячу придаётся вращательное движение «на себя» за счёт сгибания кисти, мяч движется по дуге.

В. Техника броска не важна, важна многократность повторений.

12. При движении одновременным бесшажным ходом:

А. На каждое отталкивание палками приходится одно отталкивание ногой.

Б. Движение происходит только за счёт отталкивания палками.

В. Шаги не выполняются, обе руки одновременно согнуты, палки прижаты к туловищу. Применяется при скатывании с горы.

13. Экстренное торможение на лыжах:

А. «плугом», т.е. сведением носков лыж и давлением на внутреннее ребро лыж.

Б. Боковым соскальзыванием на параллельных лыжах.

В. Лечь на бок или сесть.

14. Какие упражнения не эффективны при формировании телосложения?

А. Упражнения, способствующие повышению быстроты движений.

Б. Упражнения, способствующие снижению веса тела.

В. Упражнения, объединенные в форме круговой тренировки.

Г. Упражнения, способствующие увеличению мышечной массы.

15. При составлении комплексов упражнений для снижения веса тела с использованием силовых упражнений рекомендуется…

А. Использовать упражнения с небольшим отягощением и большим количеством повторений.

Б. Полностью проработать одну группу мышц и только затем переходить к упражнениям, нагружающим другую группу мышц.

В. Планировать большое количество подходов и ограничивать количество повторений в одном подходе.

Критерии оценок:

На оценку «5»

Из всех видов упражнений набрано 14-15 баллов.

На оценку «4»

Из всех видов упражнений набрано 11-13 баллов.

На оценку «3»

Из всех видов упражнений набрано 8-10 баллов.

Тест №3($ТЗ_3$)

Вариант 1

1. Кто из спортсменов являются представителями Российской гимнастики?

А. Владислав Третьяк, Павел Буре, Илья Ковальчук, Вячеслав Фетисов.

Б. Николай Андрианов, Дмитрий Билозерчев, Алина Кабаева, Светлана Хоркина.

В. Евгений Кафельников, Марат Сафин, Николай Давиденко, Мария Шарапова.

2. Валерий Борзов, Виктор Санеев, Валерий Брумель, Сергей Бубка, Елена Исимбаева – чемпионы олимпийских игр в…

А. Легкой атлетике.

Б. Плавании.

В. Борьбе и боксе.

Г. Хоккее.

3. Кто из спортсменов России стал первым олимпийским чемпионом?

А. Борец Г. Гакеншмидт.

Б. Фигурист Н. Панин-Коломенкин.

В. Борец М. Клейн.

4. Галина Кулакова, Лариса Лазутина, Раиса Сметанина, Елена Вяльбе, Владимир Смирнов – это…

А. Неоднократные победители турнира «Большого шлема».

Б. Победители чемпионата мира по настольному теннису.

В. Чемпионы России по плаванию.

Г. Золотые призёры олимпийских игр по лыжным гонкам.

5. Какое влияние оказывают занятия физической культурой на будущую профессиональную деятельность?

А. Никакого, так как «физическая культура» не является специальным предметом.

Б. Положительное, так как дают возможность противостоять профессиональным заболеваниям, способствуют развитию необходимых в работе физических качеств и поддерживают бодрость тела и ума.

В. Отрицательное, так как выполнение физических упражнений приносит усталость, отвлекает и мешает сосредоточиться на решении профессиональных вопросов.

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

А. Уровнем работоспособности и разносторонностью двигательного опыта.

Б. Высокими результатами в учебной, трудовой и спортивной деятельности.

В. Хорошим развитием систем дыхания, кровообращения, достаточным запасом надежности, эффективности и экономичности.

7. Базовая физическая культура преимущественно ориентирована на обеспечение...

А. Физической подготовленности человека к жизни.

Б. Сохранение и восстановление здоровья.

В. Подготовку к профессиональной деятельности.

8. Основным средством профессионально-прикладной физической подготовки является:

А. Упражнения, аналогичные по форме профессионально-трудовым двигательным действиям.

Б. Упражнения и условия для занятий, развивающие физические и двигательные способности, от которых зависит результативность конкретной профессиональной деятельности.

В. Физическая работа при прохождении производственной практики.

9. «Люмбаго» - это...

А. Название гимнастического упражнения.

Б. Название медицинского препарата для устранения головной боли.

В. Название одного из самых частых проявлений боли в пояснице, возникающего при занятии тяжёлым физическим трудом и переохлаждении.

10. Разрешён ли правилами баскетбола толчок соперника?

А. Да, если действие совершается непреднамеренно и соперник не владеет мячом.

Б. Категорически нет.

В. Нет, если соперник выполняет бросок мяча в кольцо.

11. Какое нарушение обозначает судья в баскетболе следующим жестом: движения выпрямленными кистями вверх-вниз на уровне пояса?

А. Неправильное или двойное ведение.

Б. Пробежка.

В. Удары соперника ладонями.

12. После скольки командных фолов за период в баскетболе назначается 2 штрафных броска за каждое персональное нарушение?

А. После 4-х, начиная с пятого.

Б. После 6-ти, начиная с седьмого.

В. Таких ограничений не предусмотрено.

13. Какое ограничение времени предусмотрено для нахождения игрока в ограниченной зоне соперника, когда его команда контролирует живой мяч и игровые часы включены?

А. Не более 3 секунд.

Б. Не более 8 секунд.

В. Не более 24 секунд.

14. В индивидуальных соревнованиях по лыжным гонкам при определении победителя учитывается:

А. Время прохождения трассы всей команды.

Б. Время прохождения трассы каждым участником.

В. Время прохождения трассы каждым участником, но при равенстве результатов учитываются: скорость прохождения подъёмов, спусков, поворотов.

15. Правила соревнований по лыжным гонкам не регламентируют:

А. Способ прохождения трассы.

Б. Длину лыж, высоту палок, соответствие лыжных мазей погодным условиям.

В. Перепад высот трассы, наличие спусков и подъёмов.

Вариант 2

1. Когда спортсмены России впервые участвовали в Олимпийских играх, их было всего 5 человек. Тем не менее, фигуристу Николаю Панину - Коломенкину удалось стать олимпийским чемпионом. Это произошло в…

А. 1904 г. на III Олимпийских играх в Сент – Луисе.

Б. 1912 г. на V Олимпийских играх в Стокгольме.

В. 1908 г. на IV Олимпийских играх в Лондоне.

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

А. В 1984 г. XXIII Олимпийские игры проводились в Санкт-Петербурге.

Б. В 1980 г. XXII Олимпийские игры проводились в Москве.

В. Олимпийские игры планировалось провести в 1944 г., они были отменены из-за II мировой войны.

3. Ольга Данилова, Галина Кулакова, Лариса Лазутина, Раиса Сметанина, Вячеслав Веденин, Владимир Смирнов - чемпионы Олимпийских игр в...

А. Плавании.

Б. Биатлоне.

В. Гимнастике.

Г. Лыжных гонках.

4.Под закаливанием понимается…

А. Купание в холодной воде и хождение босиком.

Б. Использование оздоровительных сил природы и гигиенических факторов

В. Приспособление организма к воздействиям внешней среды

Г. Сочетание воздушных и солнечных ванн с упражнениями.

5. Закаливающие процедуры следует начинать с обливания водой, имеющей...

А. Горячую температуру.

Б. Теплую температуру.

В. Температуру тела.

Г. Прохладную температуру.

6. Личная гигиена включает...

А. Уход за телом и полостью рта, закаливание организма, занятия физической культурой и спортом, утреннюю гимнастику.

Б. Организацию рационального суточного режима, закаливание организма, занятия физическими упражнениями, уход за телом и полостью рта, использование рациональной

одежды и обуви.

В. Гидропроцедуры, прием пищи, сон, чередование труда и отдыха, выполнение учебных и других заданий.

7. 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.

8.При выполнении упражнений вдох не следует делать во время…

А. Прогибания туловища назад.

Б. Скрещивания рук и поворотов тела.

В. Возвращения в исходное положение после поворота, вращения тела.

Г. Рекомендации относительно времени вдоха или выдоха не нужны.

9. Соблюдение режима дня способствует укреплению здоровья, потому, что…

А. Основные дела распределяются в течение дня.

Б. Позволяет правильно планировать дела в течение дня.

В. Позволяет избегать неоправданных физических напряжений.

Г. Обусловливает ритмичность работы организма.

10. Интенсивность выполнения упражнений можно определить по частоте сердечных сокращений. Большая интенсивность упражнений повышает ЧСС до…

А. 120-130 ударов в минуту.

Б. 130-140 ударов в минуту.

В. 140-150 ударов в минуту.

11. Сколько попыток разрешается выполнить спортсмену в соревнованиях по метанию гранаты?

А. 2

Б. 3

В. Столько, сколько необходимо для достижения наилучшего результата.

12. Разрешается ли спортсмену при беге на короткую дистанцию заступить на дорожку соперника?

А. Да.

Б. Да, если не была создана помеха сопернику.

В. Категорически нет, иначе последует дисквалификация.

13. При игре в волейбол мяч считается в положении «вне игры», если:

А. Он коснулся боковой линии площадки соперника.

Б. Прошёл за антенной, но приземлился в площадке соперника.

В. При подаче коснулся верхнего края сетки.

14. Что означает жест судьи в волейболе: круговое движение предплечий вокруг друг друга?

А. Замена.

Б. Смена сторон площадки.

В. Неправильный перекат.

15. Современные соревнования по спортивной гимнастике включают в себя:

А. Шестиборье для мужчин и четырёхборье у женщин.

Б. Шестиборье для женщин и четырёхборье у мужчин.

В. Пятиборье у мужчин и женщин.

Критерии оценок:

На оценку «5»

Из всех видов упражнений набрано 14-15 баллов.

На оценку «4»

Из всех видов упражнений набрано 11-13 баллов.

На оценку «3»

Из всех видов упражнений набрано 8-10 баллов.

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ

Раздел Волейбол ($КН_2$)

№	Нормативы	пол	2курс 3 курс 4 курс		
			5	4	3
1	Игра с мячом (жонглирование мяча над головой)	ю	15	10	8
		д	15	10	8
2	Игра я мячом (жонглирование мячом с низу)	ю	15	10	8
		д	15	10	8
3	Атакующий удар	ю	3	2	1
		д	2	1	1
4	Удержание мяча (игра мячом в паре ,3-ке командой)	ю	25	15	10
		д	25	15	10
5	Подача мяча	ю	6	5	4
		д	5	4	3

Раздел Баскетбол($КН_3$)

№	Нормативы	Пол	2курс 3 курс 4 курс		
			5	4	3
1	Бросок мяча в движении, после 2 шагов с правой и левой стороны	ю	7	6	5
		д	5	4	3
2	Штрафной бросок мяча в кольцо	ю	3	2	1
		д	2	1	3 касания
3	3-х очковый бросок мяча в кольцо	ю	2	1	3 касания
		д	1	3 касания	3 касания
4	Баскетбольная комбинация: (ведение мяча правой и левой рукой, бросок 2 раза на скорость выполнения)	ю	35 сек	40 сек	50 сек
		д	40 сек	45 сек	60 сек

Раздел Лыжная подготовка($КН_4$)

№	Нормативы	пол	2курс 3 курс 4 курс		
			5	4	3
1	Передвижение на лыжах: Ю-5км Д-3км	ю	25.00	27.00	30.00
		д	18.30	20.00	21.00
2	Техника преодоления спуска	ю	5	4	3
		д	4	3	2
3	Техника преодоления подъема	ю	10 м	8 м	5 м
		д	8 м	5 м	3 м

Раздел Общефизическая подготовка ($КН_6$)

№	Нормативы	Пол	2курс 3 курс 4 курс		
			5	4	3
1	Прыжок с места	ю	240	225	205
		д	180	160	140
2	Подтягивания	ю	13	9	5
		д	18	10	5
3	Пресс (количество без учета времени)	ю	50	38	22

		д	35	25	20
4	Пресс за 30 сек	ю	24	21	15
		д	21	17	13
5	Отжимания	ю	40	30	20
		д	21	12	7
6	Скакалка за 1 мин (на количество повторений)	ю	100	80	70
		д	100	80	70
7	Скакалка за 30 сек	ю	70	60	50
		д	70	60	50
8	Скакалка на координацию движения рук и ног	ю	1.15	1.00	50
		д	1.15	1.00	50

Раздел Гимнастика ($КН_7$)

Вид норматива	Ю			Д		
	5	4	3	5	4	3
Лазание по канату				Техника		
Соединение упражнений на брусьях из 3-4 элементов	Техника			Техника		
Опорный прыжок боком через коня углом	Техника			Техника		
Прыжки со скакалкой за 1 мин	130	125	120	133	110	70
Подъем переворотом в упор на высокой перекладине	3	2	1			
Удержание ног в положении угла, с	5	4	3			
Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, раз	15	10	5			

Раздел Профессионально-прикладная физическая подготовка ($КН_8$)

№	Нормативы	Пол	2курс 3 курс 4 курс		
			5	4	3
1	Бег на 100 м	ю	13.4	14.2	14.9
		д	16.00	16.8	18.6
2	Кросс: Ю-1000м. Д-500м.	ю	3.35	3.50	4.10
		д	1.53	2.00	2.15
3	Кросс: Ю-3000м. Д-2000м.	ю	12.20	13.40	14.30
		д	10.30	11.05	11.40
4	Метание учебной гранаты на дальность	ю	36	32	27
		д	21	18	14
5	Прыжок в длину с разбега	ю	440	410	370
		д	350	320	270
6	Подтягивание на перекладине	ю	12	9	7