

СОДЕРЖАНИЕ

1. Паспорт комплекта контрольно-оценочных средств	4
2. Формы и методы контроля.....	9
3. Оценочные средства текущего контроля.....	10
4. Оценочные средства для промежуточной аттестации	13

1. Паспорт комплекта контрольно-оценочных средств

Контрольно-оценочные средства (КОС) предназначены для контроля и оценки образовательных достижений обучающихся, освоивших программу учебной дисциплины БД.08 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА.

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

личностных:

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;
- сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;
- приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;
- 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;
- готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;
- 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;
- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;
- готовность к служению Отечеству, его защите;

метапредметных:

- способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;
- готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;
- освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;

- 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;
- формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;
- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;

предметных:

- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- владение техническими приемами 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).

КОС включают контрольные материалы для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации в форме дифференцированного зачета.

Результаты освоения учебной дисциплины, подлежащие проверке

Результаты обучения (объекты оценивания)	Основные показатели оценки результатов	Тип задания
личностные:		
-готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению; -сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков; -потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья; -приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности; -формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений,	- мотивация к здоровому образу жизни, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребление алкоголя. - демонстрация потребности физической культуры как составляющей доминанты здоровья.	практические занятия

<p>личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;</p> <p>-готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;</p> <p>-способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;</p> <p>-способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;</p> <p>-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;</p> <p>-принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;</p> <p>-умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;</p> <p>патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;</p> <p>-готовность к служению Отечеству, его защите.</p>	<p>- демонстрация навыков профессиональной адаптивной физической культуры.</p> <p>- демонстрация навыков сотрудничества, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности.</p> <p>- демонстрация оказания первой помощи на занятиях спортивно-оздоровительной деятельности</p>	
<p>метапредметные:</p>		
<p>-способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;</p> <p>-готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;</p> <p>-освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;</p> <p>-готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных</p>	<p>- демонстрация использования универсальных учебных действий в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;</p> <p>- демонстрация различных методов двигательной активности.</p> <p>- демонстрация знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий , в</p>	<p>практические занятия</p>

<p>источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку; - умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности. 	<p>области анатомии, физиологии, психологии, экологии, ОБЖ.</p> <ul style="list-style-type: none"> - участие в различных видах соревновательной деятельности. - использование информационных и коммуникационных технологий, с соблюдением техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности. 	
<p>предметные:</p>		
<ul style="list-style-type: none"> - умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга; - владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; - владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств; - владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; - владение техническими приемами 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). 	<ul style="list-style-type: none"> - демонстрация различных форм для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга. - демонстрация знаний современными технологиями укрепления и сохранения здоровья. - демонстрация физических упражнений разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности. - демонстрация технических приемов и двигательными действиями базовых видов спорта. 	<p>практические занятия</p>

2. Формы и методы контроля

2.1. В результате аттестации по учебной дисциплине осуществляется комплексная проверка следующих умений и знаний:

Наименование темы	Наименование контрольно-оценочного средства	
	Текущий контроль	Промежуточная аттестация
Тема 1.1. Современное состояние физической культуры и спорта. Здоровье и здоровый образ жизни	устный опрос, тестирование	Дифференцированный зачет
Тема 1.2. Профессионально-прикладная физическая подготовка	устный опрос, тестирование	
Тема 2.1. Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой	Практическое занятие. Контрольный норматив	
Тема 2.2. Составление и проведение самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»	Практическое занятие. Контрольный норматив	
Тема 2.3. Методы самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности	Практическое занятие. Контрольный норматив	
Тема 2.4. Составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой при решении профессионально-ориентированных задач	Практическое занятие. Контрольный норматив	
Тема 2.5. Профессионально-прикладная физическая подготовка	Практическое занятие. Контрольный норматив	
Тема 2.6. Основная гимнастика	Практическое занятие. Контрольный норматив	
Тема 2.7. Спортивная гимнастика	Практическое занятие. Контрольный норматив	
Тема 2.8. Акробатика	Практическое занятие. Контрольный норматив	
Тема 2.9. Атлетическая гимнастика	Практическое занятие. Контрольный норматив	
Тема 2.10. Атлетические единоборства	Практическое занятие. Контрольный норматив	
Тема 2.11. Футбол	Практическое занятие. Контрольный норматив	

Тема 2.12. Баскетбол	Практическое занятие. Контрольный норматив	
Тема 2.13. Волейбол	Практическое занятие. Контрольный норматив	
Тема 2.14. Лёгкая атлетика	Практическое занятие. Контрольный норматив	

3. Оценочные средства текущего контроля

Предметом оценки служат умения и знания, предусмотренные ФГОС по дисциплине БД.08 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА, направленные на формирование общих компетенций.

Учебные нормативы (тесты)

по освоению умений, знаний, развитию двигательных качеств
для студентов основной медицинской группы здоровья

Вид упражнения	Пол	Год обучения и оценка		
		I год обучения		
		«5»	«4»	«3»
Бег 100 м. (сек.)	Ю	14,0	14,4	15,0
	Д	16,5	17,5	18,0
Бег 1000 м., 500 м. (мин. сек.)	Ю	3,40	3,50	4,0
	Д	1,55	2,0	2,15
Бег 3000 м. 2000 м. (мин. сек.)	Ю	13,5	14,3	15,0
	Д	11,15	12,0	12,5
Прыжок в длину с места (м. см.)	Ю	2,15	2,0	1,90
	Д	1,75	1,60	1,50
Прыжок в длину с разбега «согнув ноги» (м. см.)	Ю	4,30	4,0	3,80
	Д	3,40	3,20	3,0
Прыжок в высоту (м. см.)	Ю	1,26	1,20	1,15
	Д	1,05	1,0	90
Метание гранаты 700г., 500 г. (м. см.)	Ю	29	25	23
	Д	18	13	11
Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой (раз)	Д	30	25	20
Подтягивание на высокой перекладине (раз)	Ю	11	9	7
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)	Ю	30	25	20
	Д	10	8	6
Приседание на одной ноге без опоры	Ю	10/10	8/8	6/6
	Д	8/8	6/6	5/5
В висе поднимание прямых ног до касания перекладины	Ю	8	6	4
Челночный бег 3X10 сек.	Ю	8,0	8,4	8,7
	Д	8,7	9,3	9,7
Бросок б/б мяча в корзину со штрафной линии (из 10 попыток)	Ю	6	5	4
	Д	5	4	3
Ведение б/б мяча с броском в корзину от щита (7 попыток)	Ю	5	4	3
	Д	5	4	3
Передача и ловля отскочившего	Д	25	20	15

баскетбольного мяча с расстояния 3 м за 30 сек				
Верхняя прямая подача в/б мяча в пределы площадки (5 попыток)	Ю	4	3	2
	Д	4	3	2
Верхняя передача в/б мяча над собой (высота взлета мяча не менее 1 м)	Д	13	10	8
Ведение ф/б мяча с обводкой 4 стоек и удар по воротам (попадание обязательно)	Ю	5	4	3
Удары ф/б мяча на точность в ворота с расстояния 16,5м, из 5 попыток	Ю	4	3	2
Прохождение дистанции на лыжах 5000м., 3000м.	Ю	27	30	32
	Д	21	21,5	23

**Учебные нормативы (тесты)
по освоению умений, знаний, развитию двигательных качеств
для студентов подготовительной медицинской группы**

Вид упражнения	Пол	Год обучения и оценка		
		I год обучения		
		«5»	«4»	«3»
Бег 100 м. (сек.)	Ю	14,4	15,0	15,5
	Д	17,5	18,0	18,5
Бег 1000 м., 500 м. (мин. сек.)	Ю	3,50	4,0	4,10
	Д	2,0	2,15	2,30
Бег 3000 м. 2000 м. (мин. сек.)	Ю	14,3	15,0	15,20
	Д	12,0	12,5	13,0
Прыжок в длину с места (м. см.)	Ю	2,0	1,90	1,70
	Д	1,60	1,50	1,30
Прыжок в длину с разбега «согнув ноги» (м. см.)	Ю	4,0	3,80	3,60
	Д	3,20	3,0	2,80
Прыжок в высоту (м. см.)	Ю	1,20	1,15	1,05
	Д	1,0	90	80
Метание гранаты 700г., 500 г. (м. см.)	Ю	25	23	21
	Д	13	11	10
Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой (раз)	Д	25	20	17
Подтягивание на высокой перекладине (раз)	Ю	9	7	6

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)	Ю	25	20	17
	Д	8	6	5
Приседание на одной ноге без опоры	Ю	8/8	6/6	5/5
	Д	6/6	5/5	4/4
В висе поднимание прямых ног до касания перекладины	Ю	6	4	3
Челночный бег 3X10 сек.	Ю	8,4	8,7	8,9
	Д	9,3	9,7	9,9
Бросок б/б мяча в корзину со штрафной линии (из 10 попыток)	Ю	5	4	3
	Д	4	3	2
Ведение б/б мяча с броском в корзину от щита (7 попыток)	Ю	4	3	2
	Д	4	3	2
Передача и ловля отскочившего баскетбольного мяча с расстояния 3 м за 30 сек	Д	20	15	13
Верхняя прямая подача в/б мяча в пределы площадки (5 попыток)	Ю	4	3	2
	Д	4	3	2
Верхняя передача в/б мяча над собой (высота взлета мяча не менее 1 м)	Д	10	8	6
Ведение ф/б мяча с обводкой 4 стоек и удар по воротам (попадание обязательно)	Ю	5	4	3
Удары ф/б мяча на точность в ворота с расстояния 16,5м, из 5 попыток	Ю	3	2	1
Прохождение дистанции на лыжах 5000м., 3000м.	Ю	30	32	35
	Д	21,5	23	25

4.Оценочные средства для промежуточной аттестации

Предметом оценки служат умения и знания, предусмотренные ФГОС по дисциплине БД.08 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА, направленные на формирование общих компетенций.

Дифференцированный зачет проводится в форме тестирования.

Выполните теоретическое задание:

Общие рекомендации по выполнению тестового задания

1. Внимательно прочитайте задание, выберите правильный вариант ответа.
2. Задание выполняется на бланке ответа и сдается для проверки преподавателю.

Тестовое задание вариант-1

1. Под физической культурой понимается:

а).часть культуры общества и человека;

б .процесс развития физических способностей;

в).вид воспитания, направленный на обучение движениям и развитие физических качеств;

г).развитие естественных сил природы и воспитание гигиенических качеств.

2. Результатом физической подготовки является:

а).физическое развитие;

б).физическое совершенство;

в).физическая подготовленность;

г).способность правильно выполнять двигательные действия.

3. Когда Россия впервые приняла участие в Олимпийских играх?

а).1908 год в Лондоне;

б). 1912 год в Стокгольме;

в).1952 год в Хельсинки;

г). 1928 год в Амстердаме.

4. Бег с остановками и изменению направления по сигналу преимущественно способствует формированию:

а).координации движений;

б).техники движений;

в).быстроты реакции;

г).скоростной силы.

5. Солнечные ванны лучше всего принимать:

а).с 12 до 16 часов дня;

б). до 12 и после 16 часов дня;

в).в любое время дня при соблюдении необходимых мер предосторожности;

г).с 10 до 14 часов.

6. К циклическим видам спорта относятся...:

а).борьба, бокс, фехтование;

б).баскетбол, волейбол, футбол;

в).ходьба, бег, лыжные гонки, плавание;

г). метание мяча, диска, молота.

7.Где и когда были проведены первые Олимпийские игры современности?

а).1516 год в Германии;

б).1850 год в Англии;

в).1896 год в Греции;

г).1869 год во Франции.

8.Главной причиной нарушения осанки является:

а)малоподвижный образ жизни;

б) слабость мышц спины;

в)привычка носить сумку на одном плече;

г) долгое пребывание в положении сидя за партой.

9. Назовите имя первого Российского олимпийского чемпиона:

а). Николай Панин-Коломенкин (фигурное катание);

- б). Иван Поддубный (борьба);
- в). Сергей Елисеев (тяжелая атлетика);
- г). Анатолий Решетников (легкая атлетика)

10. Документом, представляющим все аспекты организации соревнований, является:

- а). календарь соревнований;
- б). положение о соревнованиях;**
- в). правила соревнований;
- г). программа соревнований.

11. Профилактика нарушений осанки осуществляется при:

- а). скоростных упражнениях;
- б). упражнениях «на гибкость»;
- в). силовых упражнениях;**
- г). упражнениях на «выносливость».

12. Какая организация занимается подготовкой и проведением Олимпийских игр?

- а). НХЛ;
- б). НБА;
- в). МОК;**
- г). УЕФА.

13. В каком виде спорта завоевала золотую медаль дальневосточница Юлия Чепалова на XVII Олимпийских играх?

- а). скоростной спуск;
- б). конькобежный спринт;
- в). фристайл;
- г). лыжные гонки.**

14. Что определяет техника безопасности?

- а). навыки знаний физических упражнений без травм;
- б). комплекс мер направленных на обучение правилам поведения, правилам страховки и само страховки ,оказания доврачебной помощи;**
- в). правильное выполнение упражнений;
- г). организацию и проведение учебных и внеурочных занятий в соответствии

15. Выберите правильную последовательность действий по оказанию доврачебной помощи при обмороке:

- а). положить пострадавшего в прохладное место, обмахивать полотенцем, дать обильное теплое питье;
- б). холодный компресс на голову, покой, ногам придают возвышенное положение;
- в). теплый компресс на голову, расстегнуть стесняющую дыхание одежду неглубокий массаж области шеи, холодное питье;
- г). придать пострадавшему горизонтальное положение, обеспечить приток свежего воздуха, обтереть лицо холодной водой, дать понюхать нашатырь.**

16. Какое определение не относится к основным свойствам мышц?

- а). растяжение;
- б). сокращение;
- в). эластичность;
- г). постоянность состояния**

17. Смысл физической культуры как компонента культуры общества заключается в:

- а). укрепление здоровья и воспитание физических качеств людей;
- б). обучением двигательным действиям и повышении работоспособности;
- в). в совершенствовании природных, физических свойств людей;**
- г). определенным образом организованная двигательная активность.

18. С помощью какого теста не определяется физическое качество выносливость?

- а).6- ти минутный бег;
- б).бег на 100 метров;**
- в).лыжная гонка на 3 километров;
- г).плавание 800 метров.

19. Какова протяженность марафонской дистанции на Олимпийских играх?

- а).42 км 195 м;**
- б).32 км 195 м;
- б).50 км 195 м;
- г).45 км 195 м.

20. Укажите в каком городе будут проходить летние Олимпийские игры 2008 года?

- а).Гренобль (Франция);
- б).Токио (Япония);
- в).Пекин (Китай);**
- г).Сент-Луис (США)

21. Укажите, какие упражнения характерны для заключительной части урока физической культуры?

1. Упражнения «на выносливость».	а)1.5; б) 3,5;
2. Дыхательные упражнения.	в)2, 6;
3. Силовые упражнения.	г) 3,4.5.
4. Скоростные упражнения.	
5. Упражнения «на гибкость».	
6. Упражнения «на внимание».	

22. Как дозируются упражнения на «гибкость», т.е., сколько движений следует делать в одной серии? Упражнения на гибкость выполняются ...

- а). по 8-16 циклов движений в серии;
- б).пока не начнет увеличиваться амплитуда движений;
- в).до появления болевых ощущений;**
- г).по 10 циклов в 4 серии.

23. Кто выступил с предложением возродить Олимпийские игры?

- а). Жан Жак Руссо;
- б).Хуан Антонио Самаранч;
- в).Пьер де Кубертен;**
- г).Ян Амос Каменский.

Тестовое задание вариант – 2.

1. Что такое адаптация?

- а).процесс приспособления организма к меняющимся условиям внешней среды;**
- б).чередование нагрузки и отдыха во время тренировочного процесса;
- в).процесс восстановления;
- г).система повышения эффективности функционирования системы соревнований и системы тренировки.

2.Каковы нормальные показатели пульса здорового взрослого нетренированного человека в покое?

- а).60-80;**
- б).70-90;
- в).75-85;
- г).50-70.

3. Впервые в истории человечества Олимпийские игры состоялись:

а). в V в. до н.э.;

б). в 776 г. до н.э.;

в). в I в. н.э.;

г). в 394 г. н.э.

4. Олимпиониками в Древней Греции называли:

а). жителей Олимпии;

б). участников Олимпийских игр;

в). победителей Олимпийских игр;

г). судей Олимпийских игр.

5. Первые Олимпийские игры современности проводились:

а). в 1894 г.;

б). в 1896 г.;

в). в 1900 г.; г). в 1904 г.

6. Основателем современных Олимпийских игр является:

а). Деметриус Викелас;

б). А.Д. Бутовский;

в). Пьер де Кубертен;

г). Жан-Жак Руссо.

7. Девиз Олимпийских игр:

а). «Спорт, спорт, спорт!»;

б). «О спорт! Ты – мир!»;

в). «Быстрее! Выше! Сильнее!»;

г). «Быстрее! Выше! Дальше!»

8. Олимпийская хартия представляет собой:

а). положение об Олимпийских играх;

б). программу Олимпийских игр;

в). свод законов об Олимпийском движении;

г). правила соревнований по олимпийским видам спорта.

9. Впервые советские спортсмены приняли участие в Олимпийских играх:

а). в 1948 г.;

б). в 1952 г.;

в). в 1956 г.;

г). в 1960 г.

10. Основателем отечественной системы физического воспитания является:

а). М.В. Ломоносов;

б). К.Д. Ушинский;

в). П.Ф. Лесгафт;

г). Н.А. Семашко.

11. Одним из основных средств физического воспитания является:

а). физическая нагрузка;

б). физические упражнения;

в). физическая тренировка

г). урок физической культуры.

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

а). на формирование правильной осанки;

б). на гармоничное развитие человека;

в). на всестороннее развитие физических качеств;

г). на достижение высоких спортивных результатов.

13. К показателям физической подготовленности относятся:

а).сила, быстрота, выносливость;

б).рост, вес, окружность грудной клетки;

в).артериальное давление, пульс;

г).частота сердечных сокращений, частота дыхания.

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

а).генезис;

б).гистогенез;

в).онтогенез;

г).филогенез.

15. К показателям физического развития относятся:

а).сила и гибкость;

б).быстрота и выносливость;

в).рост и вес;

г).ловкость и прыгучесть.

16. Гиподинамия – это следствие:

а).понижения двигательной активности человека;

б).повышения двигательной активности человека;

в).нехватки витаминов в организме;

г).чрезмерного питания.

17. Недостаток витаминов в организме человека называется:

а).авитаминоз;

б).гиповитаминоз;

в).гипервитаминоз;

г).бактериоз.

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

а).60–90 уд./мин.;

б).90–150 уд./мин.;

в).150–170 уд./мин.;

г).170–200 уд./мин.

19. Динамометр служит для измерения показателей:

а).роста;

б).жизненной емкости легких;

в).силы воли;

г).силы кисти.

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

а).общеразвивающими;

б).собственно-силовыми;

в).скоростно-силовыми;

г).групповыми.

21. Разучивание сложного двигательного действия следует начинать с освоения:

а).исходного положения;

б).основ техники;

в).подводящих упражнений;

г).подготовительных упражнений.

22. С низкого старта бегают:

а).на короткие дистанции;

б).на средние дистанции;

в).на длинные дистанции;

г).кроссы.

23. Бег на длинные дистанции развивает:

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

Ключи к тестам.

Вариант -1.

- 1-а; 14-б; 1-а; 14-в;
- 2-в; 15-г;
- 3-а; 16-г;
- 4-в; 17-в;
- 5-б; 18-б;
- 6-в; 19-а;
- 7-в; 20-в;
- 8-б; 21-в;
- 9-а; 22-в;
- 10-б; 23-в.
- 11-в;
- 12-в;
- 13-г;

Вариант -2.

- 2-а; 15-в;
- 3-б; 16-а;
- 4-в; 17-а;
- 5-б; 18-а;
- 6-в; 19-а;
- 7-в; 20-в;
- 8-в; 21-в;
- 9-б; 22-а;
- 10-в; 23-г.
- 11-в;
- 12-в;
- 13-а;

Время на подготовку и выполнение:

подготовка 5 мин.;

выполнение 20 мин.;

оформление и сдача 5 мин.;

всего 30 мин.

За правильный ответ на вопросы выставляется положительная оценка – 1 балл.

За не правильный ответ на вопросы выставляется отрицательная оценка – 0 баллов.

Шкала оценки образовательных достижений

Процент результативности (правильных ответов)	Оценка уровня подготовки	
	балл (отметка)	вербальный аналог
90 ÷ 100	5	отлично
80 ÷ 89	4	хорошо
70 ÷ 79	3	удовлетворительно
менее 50	2	неудовлетворительно