

Министерство энергетики и жилищно-коммунального хозяйства Тверской области
ГБПОУ «Удомельский колледж»

Рассмотрено на заседании
методического совета ГБПОУ
«Удомельский колледж»
Протокол № 3 от 28.08.2020г.

УТВЕРЖДЕНО
Приказом директора ГБПОУ
«Удомельский колледж»
№. 158/1 от 31.08.2020г.

**Контрольно-измерительные материалы
учебной дисциплины
«Физическая культура»**

Коды формируемых компетенций
Специальность/профессия:

13.02.03 Электрические станции сети и системы;
13.02.01 Тепловые электрические станции;

Разработал: Бушуев Е.Н. - преподаватель

СОДЕРЖАНИЕ

1. Паспорт комплекта контрольно-оценочных материалов.
2. Характеристика основных видов учебной деятельности обучающихся. Формы и методы контроля и оценки результатов обучения.
 2. 1. Критерии формирования оценок.
3. Контрольно-измерительные материалы для оценки освоения учебной дисциплины.
4. Контрольно-измерительные материалы для промежуточной аттестации по учебной дисциплине.

1. Паспорт комплекта контрольно-оценочных материалов

Контрольно-измерительные материалы (КИМы) предназначены для контроля и оценки образовательных достижений обучающихся, освоивших программу учебной дисциплины «Физическая культура» КИМы включают контрольные материалы для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации.

В результате освоения учебной дисциплины «Физическая культура» обучающийся должен овладеть определенными видами деятельности (на уровне учебных действий):

Теоретическая часть

- знать современное состояние физической культуры и спорта;
- уметь обосновать значение физической культуры для формирования личности профессионала, профилактики профзаболеваний;
- знать оздоровительные системы физического воспитания;
- владеть информацией о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО).
- демонстрировать мотивацию и стремление к самостоятельным занятиям;
- знать формы и содержание физических упражнений;
- уметь организовать занятия физическими упражнениями различной направленности, используя знания особенностей самостоятельных занятий для юношей и девушек;
- знать основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиену.
- самостоятельно использовать и оценить показатели функциональных проб, упражнений- тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности;
- вносить коррективы в содержание занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.
- знать требования, которые предъявляет профессиональная деятельность к личности, ее психофизиологическим возможностям, здоровью и физической подготовленности;
- использовать знания динамики работоспособности в учебном году и в период экзаменационной сессии;
- уметь определить основные критерии нервно-эмоционального, психического, и психофизического утомления;
- овладеть методами повышения эффективности производственного и учебного труда;
- освоить применение аутотренинга для повышения работоспособности.
- обосновывать социально-экономическую необходимость специальной адаптивной и психофизической подготовки к труду;
- уметь использовать оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности;
- применять средства и методы физического воспитания для профилактики профессиональных заболеваний;
- уметь использовать на практике результаты компьютерного тестирования состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования.

Практическая часть

- демонстрировать установку на психическое и физическое здоровье;
- освоить методы профилактики профессиональных заболеваний;
- овладеть приемами массажа и самомассажа, психорегулирующими упражнениями;
- использовать тесты, позволяющие самостоятельно определять и анализировать состояние здоровья;
- овладеть основными приемами неотложной доврачебной помощи;
- знать и применять методику активного отдыха, массажа и самомассажа при физическом и умственном утомлении;
- освоить методику занятий физическими упражнениями для профилактики и коррекции

нарушения опорно-двигательного аппарата, зрения и основных функциональных систем;

- знать методы здоровьесберегающих технологий при работе за компьютером;
- уметь составить и провести комплексы утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности.

Внеаудиторная самостоятельная работа

- изучить теоретический материал
- овладевать спортивным мастерством в избранном виде спорта;
- участвовать в соревнованиях; заниматься в группах ОФП
- уметь осуществлять контроль за состоянием здоровья (в динамике); уметь оказать первую медицинскую помощь при травмах;
- соблюдать технику безопасности.

Формой аттестации по учебной дисциплине является дифференцированный зачет.

2. Характеристика основных видов учебной деятельности обучающихся. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины

Содержание обучения	Характеристика основных видов деятельности обучающегося (на уровне учебных действий)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
1	2	3
Введение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО.	<ul style="list-style-type: none"> - Знать современное состояние Физической культуры и спорта; - уметь обосновать значение физической культуры для формирования личности профессионала, профилактики профзаболеваний; - знать оздоровительные системы физического воспитания; - владеть информацией о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне»(ГТО). 	<i>Домашняя контрольная работа Дифф.зачет</i>
2.Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	<ul style="list-style-type: none"> - Демонстрировать мотивацию и стремление к самостоятельным занятиям; - знать формы и содержание физических упражнений; -уметь организовать занятия физическими упражнениями различной направленности, используя знания особенностей самостоятельных занятий для юношей и девушек; - знать основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиену. 	<i>Домашняя контрольная работа Дифф.зачет</i>
3.Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки.	<ul style="list-style-type: none"> - Самостоятельно использовать и оценить показатели функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности; - вносить коррекции в содержание занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля. 	<i>Домашняя контрольная работа Дифф.зачет</i>
4.Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.	<ul style="list-style-type: none"> - Знать требования, которые предъявляет профессиональная деятельность к личности, ее психофизиологическим возможностям, здоровью и физической подготовленности; - использовать знания динамики работоспособности в учебном году и в период экзаменационной сессии; - уметь определить основные критерии нервно-эмоционального, психического, и психофизического утомления; - овладеть методами повышения эффективности производственного и учебного труда; Освоить применение аутотренинга для повышения работоспособности. 	<i>Домашняя контрольная работа Дифф.зачет</i>
Практическая часть		

Учебно-	- Демонстрировать установку на психическое и	<i>Домашняя</i>
---------	--	-----------------

<p>методические занятия</p>	<p>физическое здоровье;</p> <ul style="list-style-type: none"> - освоить методы профилактики профессиональных заболеваний; - овладеть приемами массажа и самомассажа, психорегулирующими упражнениями; - использовать тесты, позволяющие самостоятельно определять и анализировать состояние здоровья; - Овладеть основными приемами неотложной доврачебной помощи; - знать и применять методику активного отдыха, массажа и самомассажа при физическом и умственном утомлении; - освоить методику занятий физическими упражнениями для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата, зрения и основных функциональных систем; - знать методы здоровьесберегающих технологий при работе за компьютером; - уметь составить и провести комплексы утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности. 	<p><i>контрольная работа</i> <i>Дифф.зачет</i></p>
<p>Учебно-тренировочные занятия</p>		
<p>1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка.</p>	<p>-Освоить технику беговых упражнений (кроссовый бег, бег на короткие, средние и длинные дистанции), высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование; бег 100м,эстафетныйбег4'100м,4'400м; бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2000м (девушки) и 3000 м (юноши);</p> <ul style="list-style-type: none"> - уметь выполнить технически грамотно (на технику): прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной; - метание гранаты весом 500г (девушки) и 700г(юноши); толкание ядра. Сдать контрольные нормативы. 	<p><i>Домашняя контрольная работа</i> <i>Дифф.зачет</i></p>
<p>4. Спортивные игры</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Освоить основные игровые элементы; - знать правила соревнований по избранному игровому виду спорта; - развивать координационные способности, совершенствовать ориентации в пространстве, скорости реакции, дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров движения; - развивать личностно-коммуникативные качества: - совершенствовать восприятие, внимание, память, воображение, согласованность групповых взаимодействий, быстрое принятие решений; - развивать волевые качества, инициативность, самостоятельность. 	<p><i>Домашняя контрольная работа</i> <i>Дифф.зачет</i></p>

	<ul style="list-style-type: none"> - уметь выполнять технику игровых элементов на оценку; - участвовать в соревнованиях по избранному виду спорта; - освоить технику самоконтроля при занятиях. <p>Уметь оказать первую помощь при травмах в игровой ситуации.</p>	
Внеаудиторная самостоятельная работа	<ul style="list-style-type: none"> - Владеть спортивным мастерством в избранном виде спорта; - участвовать в соревнованиях; - уметь осуществлять контроль за состоянием здоровья (в динамике); - уметь оказать первую медицинскую помощь при травмах; - соблюдать технику безопасности. 	<i>Домашняя контрольная работа Дифф.зачет</i>

2. 1. Критерии формирование оценок (по всем запланированным формам контроля)

Знания

При оценивании знаний по предмету «Физическая культура» учитываются такие показатели: глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

С целью проверки знаний используются следующие методы: защита домашней контрольной работы. Домашняя контрольная работа содержит два теоретических вопроса и один вопрос практического характера и оценивается по уровню рассмотрения студентом письменно представленных вопросов варианта контрольной работы и устное свободное владение материалом при ответе на вопросы преподавателя.

оценка 5 За ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности.

оценка 4 За тот же ответ, если в нем содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

оценка 3 За ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике.

оценка 2 За незнание материала программы.

Устный и письменный опрос

Критерии оценки сообщения

Оценка	Условия, при которых выставляется оценка
Отлично	Материал изложен в определенной логической последовательности. Тема сообщения раскрыта полностью.
Хорошо	Тема сообщения раскрыта, при этом допущены не существенные ошибки, исправленные по требованию преподавателя.
Удовлетворительно	Тема раскрыта не полностью, допущена существенная ошибка.
Неудовлетворительно	Обнаружено не понимание основного содержания учебного материала.

Тестирование

Шкала оценки теста

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

**3. Контрольно-измерительные материалы для оценки освоения учебной дисциплины в соответствии с рабочей программой
Формируемые ОК, ЛР: ОК 1-11, ЛР 1-8, 10-12**

Раздел Легкая атлетика. Текст задания: выбрать правильный ответ.

1. Определите: какой вид спорта называют «королевой спорта»?

- а) гимнастика;
- б) легкая атлетика;
- в) тяжелая атлетика.

2. Длина дистанции марафонского бега равна.....

- а) 32км 180м;
- б) 40км 190м;
- в) 42км 195м;

3. Определите: какая из дистанций не считается стайерской?

- а) 1500м;
- б) 5000м;
- в) 10000м;

4. Определите: какая из дистанций считается спринтерской?

- а) 800м;
- б) 1500м;
- в) 100м;

5. Техника бега на средние и длинные дистанции отличается от техники бега на короткие дистанции, прежде всего:

- а) работой рук;
- б) углом отталкивания ногой от дорожки;
- в) наклоном головы;

6. При выходе бегуна с низкого старта ошибкой является:

- а) сильное отталкивание ногами;
- б) разноименная работа рук;
- в) быстрое выпрямление туловища;

7. Сильно сжатые кулаки и излишнее напряжение плечевого пояса при беге приводит к...

- а) повышению скорости бега;
- б) скованности движений бегуна;
- в) увеличению длины бегового шага;

8. Определите: какое влияние на бег оказывает чрезмерный наклон туловища бегуна вперед?

- а) сокращает длину бегового шага;
- б) увеличивает скорость бега;
- в) способствует выносу бедра вперед – верх;

9. Прямое положение туловища при беге или его наклон назад – бег «самоварчиком» приводит к:

- а) узкой постановке ступней;
- б) свободной работе рук;
- в) незаконченному толчку ногой;

10. Результат в прыжках в длину на 80 – 90 % зависит от:

- а) максимальной скорости разбега и отталкивания;
- б) способа прыжка;
- в) быстрого выноса маховой ноги;

11. Широкая постановка ступней при беге влияет на:

- а) улучшение спортивного результата;
- б) снижение скорости бега;
- в) увеличение длины бегового шага;

12. Результат в прыжках в высоту на 70 – 80 % зависит от:

- а) способа прыжка;
 - б) направления движения маховой ноги на вертикальной скорости прыгуна;
 - в) координации движений прыгуна.
- 13. Для передачи эстафетной палочки правилами соревнований определяется «зона передачи» длиной:**
- а) 10м;
 - б) 20м;
 - в) 15м.
- 14. Грамотный прыгун в длину знает длину своего разбега. Укажите: чем измеряется длина разбега?**
- а) метром;
 - б) ступнями;
 - в) беговыми шагами.
- 15. Наиболее эффективным упражнением развития выносливости служит:**
- а) бег на короткие дистанции;
 - б) бег на средние дистанции;
 - в) бег на длинные дистанции.
- 16. Пробегание отрезков 20 - 50м с максимальной скоростью применяется для развития:**
- а) выносливости;
 - б) быстроты;
 - в) координации движений.
- 17. Специальная разминка бегуна перед соревнованиями включает в себя:**
- а) упражнения с отягощениями;
 - б) пробегание коротких отрезков;
 - в) большое количество общеразвивающих упражнений.
- 18. Наиболее частой травмой в легкой атлетике бывает растяжение мышц или связок голеностопного (коленного) суставов. Определите, какое из перечисленных действий является неправильным при оказании помощи?**
- а) наложение холода;
 - б) наложение тугой повязки;
 - в) согревание повреждение места.
- 19. Не рекомендуется проводить тренировки по легкой атлетике...**
- а) во второй половине дня;
 - б) сразу после еды;
 - в) через 1- 2 часа после еды.
- 20. Если при метании мяча или гранаты метатель переходит контрольную линию, то ему:**
- а) разрешается дополнительный бросок;
 - б) попытка и результат засчитываются;
 - в) попытка засчитывается, а результат - нет.
- 21. Если при метании снаряд (мяч, граната, копьё) вышел за пределы сектора, то правилами соревнований:**
- а) разрешается дополнительный бросок;
 - б) попытка и результат засчитываются;
 - в) попытка засчитывается, а результат - нет.
- 22. При самостоятельных занятиях легкой атлетикой основным методом контроля за физической нагрузкой является:**
- а) частота дыхания;
 - б) частота сердечных сокращений;
 - в) самочувствие.
- 23. Отсутствие разминки перед соревнованиями чаще всего приводит к:**
- а) экономии сил;
 - б) улучшению спортивного результата;

в) травмам.

24. Нельзя проводить тренировку, если...

а) плохая погода;

б) плохое настроение;

в) повышена температура тела.

25. Определите: какие различают фазы в технике прыжка в длину с разбега?

а) стартовый разгон, отталкивание, полет, приземление;

б) разбег, отталкивание, полет, приземление;

в) старт, бег по дистанции, отталкивание, приземление.

26. Наиболее выгодным в спринтерских дистанциях считается начало бега...

а) с низкого старта;

б) с высокого старта;

в) с положения упора присев.

27. К видам легкой атлетике не относятся:

а) прыжки в длину;

б) спортивная ходьба;

в) прыжки через гимнастического коня.

28. Кросс – это:

а) бег по искусственной дорожке стадиона;

б) бег по пересеченной местности;

в) бег с барьерами.

29. Длина первой дорожки стандартного легкоатлетического стадиона равна:

а) 600метров;

б) 400метров;

в) 300метров.

30. 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;

31. Эстафетный бег бывает:

а) 4х100м, 4х400м;

б) 4х300м, 4х500м;

в) 2х100м, 2х400м.

32. Вес мяча для метания равен:

а) 50грамм;

б) 200грамм;

в) 150грамм.

33. Бегун, допустивший фальстарт в беге на 100метров:

а) предупреждается;

б) бежит вне зачета;

в) снимается с соревнований.

34. Определите: какие беговые дистанции не входят в программу Олимпийских игр?

а) 100м, 200м;

б) 500м, 1000м;

в) 400м, 800м.

35. Стипель чез – это вид бега, который проводится:

а) по улицам города;

б) на беговой дорожке стадиона с барьерами и ямой с водой;

в) в естественных условиях.

36. Способность человека к длительному выполнению какой либо деятельности, без снижения её эффективности, это...

а) гибкость;

б) выносливость;

в) ловкость.

37. Отметьте вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект для развития выносливости:

- а) бег на средние дистанции;
- б) бег на длинные дистанции;
- в) десятиборье;
- г) спортивные игры.

38. Лучшие условия для развития быстроты реакции создаётся во время:

- а) подвижных и спортивных игр;
- б) во время выпрыгивания вверх с места;
- в) во время скоростно-силовых упражнений;
- г) во время прыжков в длину.

39. Способность совершать двигательные действия в минимальный для данных усилий отрезок времени...

- а) ловкость;
- б) выносливость;
- в) быстрота.

40. Число движений в единицу времени, характеризует...

- а) темп движения;
- б) ритм движения;
- в) быстрота двигательной реакции;
- г) сложная двигательная реакция.

ЭТАЛОН ОТВЕТОВ

1. б	11. б	21. в	31. а
2. в	12. б	22. б	32. в
3. а	13. б	23. в	33. в
4. в	14. б	24. в	34. б
5. б	15. в	25. б	35. б
6. в	16. б	26. а	36. б
7. б	17. б	27. в	37. б
8. а	18. в	28. б	38. б
9. в	19. б	29. б	39. в
10. а	20. в	30. а	40. а

Раздел Спортивные игры

Баскетбол. Текст задания: ответить на вопросы:

1. Сколько игроков-баскетболистов могут одновременно находиться на баскетбольной площадке во время соревнований?

- а) 5 человек,
- б) 10 человек,
- в) 12 человек.

2. При ведении мяча наиболее частой ошибкой является...

- а) «Шлепание» по мячу расслабленной рукой;
- б) Ведение мяча толчком руки;
- в) Мягкая встреча мяча с рукой;

3. Нельзя вырывать мяч у соперника...

- а) Захватом мяча двумя руками;
- б) Захватом мяча одной рукой;
- в) Ударом кулака;
- г) Направлением рывка снизу-вверх.

4. Допускается ли команда до соревнований, если в ее составе менее 5 человек?

- а) Допускается;
- б) Не допускается;

- в) Допускается с согласия соперников;
- 5. Команда получает три очка при попадании мяча в кольцо, если мяч брошен...**
- а) С линии штрафного броска; б) Из-под щита;
- в) Из-за линии трехочковой зоны;
- 6. На каком расстоянии от игрока, вбрасывающего мяч, должны находиться другие игроки?**
- а) Не менее 1 м.
б) Не менее 1,5 м.
в) Не менее 2 м.
- 7. При выполнении штрафного броска каждое попадание засчитывается...**
- а) За одно очко; б) За два очка; в) За три очка;
- 8. Игрок, остановившийся после ведения мяча, не имеет права...**
- а) Выполнить передачу мяча партнеру;
б) Выполнить бросок мяча в кольцо;
в) Возобновить ведение мяча;
- 9. Играя в зоне нападения, нельзя выполнить передачу...**
- а) В сторону кольца соперника; б) В свою зону защиты;
- в) Игроку в зоне штрафного броска;
- 10. Игра начинается вбрасыванием судьей мяча в центре круга. Разыгрывающим игрокам нельзя...**
- а) Отбивать мяч одной рукой;
б) Отбивать мяч двумя руками;
в) Ловить мяч обеими руками;
- 11. За грубое нарушение правил, за неспортивное поведение игрок получает фол. За какое количество полученных им фолов игрок выбывает из игры?**
- а) Три;
б) Пять;
в) Семь;
- 12. За нарушение правил баскетбола такие, как «ведение двумя руками», «двойное ведение», «прыжок с мячом», «пробежка», «3 секунды», «5 секунд», «зона», судья назначает.....**
- а) штрафной бросок в кольцо;
б) предупреждение;
в) вбрасывание из – за боковой линии.
- 13. Сколько времени продолжается игра в баскетбол?**
- 14. Какие размеры имеет площадка для игры в баскетбол?**
- 15. Если команда получает контроль над мячом на площадке, то попытка броска по корзине соперника должна быть произведена в течение _____ секунд».**
- 16. Выберите вариант, который обозначает жест судьи- «перерыв в игре»**
- а) 1; б)2; в)3;

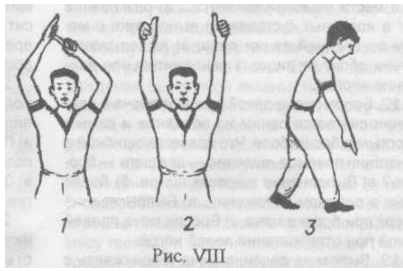


Рис. VIII

Критерии оценки задания

90 - 100% – оценка «отлично»;

80 – 89 % – оценка «хорошо»;

70-79% – оценка «удовлетворительно»;

менее 70% – оценка «неудовлетворительно».

Тема Волейбол

Текст задания: ответить на вопросы:

1. На какой высоте устанавливают верхний край волейбольной сетки для мужчин и женщин?

а) для мужчин - на высоте 2,43; для женщин на высоте 2,24;

б) для мужчин - на высоте 2,40; для женщин на высоте 2,30;

в) для мужчин - на высоте 2,25; для женщин на высоте 2,10;

2. Какие размеры имеет площадка для игры в волейбол?

а) ширина 9 м, длина 18 м;

б) ширина 8 м, длина 20 м;

в) ширина 16 м, длина 24 м;

3. Напишите, какие действия или термины относятся к волейболу:

1) очко, 2) гол, 3) зона,

4) пенальти, 5) подсечка, 6) переход,

7) блок, 8) вне игры, 9) партия, 10) штрафной удар,

а) 1,3, 6, 7, 9; б) 1, 2, 5, 7, 10; в) 2, 4, 5, 6, 8.

4. На крупных соревнованиях по волейболу игра проводится из..

а) Двух партий;

б) Трех партий;

в) Пяти партий.

5. До скольких очков ведется счет в решающей (3-й или 5-й) партии?

а) До 15 очков;

б) До 20 очков;

в) До 25 очков;

6. Допускается ли команда волейболистов до участия в соревнованиях, если в ее составе 5 человек?

а) Допускается;

б) Не допускается;

в) Допускается с согласия команды соперника;

7. Сколько еще касаний мяча может сделать принимающая подачу команда, если прием мяча с подачи считать первым касанием?

а) Одно;

б) Два;

в) Три;

8. Если после разрешения судьи на подачу, подающий игрок подбросил мяч и не произвел по нему удар, то...

а) подача считается проигранной;

б) подача повторяется этим же игроком;

в) подача повторяется другим игроком этой же команды.

9. Если при подаче мяч коснулся сетки и перелетел на сторону соперника, то...

а) подача повторяется;

б) игра продолжается;

в) подача считается проигранной

10. Если при подаче мяча подающий игрок наступает на разметку задней линии площадки или переходит ее, то...

а) подача повторяется;

б) подача считается проигранной;

в) Игра продолжается;

11. Сколько игроков-волейболистов могут одновременно находиться на волейбольной площадке во время проведения соревнований?

а) Шесть;

б) Десять;

в) Двенадцать;

12. При каком счете может закончиться игра в первой партии?

а) 15:13; б) 25:26; в) 27:29.

4. Контрольно-измерительные материалы (далее – КИМ) для промежуточной аттестации по учебной дисциплине

Предметом оценки является результат освоения основных видов учебной деятельности обучающихся в **форме дифференцированного зачета**. Зачет на заочном отделении проводится только по теоретической части. Теоретическая часть предусматривает итоговое тестирование по всем изучаемым темам, практическая предполагает выполнение контрольных нормативов.

Оценка освоения дисциплины предусматривает использование пятибалльной системы.

I. ЗАДАНИЕ ДЛЯ ЗАЧЕТА.

Теоретическая часть

ИТОГОВОЕ ТЕСТИРОВАНИЕ

1. Под физической культурой понимается:

- а — педагогический процесс по физическому совершенствованию человека;
- б — регулярные занятия физическими упражнениями, закаливание организма;
- в — достижения общества, отражающие физическое и духовное развитие человека.

2. Какое из понятий является наиболее емким (включающим все остальные):

- а — спорт;
- б — система физического воспитания;
- в — физическая культура.

3. Процесс, направленный на разностороннее воспитание физических качеств человека, обеспечивающий формирование с детского возраста физически крепкого молодого поколения с гармоничным развитием, называется:

- а — общей физической подготовкой;
- б — специальной физической подготовкой;
- в — гармонической физической подготовкой;
- г — прикладной физической подготовкой.

4. Состояние организма, характеризующееся прогрессивными функциональными изменениями, произошедшими под влиянием повторения двигательных действий, обозначается как:

- а — развитие;
- б — закаленность;
- в — тренированность;
- г — подготовленность.

5. 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.

6. Совокупность упражнений, приемов и методов, направленных на обучение двигательными и другим умениям и навыкам, а также их дальнейшее совершенствование обозначается как:

- а — тренировка;
- б — методика;
- в — система знаний;
- г — педагогическое воздействие.

7. Какая страна является родиной Олимпийских игр:

- а — Рим;
- б — Китай;
- в — Греция;
- г — Египет.

8. Где проводились древнегреческие Олимпийские игры:

- а — в Олимпии;
- б — в Спарте;
- в — в Афинах.

9. Почему античные Олимпийские игры называли праздниками мира:

- а — они имели мировую известность;
- б — в них принимали участие атлеты со всего мира;
- в — в период проведения игр прекращались войны;
- г — они отличались миролюбивым характером соревнований.

10. Олимпийские игры (летние или зимние) проводятся через каждые:

- а — 5 лет;
- б — 4 года;
- в — 2 года;
- г — 3 года.

11. Зимние игры проводятся:

- а — в зависимости от решения МОК;
- б — в третий год празднуемой Олимпиады;
- в — в течение последнего года празднуемой Олимпиады;
- г — в течение второго календарного года, следующего после года начала Олимпиады.

12. Здоровый образ жизни (ЗОЖ) предполагает:

- а — упорядоченный режим труда и отдыха, отказ от вредных привычек;
- б — регулярное обращение к врачу;
- в — физическую и интеллектуальную активность;
- г — рациональное питание и закаливание.

13. Какой фактор играет определяющую роль для состояния здоровья человека:

- а — образ жизни;
- б — наследственность;
- в — климат.

14. При физической работе в душном помещении или одежде, которая плохо пропускает воздух, может возникнуть:

- а — ожог;
- б — тепловой удар;
- в — перегревание;
- г — солнечный удар.

15. Основными источниками энергии для организма являются:

- а — белки и минеральные вещества;
- б — углеводы и жиры;
- в — жиры и витамины;
- г — углеводы и белки.

16. Рациональное питание обеспечивает:

- а — правильный рост и формирование организма;
- б — сохранение здоровья;
- в — высокую работоспособность и продление жизни;
- г — все перечисленное.

17. 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.

18. Люди, систематически занимающиеся физическими упражнениями в сочетании с использованием оздоровительных сил природы, отличаются:

- а — фагоцитарной устойчивостью;
- б — бактерицидной устойчивостью;
- в — специфической устойчивостью;

г — не специфической устойчивостью.

19. Что понимается под закаливанием:

а — посещение бани, сауны;

б — повышение устойчивости организма к воздействию неблагоприятных условий окружающей среды;

в — купание, принятие воздушных и солнечных ванн в летнее время;

г — укрепление здоровья.

20. К объективным критериям самоконтроля можно отнести:

а — самочувствие, аппетит, работоспособность;

б — частоту дыхания, ЖЕЛ, антропометрию;

в — нарушение режима, наличие болевых ощущений.

21. Назовите основные факторы риска в образе жизни людей:

а — малая двигательная активность (гипокинезия), психологические стрессы;

б — нарушение в питании, переедание, алкоголизм, наркомания, курение;

в — все перечисленное.

22. Вероятность травм при занятиях физическими упражнениями снижается, если занимающиеся:

а — переоценивают свои возможности;

б — следуют указаниям учителя;

в — владеют навыками выполнения движений;

г — не умеют владеть своими эмоциями.

23. При получении травмы или ухудшении самочувствия на уроке учащийся должен прекратить занятие и поставить в известность:

а — учителя, проводящего урок;

б — классного руководителя;

в — своих сверстников по классу;

г — школьного врача.

24. Какими показателями характеризуется физическое развитие:

а — антропометрическими показателями;

б — ростовесовыми показателями, физической подготовленностью;

в — телосложением, развитием физических качеств, состоянием здоровья.

25. Формирование человеческого организма заканчивается к:

а — 14-15 годам;

б — 17-18 годам;

в — 19-20 годам;

г — 22-25 годам.

26. Главным отличием физических упражнений от других двигательных действий является то, что они:

а — строго регламентированы;

б — представляют собой игровую деятельность;

в — не ориентированы на производство материальных ценностей;

г — создают развивающий эффект.

27. Техникой движений принято называть:

а — рациональную организацию двигательных действий;

б — состав и последовательность движений при выполнении упражнений;

в — способ организации движений при выполнении упражнений;

г — способ целесообразного решения двигательной задачи.

28. Назовите из предложенного списка неправильно названные физические качества (несколько ответов):

а — стойкость;

б — гибкость;

в — ловкость;

г — бодрость;

д — выносливость;

е — быстрота;

ж — сила.

29. Это физическое качество проверяют тестом «челночный бег 3 по 10» у учащихся общеобразовательных школ:

а — выносливость;

б — скоростно-силовые и координационные;

в — гибкость.

30. 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.

31. 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.

32. 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.

33. 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.

34. Под выносливостью как физическим качеством понимается:

а — комплекс психофизических свойств человека, обуславливающий 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.

35. Нагрузка физических упражнений характеризуется:

а — величиной их воздействия на организм;

б — напряжением определенных мышечных групп;

в — временем и количеством повторений двигательных действий;

г — подготовленностью занимающихся, их возрастом и состоянием здоровья.

36. Активный отдых — это:

а — специфическая подготовка спортсмена к предстоящим соревнованиям;

б — двигательная деятельность, снимающая утомление и способствующая восстановлению работоспособности;

в — деятельность, направленная на совершенствование двигательного действия в изменяющихся условиях.

37. Подводящие упражнения применяются:

а — если обучающийся недостаточно физически развит;

- б — если в двигательном фонде отсутствуют опорные элементы;
- в — если необходимо устранять причины возникновения ошибок;
- г — если применяется метод целостно-аналитического упражнения.

38. Бег на дальние дистанции относится к:

- а — легкой атлетике;
- б — спортивным играм;
- в — спринту;
- г — бобслею.

39. При беге на длинные дистанции по правилам соревнований применяется:

- а — низкий старт;
- б — высокий старт;
- в — вид старта по желанию бегуна.

40. В переводе с греческого «гимнастика» означает:

- а — гибкий;
- б — упражняю;
- в — преодолевающий.

41. XXI зимние Олимпийские игры проходили в:

- а — Осло;
- б — Саппоро;
- в — Сочи;
- г — Ванкувере.

42. Динамика индивидуального развития человека обусловлена:

- а — влиянием эндогенных и экзогенных факторов;
- б — генетикой и наследственностью человека;
- в — влиянием социальных и экологических факторов;
- г — двигательной активностью человека.

43. Простейший комплекс ОРУ (обще развивающие упражнения) начинается с упражнения:

- а — для мышц ног;
- б — типа потягивания;
- в — махового характера;
- г — для мышц шеи.

44. При длительной нагрузке высокой интенсивности рекомендуется дышать:

- а — через рот и нос попеременно;
- б — через рот и нос одновременно;
- в — только через рот;
- г — только через нос.

45. Правила баскетбола при ничейном счете в основное время предусматривают дополнительный период продолжительностью:

- а — 3 минуты;
- б — 7 минут;
- в — 5 минут;
- г — 10 минут.

46. 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.

47. Правилами волейбола каждой команде во время игры предоставлено максимум..... удара (передачи) для возвращения мяча на сторону соперника (не считая касания на блоке):

- а — 2;
- б — 4;
- в — 3;

г — 5.

48. Вид деятельности, являющийся предметом соперничества и исторически оформившийся как способ выявления и сравнения человеческих возможностей, принято называть:

- а — гимнастикой;
- б — соревнованием;
- в — видом спорта.

49. Основой методики воспитания физических качеств является:

- а — простота выполнения упражнений;
- б — постепенное повышение силы воздействия;
- в — схематичность упражнений;
- г — продолжительность педагогических воздействий.

50. Назовите способы передвижения человека (несколько ответов):

- а — ползание;
- б — лазанье;
- в — прыжки;
- г — метание;
- д — группировка;
- е — упор.

51. Какие основные базовые виды двигательных действий входят в школьную программу физического воспитания (несколько ответов):

- а — метание дротика;
- б — ускорения;
- в — толчок гири;
- г — подтягивание;
- д — кувырки;
- е — стойка на одной руке.

52. Олимпийский символ представляет собой пять переплетенных колец, расположенных слева направо в следующем порядке:

- а — сверху — красное, голубое, черное, внизу — желтое и зеленое;
- б — сверху — зеленое, черное, красное, внизу — голубое и желтое;
- в — сверху — голубое, черное и красное, внизу — желтое и зеленое;
- г — сверху — голубое, черное, красное, внизу — зеленое и желтое.

53. 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.

54. Укажите, кто из выдающихся спортсменов РФ в настоящее время является членом Международного олимпийского комитета (МОК):

- а — Вячеслав Фетисов;
- б — Юрий Титов;
- в — Александр Попов;
- г — Александр Карелин.

55. Основным показателем, характеризующим стадии развития организма, является:

- а — биологический возраст;
- б — календарный возраст;
- в — скелетный и зубной возраст.

56. Систематическое употребление веществ, изменяющих психологическое состояние человека (табака, алкоголя, ингаляторов), специалисты расценивают как:

- а — асоциальное поведение;
- б — респективную привычку;
- в — вредную привычку;
- г — консеквентное поведение.

57. Игры, проведенные в Москве, были посвящены Олимпиаде:

- а — 20-ой;
- б — 21-ой;
- в — 22-ой;
- г — 23-ой.

58. Один из способов прыжка в длину в легкой атлетике обозначается как прыжок:

- а - «с разбега»;
- б - «перешагиванием»;
- в - «перекатом»;
- г - «ножницами».

59. Гиподинамия — это:

- а — пониженная двигательная активность человека;
- б — повышенная двигательная активность человека;
- в — нехватка витаминов в организме;
- г — чрезмерное питание.

60. Олимпийский девиз, выражающий устремления олимпийского движения, звучит как:

- а - «Быстрее, выше, сильнее»;
- б - «Главное не победа, а участие»;
- в - «О спорт — ты мир!».

Эталоны ответов

1.в	11.б	21.в	31.а	41.г	51.б,г,д
2.в	12.в	22.б	32.в	42.а	52.в
3.а	13.а	23.а	33.в	43.б	53.в
4.в	14.б	24.а	34.б	44.в	54.в
5.а	15.б	25.г	35.а	45.в	55.а
6.б	16.г	26.в	36.б	46.г	56.в
7.в	17.г	27.а	37.б	47.в	57.в
8.а	18.г	28.а,г	38.а	48.б	58.а
9.в	19.б	29.б	39.б	49.б	59.а
10.б	20.б	30.а	40.б	50.а,б,в	60.а

Шкала оценки ответов на тестовые задания

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