

*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)
(учебный план 2023г.)

*г. Челябинск
2023 г.*

АКТ СОГЛАСОВАНИЯ
на Контрольно-измерительные материалы
по учебной дисциплине «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»
по специальности СПО 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по от-
раслям) 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)**

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 (по отраслям)**.

Доцент кафедры
физического воспитания и спорта
Южно-Уральского ГАУ



Лихачев Виктор
Александрович

СОСТАВ КОМПЛЕКТА

1.	Паспорт комплекта оценочных (контрольно-измерительных) материалов	стр. 4
1.1.	Область применения	стр. 4
1.2.	Описание процедуры оценки и системы оценивания	стр. 5
1.2.1.	Общие положения об организации оценки	стр. 5
1.2.2.	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

1.1. 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. Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности;

ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях;

ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;

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

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.

1.2. Описание процедуры оценки и системы оценивания по программе

1.2.1. 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 – Положением 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:	
31. роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	Устный опрос Проверка рефератов Итоговый тест
32. основы здорового образа жизни;	Устный опрос Проверка рефератов Итоговый тест
33. условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности);	Устный опрос Проверка рефератов Итоговый тест

1.2.2. 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
---------------------------------------------	-----------------	-------------------------------------	---------------------------------

<ul style="list-style-type: none"> - 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. 	<p>Критерии оценивания устного ответа:</p> <p>«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.</p> <p>«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;</p> <p>«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;</p> <p>«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.</p> <p>Критерии оценивания реферата:</p> <p>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.</p> <p>Оценка 4 – основные требования к реферату и его защите выполнены, но при этом допущены недочёты. В частности, имеют-</p>	<p>Устный опрос Реферат Зачет</p>	<p>ОК 01-09</p>
--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------	-----------------

	<p>ся 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.</p> <p>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.</p> <p>Оценка 2 – тема реферата не раскрыта, обнаруживается существенное непонимание проблемы.</p>		
--	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--

Инструменты для оценки практического этапа аттестации

Наименование умений (Элементов компетенций)	Критерии оценки	Методы оценки	Место проведения оценки	Проверяемые результаты обучения
<ul style="list-style-type: none"> - 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). 	<ul style="list-style-type: none"> - 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, выпол- 	Выполнение контрольных нормативов Зачет	Спортивный зал	ОК 01-09

	<p>ненных 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»;</p> <p>- оценка «неудовлетворительно» выставляется обучающемуся за выполнение нормативов в не полном объеме. Невыполнение заданий по теоретической части программы.</p>			
--	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--	--

2. 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.
8. Физическая культура в жизни студента.
9. Психологическая подготовка спортсменов при занятиях спортивными играми.
10. Влияние физической нагрузки на нравственный облик студента на занятиях по физической культуре.
11. Влияние физической нагрузки на опорно-двигательный аппарат студента на занятиях по физической культуре.
12. Общая физическая подготовка в системе физического воспитания.
13. Основные методики занятий физическими упражнениями.
14. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.
15. Физиологическая характеристика циклических и ациклических упражнений.
16. Физическая культура в стране и обществе.

17. Использование средств физической культуры для повышения психоэмоционального состояния, повышения работоспособности.
18. Лечебная физкультура в СПО.
19. Развитие быстроты на занятиях по физической культуре.
20. Современное состояние ФК и С.
21. Развитие массовой и оздоровительной физической культуры населения РФ.

Перечень практических работ

<i>№ работы</i>	<i>Наименование практических работ</i>	<i>Кол-во часов</i>
1.	Техника безопасности на занятия Л/а. Техника беговых упражнений	2
2.	Совершенствование техники высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования.	2
3.	Совершенствование техники бега на дистанции 30 м., контрольный норматив.	4
4.	Совершенствование техники бега на дистанции 60 м., контрольный норматив.	2
5.	Совершенствование техники бега на дистанции 100 м., контрольный норматив.	4
6.	Челночный бег 3х10, контрольный норматив.	2
7.	Совершенствование техники прыжка в длину с места, контрольный норматив.	2
8.	Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования.	2
9.	Ознакомление с комплексами специальных упражнений.	4
10.	Техника бега по дистанции (беговой цикл).	4
11.	Техника бега по дистанции (равномерный, переменный, повторный бег).	4
12.	Техника бега на дистанции 2000 м, без учета времени. Техника бега на дистанции 3000 м, без учета времени.	4
13.	Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования.	2
14.	Ознакомление с комплексами специальных упражнений.	2
15.	Техника бега по дистанции (беговой цикл).	2
16.	Техника бега по дистанции (равномерный, переменный, повторный бег).	2
17.	Техника бега на дистанции 500 м.	2
18.	Техника бега на дистанции 1000 м.	2
19.	Техника метания малого мяча.	2
20.	Метание малого мяча в цель.	2

21.	Овладение техникой выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места.	6
22.	Овладение и закрепление техникой ведения и передачи мяча.	8
23.	Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении, выполнения упражнения «ведения-2 шага-бросок».	12
24.	Совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и круге.	6
25.	Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста.	4
26.	Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага – бросок», бросок мяча с места в кольцо.	4
27.	Совершенствование технических элементов баскетбола в учебной игре.	6
28.	Отработка действий: стойки в волейболе, перемещения по площадке.	2
29.	Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Прием мяча. Передача мяча.	2
30.	Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки.	2
31.	Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения.	2
32.	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
33.	Совершенствование техники нижней подачи и приёма после неё.	12
34.	Совершенствование техники прямого нападающего удара.	10
35.	Учебная игра с применением изученных положений.	4
36.	Отработка техники владения техническими элементами в волейболе.	2
37.	Приём контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху.	2
38.	Приём контрольных нормативов: подача мяча на точность по ориентирам на площадке.	2
39.	Техника безопасности занятий. Наклон вперед из положения стоя на скамье, контрольный норматив.	2
40.	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
<p>Умения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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). <p>Знания:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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. 	<p>Оценки выставляются по следующим критериям:</p> <p>«5» (отлично) – 42 и более правильных ответов;</p> <p>«4» (хорошо) – 34- 41 правильных ответов;</p> <p>«3» (удовлетворительно) – не менее 25 правильных ответов.</p>
<p><i>Условия выполнения задания:</i> Максимальное время выполнения заданий 90 минут</p> <p style="text-align: center;">ИТОГОВЫЕ ТЕСТОВЫЕ (зачетные) ЗАДАНИЯ</p> <p>1. Первые Олимпийские игры были проведены:</p> <p>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.</p> <p>2. Первые Олимпийские игры современности были проведены:</p> <p>А) 1896 в Греции Б) 1734 в Риме В) 1928 в Москве Г) 1900 в Китае</p> <p>3. Московская Олимпиада была проведена:</p> <p>А) 1956 г. Б) 1938 г. В) 1972 г. Г) 1980 г.</p> <p>4. Дайте определение физической культуры:</p> <p>А) Физическая культура удовлетворяет биологические потребности;</p> <p>Б) Физическая культура – средство отдыха;</p> <p>В) Физическая культура – специфический процесс и результат человеческой деятельности, средство и способ физического совершенствования личности;</p> <p>Г) Физическая культура – средство физической подготовки.</p> <p>5. Недостаток двигательной активности людей называется:</p> <p>А) Гипертонией Б) Гипердинамией В) Гиподинамией Г) Гипотонией</p> <p>6. Недельной нормой двигательной активности студентов являются занятия физически-</p>	

ми упражнениями в объеме:

А) 4-6 ч. Б) 5-7 ч. В) 16 ч. Г) 10-12 ч.

7. Процесс психофизической подготовки к будущей профессиональной деятельности называется:

- А) профессиональная подготовка;
- Б) профессионально-прикладная подготовка;
- В) профессионально-прикладная физическая подготовка;
- Г) спортивно – техническая подготовка.

8. Понятие, отражающее прикладную направленность физического воспитания:

- А) физическое воспитание; Б) физическое состояние;
- В) физическая подготовка; Г) физическая нагрузка.

9. 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.

10. 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) вработывания, 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 дви-

гательная 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. К средствам 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) станова 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.

1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.
11.	12.	13.	14.	15.	16.	17.	18.	19.	20.
21.	22.	23.	24.	25.	26.	27.	28.	29.	30.
31.	32.	33.	34.	35.	36.	37.	38.	39.	40.
41.	42.	43.	44.	45.	46.	47.			

Количество правильных ответов _____

Оценка _____ (_____)

Подпись преподавателя _____ (_____)

Ключ к тесту

1. Б	2. А	3. Г	4. В	5. В	6. Б	7. Б	8. В	9. В	10. Б
11. Д	12. Д	13. В	14. А	15. В	16. Б	17. А	18. Г	19. Б	20. В
21. А	22. Б	23. А	24. А	25. В	26. А	27. А	28. А	29. А	30. Б
31. В ,А,Б	32. Б	33. Г	34. Б	35. Б	36. А	37. Б	38. Б	39. Г	40. Б
41. В	42. А	43. Б	44. А	45. Б	46. Г	47. 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 вперед 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
----	---------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----	----	---	----	----	----