*Министерство образования и науки Челябинской области*

*Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение*

*«Южно-Уральский государственный технический колледж»*

***Контрольно-измерительные материалы***

***по учебной дисциплине «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»***

***по специальности СПО***

**38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)**

(ФГОС 2018)

*г. Челябинск*

*2018 г.*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Составлены в соответствии с программой учебной дисциплины «Физическая культура» | ОДОБРЕН  Предметной (цикловой)  Комиссией ФВ  протокол №  « » октября 2018 г  Председатель ПЦК  \_\_\_\_\_\_\_\_\_/Потапов О.Ю. | УТВЕРЖДАЮ  Заместитель директора  по НМР  \_\_\_\_\_\_\_\_\_Т.Ю. Крашакова  «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2018 г. |

Составитель: Потапов Олег Юрьевич, преподаватель ГБПОУ «Южно-Уральский государственный технический колледж»

**АКТ СОГЛАСОВАНИЯ**

**на *Контрольно-измерительные материалы***

***по учебной дисциплине «*ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА*»***

***по специальности СПО*38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (ФГОС 2018) *разработанные ПОТАПОВЫМ О.Ю.***

Контрольно-измерительные материалы по учебной дисциплине «Физическая культура» являются частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальности **38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет по отраслям (ФГОС 2018)**.

Целью создания КИМ по учебной дисциплине является установления соответствия уровня подготовки обучающегося на данном этапе обучения требованиям программы по учебной дисциплине.

Контрольно-измерительные материалы имеют следующую структуру:

-паспорт контрольно-измерительных материалов, в котором раскрывается область применения КИМ и описывается система контроля и оценки усвоения программы учебной дисциплины, в т.ч. перечисляются формы промежуточной аттестации по учебной дисциплине и требования к организации текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения учебной дисциплины;

-задания для контроля и оценки освоения программы учебной дисциплины, включающие задания для текущего контроля и задания для промежуточной аттестации.

Структура представленных на согласование контрольно-измерительных материалов полностью соответствует установленным требованиям, а задания для контроля и оценки освоения программы учебной дисциплины «Физическая культура» в полной мере позволяют оценить объекты контроля (знания и умения), являющиеся элементами формируемых компетенций специалистов среднего звена.

Контрольно-измерительные материалы учебной дисциплины «Физическая культура» может быть рекомендована для использования в учебном процессе по специальности **38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (ФГОС 2018)*.***

******

Лихачев Виктор

Александрович

***СОСТАВ КОМПЛЕКТА***

1. *Паспорт комплекта оценочных (контрольно-измерительных) материалов стр. 4*
   1. *Область применения стр. 4*
   2. *Описание процедуры оценки и системы оценивания стр. 5*
      1. *Общие положения об организации оценки стр. 5*
      2. *Промежуточная аттестация стр. 5*

*2. Оценочные (контрольно-измерительные) материалы для текущего контроля стр. 8*

*3. Оценочные (контрольно-измерительные) материалы для промежуточной аттестации стр. 11*

***ПАСПОРТ КОМПЛЕКТА ОЦЕНОЧНЫХ (КОНТРОЛЬНО-ИЗМЕРИТЕЛЬНЫХ) МАТЕРИАЛОВ***

* 1. ***Область применения***

Комплект оценочных (контрольно-измерительных) материалов предназначен для оценки результатов освоения учебной дисциплины «Физическая культура» программы подготовки специалистов среднего звена по специальности **38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям )** ФГОС 2018

Комплект оценочных (контрольно-измерительных) материалов позволяет оценить уровень сформированности элементов следующих **общих компетенций**:

ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности, применительно к различным контекстам.

ОК 02. Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности.

ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие.

ОК 04. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.

ОК 05. Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке с учетом особенностей социального и культурного контекста.

ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей.

ОК 07. Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях.

ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

ОК 09. Использовать информационные технологии в профессиональной деятельности.

Комплект оценочных (контрольно-измерительных) материалов позволяет оценить следующие освоенные **умения**:

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

- применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;

- пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности).

Комплект оценочных (контрольно-измерительных) материалов позволяет оценить следующие усвоенные **знания**:

- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

- основы здорового образа жизни;

- условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности);

- средства профилактики перенапряжения.

* 1. ***Описание процедуры оценки и системы оценивания по программе***
     1. ***Общие положения об организации оценки***

Система оценивания по программе учебной дисциплины включает в себя текущий контроль и промежуточную аттестацию. Текущий контроль и промежуточная аттестация проводятся в соответствии с действующим в колледже нормативным локальным актом – Положение о текущем контроле и промежуточной аттестации обучающихся ГБПОУ «Южно-Уральский государственный технический колледж», обучающихся по ФГОС по ТОП-50 и актуализированным ФГОС СПО.

Текущий контроль по учебной дисциплине «Физическая культура» включает: устные опросы, тестирование, выполнение контрольных нормативов Текущий контроль проводится системно с целью получения своевременной и достоверной информации об уровне освоения программного содержания и при необходимости своевременных корректив реализации программы.

Оценивание осуществляется по пятибалльной шкале.

***Формы и методы текущего контроля:***

|  |  |
| --- | --- |
| Освоенные умения, усвоенные знания | Формы и средства контроля |
| ***Освоенные умения:*** | |
| У1. использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; | Практические работы № 1-40  Выполнение контрольных нормативов |
| У2. применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; | Практические работы № 1-40  Выполнение контрольных нормативов |
| У3. - пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности). | Практические работы № 1-40  Выполнение контрольных нормативов |
| ***Усвоенные знания:*** | |
| З1. роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; | Устный опрос  Проверка рефератов  Итоговый тест |
| З2. основы здорового образа жизни; | Устный опрос  Проверка рефератов  Итоговый тест |
| З3.условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности); | Устный опрос  Проверка рефератов  Итоговый тест |

* + 1. ***Промежуточная аттестация***

*Формой промежуточной аттестации по учебной дисциплине является* ***зачет****.*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| *Шифр* | *Наименование элемента программы* | *Вид промежуточной аттестации* | *Прим.* |
| *ОГСЭ. 05* | *Физическая культура* | *Зачет* | *В 3,4,5,6 семестре* |

*Инструменты оценки* *для теоретического материала в рамках промежуточной аттестации*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ***Наименование знаний (Элементов компетенций)*** | ***Критерии оценки*** | ***Формы и методы оценки (Тип заданий)*** | ***Проверяемые результаты обучения*** |
| - роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;  - основы здорового образа жизни;  - условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности);  - средства профилактики перенапряжения. | ***Критерии оценивания устного ответа:***  **«Отлично»** – за глубокое и полное овладение содержанием учебного материала, в котором обучающийся легко ориентируется, владение понятийным аппаратом за умение связывать теорию с практикой, высказывать и обосновывать свои суждения. Отличная отметка предполагает грамотное, логичное изложение ответа.  **«Хорошо»** – если обучающийся полно освоил учебный материал, владеет понятийным аппаратом, ориентируется в изученном материале, грамотно излагает ответ, но содержание и форма ответа имеют некоторые неточности;  **«Удовлетворительно»** – если обучающийся обнаруживает знание и понимание основных положений учебного материала, но излагает его неполно, непоследовательно, допускает неточности в определение понятий, не умеет доказательно обосновать свои суждения;  **«Неудовлетворительно»** – если обучающийся имеет разрозненные, бессистемные знания, не умеет выделять главное и второстепенное, допускает ошибки в определение понятий, искажает их смысл, беспорядочно и неуверенно излагает материал, за полное незнание и непонимание учебного материала или отказ отвечать.  ***Критерии оценивания реферата:***  **Оценка 5 ставится**, если выполнены все требования к написанию и защите реферата: обозначена проблема и обоснована её актуальность, сделан краткий анализ различных точек зрения на рассматриваемую проблему и логично изложена собственная позиция, сформулированы выводы, тема раскрыта полностью, выдержан объём, соблюдены требования к внешнему оформлению, даны правильные ответы на дополнительные вопросы.  **Оценка 4** – основные требования к реферату и его защите выполнены, но при этом допущены недочёты. В частности, имеются неточности в изложении материала; отсутствует логическая последовательность в суждениях; не выдержан объём реферата; имеются упущения в оформлении; на дополнительные вопросы при защите даны неполные ответы.  **Оценка 3** – имеются существенные отступления от требований к реферированию. В частности: тема освещена лишь частично; допущены фактические ошибки в содержании реферата или при ответе на дополнительные вопросы; во время защиты отсутствует вывод.  **Оценка 2** – тема реферата не раскрыта, обнаруживается существенное непонимание проблемы. | Устный опрос  Реферат  Зачет | ОК 01-09 |

*Инструменты для оценки практического этапа аттестации*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Наименование умений (Элементов компетенций)*** | ***Критерии оценки*** | ***Методы оценки*** | ***Место проведение оценки*** | ***Проверяемые результаты обучения*** |
| - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;  - применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;  - пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности). | * оценка «отлично» выставляется обучающемуся, если по половине или более нормативам, выполненным на практических занятиях или соревнованиях получена оценка «отлично», а по остальным - «хорошо»; * оценка «хорошо» выставляется обучающемуся, если по половине или более нормативам, выполненным на практических занятиях или соревнованиях, получена оценка не ниже «хорошо», а по остальным «удовлетворительно»; * оценка «удовлетворительно» выставляется обучающемуся, если более чем по половине нормативов, выполненных на практических занятиях или соревнованиях, получена оценка «удовлетворительно» при отсутствии неудовлетворительных оценок или если по одному из трёх и более нормативов получена оценка «неудовлетворительно». А по остальным – не менее одной оценки «хорошо» или «отлично»;   - оценка «неудовлетворительно» выставляется обучающемуся за выполнение нормативов в не полном объеме. Невыполнение заданий по теоретической части программы. | Выполнение контрольных нормативов  Зачет | Спортивный зал | ***ОК 01-09*** |

1. ***ОЦЕНОЧНЫЕ (КОНТРОЛЬНО-ИЗМЕРИТЕЛЬНЫЕ) МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ текущего контроля***

***Примерные темы рефератов***

1. Предмет, цели, задачи и содержание физической культуры и спорта.
2. Основные понятия физической культуры и спорта.
3. История развития физической культуры и спорта от зарождения до наших дней.
4. Социально-биологические основы физической культуры и спорта.
5. Всероссийский физкультурно-оздоровительный комплекс «Готов к труду и обороне» как комплекс мер по повышению двигательной активности населения.
6. Развитие гибкости на занятиях по физической культуре.
7. Развитие координации и ловкости у студентов очной формы обучения на занятиях

по физической культуре.

1. Физическая культура в жизни студента.
2. Психологическая подготовка спортсменов при занятиях спортивными играми.
3. Влияние физической нагрузки на нравственный облик студента на занятиях по

физической культуре.

1. Влияние физической нагрузки на опорно-двигательный аппарат студента на

занятиях по физической культуре.

1. Общая физическая подготовка в системе физического воспитания.
2. Основные методики занятий физическими упражнениями.
3. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.
4. Физиологическая характеристика циклических и ациклических упражнений.
5. Физическая культура в стране и обществе.
6. Использование средств физической культуры для повышения психоэмоционального состояния, повышения работоспособности.
7. Лечебная физкультура в СПО.
8. Развитие быстроты на занятиях по физической культуре.
9. Современное состояние ФК и С.
10. Развитие массовой и оздоровительной физической культуры населения РФ.

***Перечень практических работ***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***№***  ***работы*** | ***Наименование практических работ*** | ***Кол-во***  ***часов*** |
|  | Техника безопасности на занятия Л/а. Техника беговых упражнений | *2* |
|  | Совершенствование техники высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования. | *2* |
|  | Совершенствование техники бега на дистанции 30 м., контрольный норматив. | *4* |
|  | Совершенствование техники бега на дистанции 60 м., контрольный норматив. | *2* |
|  | Совершенствование техники бега на дистанции 100 м., контрольный норматив. | *4* |
|  | Челночный бег 3х10, контрольный норматив. | *2* |
|  | Совершенствование техники прыжка в длину с места, контрольный норматив. | *2* |
|  | Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования. | *2* |
|  | Ознакомление с комплексами специальных упражнений. | *4* |
|  | Техника бега по дистанции (беговой цикл). | *4* |
|  | Техника бега по дистанции (равномерный, переменный, повторный бег). | *4* |
|  | Техника бега на дистанции 2000 м, без учета времени. Техника бега на дистанции 3000 м, без учета времени. | *4* |
|  | Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования. | *2* |
|  | Ознакомление с комплексами специальных упражнений. | *2* |
|  | Техника бега по дистанции (беговой цикл). | *2* |
|  | Техника бега по дистанции (равномерный, переменный, повторный бег). | *2* |
|  | Техника бега на дистанции 500 м. | *2* |
|  | Техника бега на дистанции 1000 м. | *2* |
|  | Техника метания малого мяча. | *2* |
|  | Метание малого мяча в цель. | *2* |
|  | Овладение техникой выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места. | *6* |
|  | Овладение и закрепление техникой ведения и передачи мяча. | *8* |
|  | Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении, выполнения упражнения «ведения-2 шага-бросок. | *12* |
|  | Совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колоне и круге. | *6* |
|  | Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке  баскетболиста. | *4* |
|  | Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага – бросок», бросок мяча с места в кольцо. | *4* |
|  | Совершенствование технических элементов баскетбола в учебной игре. | *6* |
|  | Отработка действий: стойки в волейболе, перемещения по площадке. | *2* |
|  | Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Прием мяча. Передача мяча. | *2* |
|  | Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. | *2* |
|  | Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения. | *2* |
|  | Отработка тактики игры: расстановка игроков, тактика игры в защите, в нападении, индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча, групповые и командные действия игроков, взаимодействие игроков. | *6* |
|  | Совершенствование техники нижней подачи и приёма после неё. | *12* |
|  | Совершенствование техники прямого нападающего удара. | *10* |
|  | Учебная игра с применением изученных положений. | *4* |
|  | Отработка техники владения техническими элементами в волейболе. | *2* |
|  | Приём контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху. | *2* |
|  | Приём контрольных нормативов: подача мяча на точность по ориентирам на площадке. | *2* |
|  | Техника безопасности занятий.  Наклон вперед из положения стоя на скамье, контрольный норматив. | *2* |
|  | Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой. | *10* |

***3. Оценочные (контрольно-измерительные) материалы для промежуточной аттестации***

***ЗАДАНИЯ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА***

|  |  |
| --- | --- |
| ***Задания итогового теста*** | |
| ***Проверяемые знания, умения*** | ***Критерии оценки*** |
| **Умения**:  - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;  - применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;  - пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности).  **Знания**:  - роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;  - основы здорового образа жизни;  - условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности);  - средства профилактики перенапряжения. | **Оценки выставляются по следующим критериям:**  «5» (отлично) – 42 и более правильных ответов;  «4» (хорошо) – 34- 41 правильных ответов;  «3» (удовлетворительно) – не менее 25 правильных ответов. |
| *Условия выполнения задания:* Максимальное время выполнения заданий 90 минут  **ИТОГОВЫЕ ТЕСТОВЫЕ (зачетные) ЗАДАНИЯ**   1. Первые Олимпийские игры были проведены:   А) 1034 г. в США; Б) 776 г. до н.э. в Греции; В) 896 г. до н.э. в Риме; Г) 1428 г. в Праге.   1. Первые Олимпийские игры современности были проведены:   А) 1896 в Греции Б) 1734 в Риме В) 1928 в Москве Г) 1900 в Китае   1. Московская Олимпиада была проведена:   А) 1956 г. Б) 1938 г. В) 1972 г. Г) 1980 г.   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.   1. Недостаток двигательной активности людей называется:   А) Гипертонией Б) Гипердинамией В) Гиподинамией Г) Гипотонией   1. Недельной нормой двигательной активности студентов являются занятия физическими упражнениями в объеме:   А) 4-6 ч. Б) 5-7 ч. В) 16 ч. Г) 10-12 ч.   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.   1. Понятие, отражающее прикладную направленность физического воспитания:   А) физическое воспитание; Б) физическое состояние;  В) физическая подготовка; Г) физическая нагрузка.   1. Понятие «здоровье» можно классифицировать следующим образом:   А) здоровье – это отсутствие болезней;  Б) «здоровье» и «норма» - понятия тождественные;  В) здоровье –состояние человека, отражающее его полное физическое, психическое и социальное благополучие и обеспечивающее полноценное выполнение трудовых, социальных и биологических функций;  Г) отсутствие вредных привычек у человека.   1. Одним из важнейших условий качества рабочей силы является:   А) уровень физической подготовленности; Б) уровень здоровья и физического развития;  В) уровень теоретических знаний; Г) все вместе.  11.Важнейшие компоненты неупорядоченности и хаотичности в организации жизнедеятельности студентов – это:  А) несвоевременный прием пищи; Б) систематическое недосыпание;  В) малое пребывание на свежем воздухе; Г) курение; Д) все вместе.  12. Основными элементами здорового образа жизни студентов выступают:  А) закаливающие процедуры; Б) соблюдение режима труда и отдыха, питания и сна;  В) отказ от вредных привычек; Г) организация целесообразного режима двигательной активности;  Д) все вместе.  13. Среди факторов риска для здоровья ставится на первое место:  А) перегруженность учебно-профессиональными и домашними обязанностями;  Б) конфликты с окружающими; В) злоупотребление алкоголем; Г) все вместе.  14. Обычной нормой ночного сна студента считается  А) 7 - 8 часов; Б) 5-6 часов; В) 3- 4 часа; Г) 10-12 часов.  15. Главное правило полноценного питания не менее  А) одного раза в день; Б) 2 - 3 раза в день; В) 3-4 раза в день; Г) 4-5 раз в день.  16. Оптимальным двигательным режимом для студентов является такой, при котором мужчины уделяют занятиям физической культурой  А) 3 - 4 часа в неделю; Б) 8 - 12 часов в неделю;  В) 14 - 16 часов в неделю; Г) 16 -18 часов в неделю.  16. Эффективное средство восстановления работоспособности -это:  А) массаж, контрастный душ; Б) гигиена одежды и обуви;  В) уход за полостью рта и зубами; Г) здоровый образ жизни.  17.Личная гигиена включает:  А) соблюдение распорядка дня; Б) уход за телом;  В) использование одежды и обуви, не оказывающей вредного воздействия  на организм; Г) все перечисленное.  18. Учебное время студентов в среднем составляет:  А) 40 - 44 часа в неделю; Б) 52 - 58 часов неделю;  В) 60 - 64 часа в неделю; Г) 70-72 часа в неделю.  19. В процессе умственного труда основная нагрузка приходится:  А) на вегетативную нервную систему; Б) на дыхательную систему;  В) на ЦНС, ее высший отдел - головной мозг; Г) на подкорку головного мозга.  20. Работоспособность - это способность человека выполнять:  А) конкретную деятельность в рамках заданных временных лимитов и параметров эффективности;  Б) специальные умения, навыки, определенные психические, физиологические и физические особенности;  В) ответственно, добросовестно выполнять работу, необходимую в конкретной деятельности;  Г) быстро, качественно, целеустремленно выполнять заданную работу.  21. Наиболее работоспособны студенты, отнесенные:  А) к «утреннему» типу - «жаворонки»; Б) «вечернему» типу - «совы»;  В) промежуточному типу между «жаворонками» и «совами»; Г) к добросовестным и исполнительным.  22. Динамика умственной работоспособности студентов в недельном учебном цикле имеет периоды:  А) врабатывания, устойчивой работоспособности и период ее снижения;  Б) «конечного порыва», нервно-эмоционального напряжения;  В) эмоционального переживания;  Г) нервного расстройства.  23 Основой организации отдыха при умственной деятельности является принцип:  А) активного отдыха; Б) пассивного отдыха;  В) психоэмоциональной разгрузки; Г) аутотренинг.  24. Эффект занятий физическими упражнениями можно повысить, если будет:  А) произвольный режим жизнедеятельности, где отсутствует элемент физической активности;  Б) нормализованная двигательная активность;  В) четкая организация сна, питания, пребывания на свежем воздухе, учебного труда и двигательная активность;  Г) все перечисленное.  25.Основной фактор утомления студентов - это:  А) сама учебная деятельность; Б) полное отсутствие интереса, апатия:  В) отсутствие реакции на новые раздражители; Г) снижение ЧСС.  26. Скоростно-силовые упражнения, упражнения на выносливость и силу мышечных групп характеризуют:  А) физическую подготовленность студента; Б) физиологическую подготовленность студента;  В) психическую подготовленность студента; Г) психо-физиологическую подготовленность студента.  27. К средствам физического воспитания относятся:  А) физические упражнения; Б) двигательные действия;  В) трудовые действия; Г) все перечисленное.  28. Игровой, соревновательный методы относятся:  А) к методу спортивного воспитания; Б) методу физического воспитания;  В) методу психического воспитания; Г) методу физического развития.  29. Проставьте этапы обучения движениям в определенной последовательности:  А) формирование двигательного умения, углублённое детализированное разучивание;  Б) формирование двигательного навыка, достижение двигательного мастерства;  В) ознакомление, первоначальное разучивание движения.  Г) нет правильного ответа.  30. Общая физическая подготовка (ОФП) - это:  А) процесс нормальной жизнедеятельности человека; Б) процесс совершенствования двигательных физических качеств;  В) процесс овладения умением расслабляться; Г) процесс оздоровления физической патологией.  31. Спорт высших достижений и массовый спорт относятся:  А) к спортивной подготовке; Б) физической подготовке;  В) профессионально-прикладной физической подготовке; Г) к профессиональной подготовке.  32. Уменьшение напряжения мышечных волокон, составляющих мышцу - это:  А) закрепощение мышц; Б) расслабление мышц;  В) увеличение массы мышц; Г) сокращение мышечных волокон.  33. Гигиеническая гимнастика включается в распорядок дня:  А) в обеденное время; Б) утренние часы;  В) в конце рабочего дня; Г) в свободное время.  34. Гигиеническое, оздоровительное, общеподготовительное, спортивное, профессионально-прикладное и лечебное направления - это формы использования:  А) самостоятельных занятий; Б) дополнительных занятий;  В) учебных занятий; Г) отработки пропущенных занятий.  35. Наиболее распространенные средства самостоятельных занятий -это:  А) бокс; Б) ходьба и бег; В) спортивная гимнастика; Г) единоборства.  36. 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.  37. 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.  38. Минимальная интенсивность по ЧСС, которая дает тренировочный эффект для лиц от 17 до 25 лет:  А) 124 удара в минуту; Б) 134 удара в минуту; В) 118 ударов в минуту; Г) 138 ударов в минуту.  39. Суточная потребность "человека в воде составляет:  А) 5 литров; Б) 3 литра; В) 2,5 литра; Г) 4 литра.  40. Ксредствам восстановления организма после физического и умственного утомления относятся:  А) паровая и суховоздушная бани: Б) солнечные ванны;  В) смена нательного белья; Г) дискотека.  41. Основными признаками физического развития являются:  А) антропометрические показатели; Б) социальные особенности человека;  В) особенности интенсивности работы; Г) нет правильного ответа.  42. Основные виды диагностики – это:  А) врачебно – педагогический контроль Б) математический контроль;  В) систематический контроль; Г) статистический контроль.  43. Комплексное медицинское обследование физического развития и функциональной подготовленности занимающихся физической культурой и спортом - это:  А) таможенный контроль; Б) врачебный контроль;  В) самоконтроль; Г) педагогический контроль.  44. Метод определения силы мышц кисти называется:  А) становая динамометрия; Б) кистевая динамометрия;  В) мышечная динамометрия; Г) анамнез.  45. 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.  46. В состоянии покоя пульс можно подсчитывать:  А) за минуту; Б) 45 секунд; В) 20 секунд; Г) 10 сек.  47. Предельной физической нагрузке соответствует частота сердечных сокращений:  А) 100-130 ударов в минуту; Б) 130-150 ударов в минуту;  В) 170-200 ударов в минуту; Г) 250-300 ударов в минуту. | |

**БЛАНК ОТВЕТОВ**

**на итоговый тест по «ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ» студента ГБПОУ «ЮУрГТК»**

**группы \_\_\_\_\_\_\_\_ Ф.И.О. студента\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**«\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 20\_\_\_\_\_ г.**

Предлагаемые тестовые задания содержат правильные и неправильные ответы.

**Оценки выставляются по следующим критериям:**

«5» (отлично) – 42 и более правильных ответов;

«4» (хорошо) – 34- 41 правильных ответов;

«3» (удовлетворительно) – не менее 25 правильных ответов.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

Количество правильных ответов \_\_\_\_\_\_\_\_

Оценка \_\_\_\_\_ ( \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ )

Подпись преподавателя \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ ( \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ )

**Ключ к тесту**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1. Б | 1. А | 1. Г | 1. В | 1. В | 1. Б | 1. Б | 1. В | 1. В | 1. Б |
| 1. Д | 1. Д | 1. В | 1. А | 1. В | 1. Б | 1. А | 1. Г | 1. Б | 1. В |
| 1. А | 1. Б | 1. А | 1. А | 1. В | 1. А | 1. А | 1. А | 1. А | 1. Б |
| 1. В,А,Б | 1. Б | 1. Г | 1. Б | 1. Б | 1. А | 1. Б | 1. Б | 1. Г | 1. Б |
| 1. В | 1. А | 1. Б | 1. А | 1. Б | 1. Г | 1. А |  |  |  |

**Контрольные задания для определения оценки уровня физической подготовленности обучающихся**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п\п | Физические способности | Контрольные упражнения (тесты) | Оценка | | | | | |
| Юноши | | | Девушки | | |
| **5** | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| 1. | Скоростные | Бег 30м (сек). | 4,4 | 4,7 | 4,9 и ниже | 5,0 | 5,5 | 5,7 и ниже |
| Бег 60м (сек). | 8,0 | 8,5 | 8,8 и ниже | 9,3 | 10,1 | 10,5 и ниже |
| Бег 100м (сек). | 13,4 | 14,3 | 14,6 | 16,0 | 17,2 | 17,6 и ниже |
| 2. | Координационные | Челночный бег 3х10м. (сек) | 6,9 | 7,6 | 7,9 и ниже | 7,9 | 8,7 | 8,9 и ниже |
| 3. | Скоростно-силовые | Прыжки в длину с места (см) | 230 и выше | 210 | 195 и ниже | 185 | 170 | 160 и ниже |
| 4. | Выносливость | Бег 2 км (дев.), 3 км (юн.) (мин., сек.) | 12,40 | 14,30 | 15,00 | 9,50 | 11,20 | 12,00 |
| 5. | Гибкость | Наклон вперёд из положения стоя (см) | 13 | 8 | 6 | 16 | 9 | 7 |
| 6. | Силовые | Подтягивание на высокой перекладине из виса – юноши, подтягивание на низкой перекладине из виса лёжа – девушки (кол-во раз). | 14 | 11 | 9 | 19 | 13 | 11 |