

Министерство образования Иркутской области  
ГБПОУ ИО «Бодайбинский горный техникум»

Утверждаю:  
Зам. директора по УР  
Шпак М.Е.  
« 10 » 10 2017 г.



## КОМПЛЕКТ КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО ДИСЦИПЛИНЕ ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Специальности: 21.02.13 Геологическая съемка, поиски и разведка  
месторождений полезных ископаемых  
21.02.14 Маркшейдерское дело  
21.02.15 Открытые горные работы  
13.02.11 Техническая эксплуатация и  
обслуживание электрического и  
электромеханического оборудования (по  
отраслям)  
38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по  
отраслям)  
23.01.03 Автомеханик

Форма обучения: Очная, заочная, очно-заочная

Рекомендована методическим советом  
ГБПОУ ИО «Бодайбинский горный техникум»  
Заключение методического совета,  
протокол № 01 от « 01 » 10 2017 г.

председатель методсовета  
Шпак М.Е./



Бодайбо, 2017

Комплект оценочных средств для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации составлен на основе рабочей программы общеобразовательной учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура и в соответствии с требованиями ФГОС СПО, утвержденных приказами Минобрнауки России: от 12.05.2014 №496 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 21.02.15 Открытые горные работы» (Зарегистрировано в Минюсте России 18.06.2014 №32773); от 12.05.2014 №495 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 21.02.14 Маркшейдерское дело» (Зарегистрировано в Минюсте России 19.06.2014 №32805); от 28.07.2014 №831 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 13.02.11 Техническая эксплуатация и обслуживание электрического и электромеханического оборудования горной промышленности (по отраслям)» (Зарегистрировано в Минюсте России 19.08.2014 №33635 ); от 12.05.2014 №494 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 21.02.13 Геологическая съемка, поиски и разведка месторождений полезных ископаемых» (Зарегистрировано в Минюсте России 03.07.2014 №32960), от 05.02.2018 №69 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)» (Зарегистрировано в Минюсте России 26.02.2018 №50137).

Рассмотрена и одобрена на заседании П(Ц) К Геолого-маркшейдерских дисциплин  
Протокол № \_\_\_\_\_ от «\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2017г

Утверждена и рекомендована методическим советом ГБПОУ ИО «Бодайбинский горный техникум»

Протокол № \_\_\_\_\_ от «\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2017г

Разработали:

Прус А.Т. – руководитель физического воспитания,

Прус И.С. – преподаватель физической культуры

## 1. Общие положения.

Контрольно-оценочные средства предназначены для контроля и оценки образовательных достижений обучающихся, освоивших программу учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура.

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

## 2. Результаты освоения дисциплины, подлежащие проверке.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:	
-использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	Методы оценки результатов: Традиционная система отметок в баллах за каждую выполненную работу, на основе которых выставляется итоговая отметка. <b>Легкая атлетика. Кроссовая подготовка</b> Контрольные нормативы (задание 3.2.1) <b>Общая физическая подготовка</b> Контрольные нормативы (задание 3.2.1) <b>Спортивные игры</b> Оценка техники базовых элементов техники. Баскетбол Волейбол Футбол Настольный теннис Контрольные нормативы (задание 3.2.1) <b>Гимнастика</b> Контрольные нормативы (задание 3.2.1) <b>Лыжная подготовка</b> Контрольные нормативы (задание 3.2.1) <b>Профессионально-прикладная физическая подготовка</b> Контрольные нормативы (задание 3.2.1) Зачеты. Теоретическое (задание 3.1.2-3.1.7) Контрольные нормативы (3.2.1)
Должен знать:	
-о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека;	Устный опрос (3.1.1) Дифференцированный зачет Тестирование (задание 4.1)
- основы здорового образа жизни.	Практическое задание (4.2.)

Код	Наименование общих компетенций
ОК 2.	Организовывать собственную деятельность, выбирать методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.
ОК 3.	Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность
ОК 6.	Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

### 3. Оценка освоения учебной дисциплины.

Оценка освоения учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура – это степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности, уровнем физической подготовленности обучающихся. Контроль знаний, умений и навыков обучающихся проводится в форме текущей и промежуточной аттестации.

В конце каждого семестра студенты, выполнившие учебную программу, сдают зачет по физической культуре, включающий практический и теоретические разделы. После выполнения всех практических требований и тестов, запланированных за семестр, студенты сдают зачет по теоретическому разделу. Оценка должна быть не ниже удовлетворительно.

Правильное выполнение обучающимися комплексов упражнений, направленных на укрепление здоровья, закрепление и совершенствование техники двигательных действий легкой атлетики, технико-тактических приемов в спортивных играх, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий оценивается в процессе занятий.

Изучение учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура завершается дифференцированным зачетом. При итоговом контроле учитывается уровень выполнения студентами практических разделов программы по общефизической, спортивно-технической и профессионально-прикладной подготовке.

К аттестации допускаются обучающиеся при условии выполнения предусмотренных контрольных тестов по учебно-тренировочным занятиям физической подготовке с оценкой не менее «удовлетворительно». Итоговая отметка складывается из оценок практических умений и навыков и теоретических знаний и выставляется в пользу обучающегося.

Студенты, временно освобожденные от практических занятий по состоянию здоровья, оцениваются по результатам выполнения ими письменных контрольных работ или защиты реферата.

Основной акцент в оценивании учебных достижений по физической культуре учащихся, имеющих выраженные отклонения в состоянии здоровья, должен быть сделан на стойкой их мотивации к занятиям физическими упражнениями и динамике их физических возможностей. При самых незначительных положительных изменениях в физических возможностях обучающихся, выставляется положительная отметка. Положительная отметка должна быть выставлена также обучающемуся, который не продемонстрировал существенных сдвигов в формировании навыков, умений и в развитии физических качеств, но регулярно посещал занятия по физической культуре, старательно выполнял задания преподавателя, овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной или корригирующей гимнастики, необходимыми знаниями в области физической культуры.

Типовые задания для оценки освоения учебной дисциплины

3.1. Задания для текущего контроля знаний студентов:

3.1.1. Вопросы для устного опроса

Критерии оценок:

Оценка «5» - за ответ, в котором обучающийся 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.

Тема 1.1. Общекультурное и социальное значение физической культуры.

1. Дайте определение- физическая культура-это...
2. Основные факторы, определяющие здоровье человека.
3. Взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни.
4. Составляющие здорового образа жизни.
5. Личное отношение к здоровью, как условие формирования здорового образа жизни.
6. Основные требования к организации здорового образа жизни.
7. Значение физического самовоспитания и самосовершенствования для нормальной жизнедеятельности человека.
8. Критерии эффективности здорового образа жизни.
9. Эффективные средства восстановления работоспособности.
10. ОФП.
11. Самоконтроль при занятиях физической культурой.
12. Перечислите формы занятий физической культурой.
13. Дайте определение понятию «здоровье».
14. Режим дня студента.
15. Каким должно быть правильное питание?
16. Что включает в себя личная гигиена?
17. Оптимальный режим занятий физической культурой.
18. Вредные привычки
19. Средства закаливания.
20. Современные виды спорта.

Задание 3.1.2. (теоретическое) для зачета 3 семестр

Тема 2.1 Легкая атлетика.

1. Какие виды спорта включает в себя л/а.
2. Перечислите беговые виды л/а.
3. Спринтерский бег и дистанции.
4. На каких дистанциях используют низкий старт.
5. Перечислите прыжковые виды легкой атлетики.
6. Специальные беговые упражнения легкоатлета.

Задание 3.1.3. (теоретическое) для зачета 4 семестр

Тема 2.2. ОФП

1. Что включает в себя общая физическая подготовка?
2. Дать определение основным понятиям о строе: строй, колонна, дистанция.
3. Направленность общеразвивающих упражнений (схема ОРУ).
4. Причины травматизма на гимнастике.
5. Что называют общеразвивающими упражнениями.

Тема 2.2. Спортивные игры

Баскетбол.

1. Размер баскетбольной площадки?

2. Сколько игроков находится на площадке во время игры.
3. Сколько длится баскетбольный матч.
4. Что такое тайм-аут.
5. Что такое «фол».
6. Перечислите основные технические приемы игры в баскетбол.
7. Какие физические качества развивает игра
8. Правило «24 секунд», «3 секунд», «5 секунд».

Задание 3.1.4. (теоретическое) для зачета 5 семестр

Волейбол.

1. Размеры волейбольной площадки.
2. Сколько волейболистов находится на площадке во время игры.
3. Как осуществляется переход.
4. Перечислите основные приемы игры в волейбол.
5. Сколько партий играется в волейболе.
6. Сколько времени дается игроку на подачу.
7. До какого счета ведется игра в одной партии.
8. Какова высота сетки у мужчин, у женщин.
9. Какие физические качества развивает игра.

Задание 3.1.5. (теоретическое) для зачета 6 семестр

Футбол.

1. Размеры футбольного поля.
2. Сколько футболистов находится на поле во время игры.
3. Как осуществляется замена.
4. Перечислите основные приемы игры в футбол.
5. Сколько таймов играется в футболе.
6. Сколько времени длится игра.
7. Что такое «вне игры».
8. Количество судей в игре.
9. Какие физические качества развивает игра.

Задание 3.1.6 (теоретическое) для зачета 7 семестр

Лыжная подготовка.

1. Название лыжных ходов.
2. При какой температуре нежелательно проводить занятия.
3. От чего зависит способ подъема в гору.
4. Какие ошибки приводят к серьезным травмам на спуске.
5. Какая стойка лыжника самая устойчивая при спуске.
6. Что следует учитывать, одеваясь на занятия лыжной подготовкой.

Задание 3.1.7. (теоретическое) для зачета 8 семестр

Тема 3.1. Профессионально-прикладная физическая подготовка

1. Дайте определение ППФП.
2. Основная цель ППФП.
3. Перечислите формы занятий ППФП.
4. Какие профессионально-важные качества необходимы в избранной профессии.
5. Что называется «работоспособностью».
6. Каковы критерии эффективности занятий ППФП.

3.2. Практическая часть.

3.2.1. Контрольные упражнения и тесты.

Оценка уровня физических способностей студентов.

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		Юноши			Девушки		
		3	4	5	3	4	5
<b>Обязательные испытания (тесты)</b>							
1.	Бег на 100м (с)	14,6	14,3	13,8	18,0	17,6	16,3
2.	Бег на 2 км (мин, с)	9,20	8,50	7,50	11,50	11,20	9,50
	или на 3 км (мин, с)	15,10	14,40	13,10	-	-	-
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол.раз)	8	10	13	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол.раз)	-	-	-	11	13	19
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол.раз)	-	-	-	9	10	16
4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами(см)	200	210	230	160	170	185
5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол.раз за 1мин)	30	40	50	20	30	40
<b>Испытания (тесты) по выбору</b>							
6.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гим-ской скамейке	6	8	13	7	9	16
7.	Прыжок в длину с разбега (см)	360	280	440	310	320	360
8.	Метание спортивного снаряда весом 500гр (м0)	14	17	21	13	16	19

Оценка уровня физической подготовленности юношей основной и подготовительной групп.

Тесты	Оценка в баллах.		
	5	4	3
1.Бег на 100м (с)	13,8	14,3	14,6
2. Бег 3000м (мин, с)	13,10	14,40	15,10
3. Приседание на одной ноге с опорой о стену (кол.раз)	10	8	5
4.Прыжок в длину с места (см)	230	210	200

5. Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол.раз за 1мин)	50	40	30
6.Бросок набивного мяча 2кг из-за головы (м)	9,5	7,5	6,5
7. Гимнастический комплекс упражнений: - утренней гимнастики; - производственной гимнастики (до 10 баллов)	До 9	До 8	До 7,5

Оценка уровня физической подготовленности девушек основной и подготовительной групп.

Тесты	Оценка в баллах.		
	5	4	3
1.Бег на 100м (с)	16,3	17,6	16,3
2. Бег 2000м (мин, с)	9,50	11,20	11,50
3. Приседание на одной ноге с опорой о стену (кол.раз)	8	6	4
4.Прыжок в длину с места (см)	185	170	160
5. Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол.раз за 1мин)	40	30	20
6. Бросок набивного мяча 2кг из-за головы (м)	10,5	6,5	5,0
7. Гимнастический комплекс упражнений: - утренней гимнастики; - производственной гимнастики (до 10 баллов)	До 9	До 8	До 7,5

Таблица оценивания обучающихся, отнесенных по состоянию здоровья к специально медицинской группе

Тесты	Оценка в баллах.		
	5	4	3
<i>Юноши</i>			
1. Прыжок в длину с места (см)	180	170	160
2. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол.раз)	30	19	10
3. Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол.раз за 2 мин)	60	50	40
4. Бросок набивного мяча 1кг из-за головы (м)	6,5	5,5	4,5
<i>Девушки</i>			
1. Прыжок в длину с места (см)	160	150	140
2. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол.раз)	8	5	4



3. Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол.раз за 2 мин)	40	30	20
4. Бросок набивного мяча 1кг из-за головы (м)	5,5	4,5	4,0

Учащиеся СМГ сдают только те нормативы, по которым отсутствуют противопоказания.

#### Зачетные требования по профессионально-прикладной физической культуре

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		Юноши			Девушки		
		3	4	5	3	4	5
1.	Бег на 100м (с)	14,6	14,3	13,8	18,0	17,6	16,3
2.	Бег на 2 км, 3км (мин, с)	15,10	14,40	13,10	11,50	11,20	9,50
3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол.раз)	-	-	-	9	10	16
4.	Бросок набивного мяча 2кг из-за головы (м)	9,5	7,5	6,5	6,5	5,5	4,5
5.	Гимнастический комплекс упражнений: - утренней гимнастики; - производственной гимнастики (до 10 баллов)	До 9	До 8	До 7,5	До 9	До 8	До 7,5

#### Зачетные требования для обучающихся, отнесенных по состоянию здоровья к специально медицинской группе

Тесты	Оценка в баллах.		
	5	4	3
<i>Юноши</i>			
1. Прыжок в длину с места (см)	180	170	160
2. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол.раз)	30	19	10
3. Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол.раз за 2 мин)	60	50	40
<i>Девушки</i>			
1. Прыжок в длину с места (см)	160	150	140
2. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол.раз)	8	5	4
3. Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол.раз за 2 мин)	40	30	20

Учащиеся СМГ сдают только те нормативы, по которым отсутствуют противопоказания.

Баскетбол.

Контрольные упражнения	Оценка	Юноши	Девушки
Штрафной бросок (10 раз)	5	8	7
	4	6	5
	3	4	3
Атака на кольцо с двух шагов (10 раз)	5	7	6
	4	5	4
	3	3	2
Знание правил игры в баскетбол			

Волейбол.

Контрольные упражнения	Оценка	Юноши	Девушки
Подача мяча через сетку (10 раз)	5	8	7
	4	6	5
	3	4	3
Верхняя и нижняя передача над собой	5	20	15
	4	10	10
	3	5	5
Знание правил игры в волейбол			

4. Задания для проведения дифференцированного зачета

4.1. Текст задания

Задания для студентов

Инструкция для обучающихся

Условия выполнения задания:

Внимательно прочитайте задания, выберите правильный вариант ответа.

Время выполнения задания – 20 минут.

Критерии оценок: при К= 0,9-1,0 выставляется оценка «5»; при К = 0,8 выставляется оценка «4»; при К = 0,7 выставляется оценка «3».

Вариант 1

*Внимательно прочитайте задание, выберите правильный вариант ответа.*

1. Необходимость подготовки людей к жизни, труду, другим необходимым видам деятельности исторически обусловила возникновение

- а) **физической культуры;**
- б) физического воспитания;
- в) физического совершенства;
- г) видов спорта.

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

- а) во время занятий выполняются двигательные действия, способствующие развитию силы и выносливости;
- б) достигаемое при этом утомление активизирует процессы восстановления и адаптации;
- в) в результате повышается эффективность и экономичность дыхания и кровообращения;
- г) **человек, занимающийся физическими упражнениями, способен выполнить больший объем физической работы за отведенный отрезок времени.**

3. Способность выполнять движения с большой амплитудой называется:

- а) растяжкой;
- б) стретчингом;
- в) **гибкостью;**
- г) акробатикой.

4. Какую пробу используют для определения состояния сердечнососудистой системы:

- а) ортостатическую;
- б) антропометрическую;
- в) физическую;
- г) **функциональную.**

5. Здоровый образ жизни- это способ жизнедеятельности, направленный на...

- а) развитие физических качеств людей;
- б) поддержание высокой работоспособности людей;
- в) **сохранение и улучшение здоровья людей;**
- г) подготовку к профессиональной деятельности.

6. При планировании и проведении самостоятельных занятий надо учитывать, что в период подготовки и сдачи зачетов и экзаменов интенсивность и объем физических нагрузок следует:

- а) повышать;
- б) **снижать;**
- в) оставить на старом уровне;
- г) прекратить.

7. Бег на длинные дистанции развивает:

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

8. Силовые упражнения рекомендуется сочетать с упражнениями на:

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

9. Формами производственной гимнастики являются:

- а) **вводная гимнастика, физкультурная пауза, физкультурная минутка;**
- б) упражнения на снарядах;
- в) игра в настольный теннис;
- г) подвижные игры.

10. Основными признаками физического развития являются:

- а) **антропометрические показатели;**
- б) социальные способности;
- в) особенности интенсивности работы;
- г) хорошо развитая мускулатура.

#### Вариант 2

*Внимательно прочитайте задание, выберите правильный вариант ответа.*

1. Дайте определение физической культуры:

- а) физическая культура удовлетворяет биологические потребности;
- б) физическая культура – средство отдыха;
- в) **физическая культура – специфический процесс и результат человеческой деятельности, средство и способ физического совершенствования личности;**
- г) физическая культура – средство физической подготовки.

2. Самоконтроль и учет при проведении самостоятельных занятий могут быть представлены в виде количественных показателей:

- а) частота сердечных сокращений;
- б) результаты выполнения тестов;
- в) тренировочные нагрузки;
- г) **все вместе.**

3. Что такое закаливание?

- а) **повышение устойчивости организма к факторам среды, путем систематического их воздействия на организм;**
- б) длительное пребывание на холоде, с целью привыкания к низким температурам;
- в) перечень процедур для воздействия на организм холода;
- г) купание в зимнее время.
4. 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.
5. Наиболее распространенные средства самостоятельных занятий –это:
- а) бокс;
- б) **ходьба и бег;**
- в) спортивная гимнастика;
- г) единоборства.
6. Выберите правильное распределение перечисленных ниже упражнений в занятии по общей физической подготовке (ОФП).
- 1) ходьба или спокойный бег в чередовании с «дыхательными» упражнениями.
- 2) упражнения. Постепенно включающие в работу все большее количество мышечных групп
- 3) упражнения на «выносливость».
- 4) упражнения на «быстроту и гибкость».
- 5) упражнения на «силу».
- б) дыхательные упражнения:
- а) 1, 2, 5, 4, 3, 6;
- б) 6, 2, 3, 1, 4, 5;
- в) 2, 6, 4, 5, 3, 1
- г) **2, 1, 3, 4, 5, 6.**
7. Что такое здоровый образ жизни?
- а) перечень мероприятий, направленных на сохранение и укрепление здоровья;
- б) лечебно-физкультурный оздоровительный комплекс;
- в) **индивидуальная система поведения, направленная на укрепление и сохранения здоровья;**
- г) отсутствие болезней.
8. Прикладная сторона физического воспитания отражена в принципе:
- а) **связи физического воспитания с трудовой и оборонной практикой;**
- б) всестороннего развития личности;
- в) оздоровительной направленности;
- г) здорового образа жизни.
9. Что такое личная гигиена?
- а) перечень правил для предотвращения инфекционных заболеваний;
- б) **совокупность гигиенических правил, выполнение которых способствует сохранению и укреплению здоровья;**
- в) правила ухода за телом, кожей и зубами;
- г) выполнение медицинских мероприятий по профилактике заболеваний.
10. Назовите основные двигательные качества:
- а) умение играть в спортивные игры, бегать и выполнять гимнастические упражнения;
- б) количество движений в единицу времени, максимальная амплитуда движений, мышечная сила;
- в) **гибкость, выносливость, быстрота, сила, ловкость;**
- г) состояние мышц, выражающая их готовность к выполнению движений.

### Вариант 3

*Внимательно прочитайте задание, выберите правильный вариант ответа.*

1. Процесс психофизической подготовки к будущей профессиональной деятельности называется:

- а) профессиональная подготовка;
- б) профессионально-прикладная подготовка;
- в) **профессионально-прикладная физическая подготовка;**
- г) спортивно-техническая подготовка.

2. Целью ППФП является:

- а) повышение устойчивости организма к внешним воздействиям условий труда;
- б) содействие формированию физической культуры личности;
- в) достижение психофизической готовности человека к успешной профессиональной деятельности;
- г) **все вышеперечисленное.**

3. Что такое двигательная активность?

- а) количество движений, необходимых для работы организма;
- б) **занятия ФК и спортом;**
- в) выполнение каких-либо движений в повседневной деятельности;
- г) любая мышечная активность, обеспечивающая оптимальную работу организма и хорошее самочувствие.

4. Регулярные наблюдения за состоянием своего здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью и их изменения под влиянием регулярных занятий упражнениями и спортом называются:

- а) самонаблюдение;
- б) **самоконтроль;**
- в) самочувствие;
- г) все вышеперечисленное.

5. Укажите, какая последовательность в комплексе утренней гимнастики должна выполняться (используя нижеперечисленные упражнения).

- 1) Прыжки и бег.
- 2) Подтягивания.
- 3) Упражнения для мышц ног.
- 4) Упражнения для мышц туловища;
- 5) Упражнения для мышц рук и плечевого пояса.

б) Дыхательные упражнения, спокойная ходьба.

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

7. 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.

8. Под выносливостью как физическим качеством понимается ...

- а) комплекс психофизических свойств человека, обуславливающий возможность выполнять разнообразные физические нагрузки;
- б) комплекс психофизических свойств человека, определяющих способность противостоять утомлению;

в) **способность длительно совершать физическую работу, практически не снижая ее интенсивности;**

г) способность сохранять заданные параметры работы.

9. Если частота сердечных сокращений после выполнения упражнения восстанавливается до уровня, который был в начале занятия, за 60 секунд, то это свидетельствует, что нагрузка...

а) **маленькая и ее следует увеличить;**

б) переносится организмом относительно легко;

в) достаточно большая, но ее можно повторить;

г) чрезмерная и ее надо уменьшить.

10. Что относится к основным составляющим здорового образа жизни?

а) рациональное использование свободного времени, организация сна, режим питания, контроль врачей, выполнение требований санитарии;

б) **режим учебы и отдыха, организация сна, режим питания, организация двигательной активности, выполнение требований гигиены, закаливания, профилактика вредных привычек;**

в) режим работы и отдыха, организация сна, режим питания, занятие спортом, выполнение требований санитарии, профилактика вредных привычек.

#### Вариант 4

*Внимательно прочитайте задание, выберите правильный вариант ответа.*

1. Физическая культура представляет собой...

а) учебный предмет;

б) выполнение упражнений;

в) процесс совершенствования возможностей человека;

г) **часть человеческой культуры.**

2. Физическими упражнениями называются...

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

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

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

г) формы двигательных действий, способствующие решению задач физического воспитания.

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

а) 120-130 ударов в минуту;

б) 130-140 ударов в минуту;

в) **140-150 ударов в минуту;**

г) свыше 150 ударов в минуту.

4. Основными фундаментами ППФП студентов любой специальности являются:

а) занятия легкой атлетикой;

б) занятия лыжной подготовкой;

в) **общая физическая подготовка;**

г) специальная физическая подготовка.

5. Среди факторов риска для здоровья ставится на первое место:

а) перегруженность учебно-профессиональными и домашними обязанностями;

б) конфликты с окружающими;

в) **злоупотребление алкоголем;**

г) несоблюдение режима дня.

6. 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.
7. Бег на длинные дистанции развивает:  
 а) гибкость;  
 б) ловкость;  
 в) быстроту;  
 г) **выносливость.**
8. Назовите питательные вещества, имеющие энергетическую ценность?  
 а) белки, жиры, углеводы и минеральные соли;  
 б) белки, жиры, углеводы;  
 в) вода, белки, жиры и углеводы;  
 г) **жиры и углеводы.**
9. 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.
10. Динамометр служит для измерения показателей:  
 а) роста;  
 б) жизненной емкости легких;  
 в) силы воли;  
 г) **силы кисти.**

#### 4.2. Задание (практическое)

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		Юноши			Девушки		
		3	4	5	3	4	5
1	Гимнастический комплекс упражнений: -утренней гимнастики; - производственной гимнастики; -релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	До 7,5	До 8	До 9	До 7,5	До 8	До 9

#### Информационное обеспечение обучения

Основные источники:

1. Решетников Н.В. Физическая культура: учебник для студентов учреждений среднего профессионального образования.- М.: ИЦ «Академия», 2016 – 176с.
2. Бишаева А.А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учебное пособие. – М.: КНОРУС, 2013 – 324С.

Дополнительные источники:

1. Ильинич В.И. Физическая культура студента и жизнь: учебник для вузов/В.И.Ильинич.- М.: Гардарики, 2013. – 366с.
2. Туманян Г.С. Здоровый образ жизни и физическое совершенствование: учебное пособие для студентов средних учебных заведений М.: ИЦ «Академия», 2013. – 336с.

3. Кабачков В.А. Полиевский С.А., Буров А.Э. Профессиональная физическая культура в системе непрерывного образования молодежи: науч.-метод.пособие – М.: 2013 – 149С.

4. Манжелей И.В. Инновации в физическом воспитании: учеб.пособие – Тюмень, 2014-144с.

5. Шевякова С.А., Захарова В.Р., Мосиенко М.Г. Физическая культура в режиме студента: Методические рекомендации. – Мичуринск: изд-во МичГАУ, 2013 – 15С.

Интернет ресурсы:

1. Официальный сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации – Режим доступа: <http://minstm.gov.ru>

2. Национальная информационная сеть «Спортивная Россия» - Режим доступа: <http://www.infosport.ru/xml/t/default.xml>

3. Сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах РФ – Режим доступа: [www.goup32441.narod.ru](http://www.goup32441.narod.ru)