

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное  
учреждение инклюзивного высшего образования  
**«Московский государственный  
гуманитарно-экономический университет»  
(ФГБОУ ИВО «МГГЭУ»)**

Комплект контрольно-оценочных средств  
для проведения промежуточной аттестации по учебной дисциплине  
ОГСЭ.04 Адаптивная физическая культура  
в рамках программы подготовки специалистов среднего звена (ППССЗ)  
по специальности СПО  
38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)

Москва, 2022 г.

**I. Паспорт комплекта оценочных средств****1. Область применения комплекта оценочных средств**

Комплект оценочных средств предназначен для оценки результатов освоения учебной дисциплины ОГСЭ.04 Адаптивная физическая культура

Таблица 1

<b>Результаты освоения (объекты оценивания)</b>	<b>Основные показатели результата и их критерии</b>	<b>Тип задания; № задания</b>	<b>Форма аттестации (в соответствии с учебным планом)</b>
Умение использовать физкультурно – оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	- соблюдение правил техники безопасности на занятии; - демонстрация техники выполнения физических упражнений и технических приемов, изучаемых видов спорта; - выполнение методико-практической деятельности обучающегося; - выполнение контрольных нормативов.	Задание (практическое) № 2	2 курс 3 семестр – зачет 3 курс 5 семестр – зачет
Знание о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.	-понимание социальных функций физической культуры и спорта в современном обществе;	Задание (теоретическое) № 1	
Знание об основах здорового образа жизни.	-понимание основ здорового образа жизни;	Задание (теоретическое) № 1	

**2. Комплект оценочных средств**  
**2.1. Задания для проведения зачета.**

**2 курс 3 семестр**

**Вариант-1**

**Задание (теоретическое) № 1.**

Задания с выбором варианта ответа. К каждому заданию дается 4 варианта ответа, один из них верный. Внимательно прочитайте каждое задание и все варианты ответов. Отметь выбранный вариант ответа.

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

- a) 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 особенности человека;
  - в) особенности интенсивности работы;
  - г) хорошо развитая мускулатура.

## Вариант №2

## **Задание (теоретическое) № 1.**

Задания с выбором варианта ответа. К каждому заданию дается 4 варианта ответа, один из них верный. Внимательно прочитайте каждое задание и все варианты ответов. Отметь выбранный 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 закалывание?**

- а). Повышение устойчивости организма к факторам среды, путем систематического их воздействия на организм.
  - б). Длительное пребывание на холода, 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).**

- из общих физических подствес (СЧН).  
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».  
6. дыхательные упражнения.  
а) 1,2,5,4,3,6; ; 6) 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 сохранение и укрепление 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, 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, выражаящая их готовность к выполнению движений.

**Условия выполнения задания:**

1. Задание выполняется на аудиторном занятии.
2. Время выполнения задания № 1: 10 мин
3. Оборудование: ручка, бумага.

**Задание (практическое) № 2**

Выполните контрольные нормативы с соблюдением требований, без ошибок.

Контрольные упражнения	Оценка					
	Юноши			Девушки		
	5	4	3	5	4	3
Баскетбол						
1. Штрафные броски	4x7	3x7	2x7	3x7	3x8	2x9
2. 3-х очковые броски	2x5	2x6	2x7	2x6	2x7	2x9
Волейбол						
1. Передачи мяча (верхние – нижние) – передачи выполняются над собой, высота 1 метр.	14	12	10	12	10	6
2. Нападающий удар	Техника выполнения					

**Условия выполнения задания:**

1. Задание выполняется на аудиторном занятии.
2. Время выполнения задания № 2: 35 мин.
3. Оборудование и спортивный инвентарь: волейбольные и баскетбольные мячи, фишки, волейбольная сетка.

### **3 курс 5 семестр**

### **Вариант № 1**

#### **Задание (теоретическое) № 1**

Задания с выбором варианта ответа. К каждому заданию дается 4 варианта ответа, один из них верный. Внимательно прочитайте каждое задание и все варианты ответов. Отметь выбранный вариант ответа.

#### **1.Процесс психофизической подготовки к будущей профессиональной деятельности называется:**

- a) 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 такая двигательная активность?**

- а) количество движений, необходимых для работы организма.
- б) занятие физической культурой 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 гигиенической гимнастики должна выполняться (используя перечисленные ниже упражнения).**

1. Прыжки и бег
  2. Потягивания.
  3. Упражнения для мышц ног
  4. Упражнения для мышц туловища
  5. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса
  6. 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.

#### **6. Недостаток двигательной активности людей называется:**

- а) гипертонией
- б) гипердинамией
- в) гиподинамией
- г) гипотонией

#### **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 её 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) мала 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, гигиены, закаливания.
- 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; занятия спортом; выполнение требований санитарии, профилактика вредных привычек.

## **ВАРИАНТ № 2**

### **Задание (теоретическое) № 1**

Задания с выбором варианта ответа. К каждому заданию дается 4 варианта ответа, один из них верный. Внимательно прочитайте каждое задание и все варианты ответов. Отметьте выбранный 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 развиваются физические качества и укрепляют здоровье;
- 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. Основой, фундаментом 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). Вода, белки, жиры и углеводы.
- в). Белки, жиры, углеводы.
- г). Жиры и углеводы.

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

- а) на формирование правильной осанки;
- б) на гармоническое 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.

**Условия выполнения задания:**

1. Задание выполняется на аудиторном занятии.
2. Время выполнения задания № 1: 10 мин
3. Оборудование: ручка, бумага.

**Задание (практическое) № 2**

Выполните контрольные нормативы с соблюдением требований, без ошибок.

Контрольные упражнения	Оценка						
	Юноши			Девушки			
	5	4	3	5	4	3	
Баскетбол							
1. Штрафные броски	6x10	4x10	3x10	5x10	4x10	3x10	
2. 3-х очковые броски	3x8	3x9	3x10	2x6	2x7	2x9	
Волейбол							
1. Передачи мяча (верхние – нижние) – передачи выполняются над собой, высота 1 метр.	18	16	14	14	12	8	
2. Нападающий удар	Техника выполнения						

**Условия выполнения задания:**

1. Задание выполняется на аудиторном занятии.
2. Время выполнения задания № 2: 35 мин.
3. Оборудование и спортивный инвентарь: волейбольные и баскетбольные мячи, фишки, волейбольная сетка.

## 2.2. Пакет экзаменатора

ПАКЕТ ЭКЗАМЕНАТОРА		
<b>Задание (теоретическое) № 1.</b> Внимательно прочитайте каждое задание и все варианты ответов. Отметьте выбранный вариант ответа.		
Результаты освоения (объекты оценивания)	Критерии оценки результата (в соответствии с разделом 1 «Паспорт комплекта контрольно-оценочных средств»)	Отметка о выполнении
Знание о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.	-понимание социальных функций физической культуры и спорта в современном обществе;	
Знание об основах здорового образа жизни.	-понимание основ здорового образа жизни;	
<b>Задание (практическое) № 2.</b> Выполните контрольные нормативы с соблюдением требований, без ошибок.		
Умение использовать физкультурно – оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	- соблюдение правил техники безопасности на занятии; - демонстрация техники выполнения физических упражнений и технических приемов, изучаемых видов спорта; - выполнение методико-практической деятельности обучающегося; -выполнение контрольных нормативов.	

### Условия выполнения заданий

- Время выполнения задания № 1: 10 мин, № 2: 35 мин.
- Оборудование: ручка, бумага, спортивный инвентарь: волейбольные и баскетбольные мячи, фишки, волейбольная сетка.

Дополнительная литература для экзаменатора:

Физическая культура: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.]; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2020. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/465965>

### ЭТАЛОН ОТВЕТОВ к заданию №1

2 курс 3 семестр		3 курс 5 семестр	
I вариант. Задание №1	II вариант. Задание №1	I вариант. Задание №1	II вариант. Задание №1
1 – а	1 – в	1 – в	1 – г
2 – г	2 – г	2 – г	2 – б
3 – в	3 – а	3 – б	3 – в
4 – г	4 – а	4 – б	4 – в
5 – в	5 – б	5 – в	5 – в
6 – б	6 – г	6 – в	6 – а
7 – г	7 – в	7 – б	7 – г
8 – г	8 – а	8 – в	8 – г
9 – а	9 – б	9 – а	9 – в
10 – а	10 – в	10 – б	10 – г

### Критерий выставления оценок за тест:

Оценка «5» - 9-10 правильных ответов, «4» - 8-7, «3» - 5-6, «2» - менее 5 правильных ответов.

**I. Паспорт комплекта оценочных средств****1. Область применения комплекта оценочных средств**

Комплект оценочных средств предназначен для оценки результатов освоения учебной дисциплины ОГСЭ.04 Адаптивная физическая культура

Таблица 1

<b>Результаты освоения (объекты оценивания)</b>	<b>Основные показатели результата и их критерии</b>	<b>Тип задания; № задания</b>	<b>Форма аттестации (в соответствии с учебным планом)</b>
Умение использовать физкультурно – оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	- соблюдение правил техники безопасности на занятии; - демонстрация техники выполнения физических упражнений и технических приемов, изучаемых видов спорта; - выполнение методико-практической деятельности обучающегося; - выполнение контрольных нормативов.	Задание (практическое) № 2	2 курс 4 семестр – диф. зачет 3 курс 6 семестр – диф. зачет
Знание о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.	-понимание социальных функций физической культуры и спорта в современном обществе;	Задание (теоретическое) № 1	
Знание об основах здорового образа жизни.	-понимание основ здорового образа жизни;	Задание (теоретическое) № 1	

**2. Комплект оценочных средств**  
**2.1. Задания для проведения дифференцированного зачета.**

**2 курс 4 семестр**

**Вариант – 1**

**Задание (теоретическое) № 1.**

Задания с выбором варианта ответа. К каждому заданию дается 4 варианта ответа. Внимательно прочитайте каждое задание и все варианты ответов. Отметь выбранный вариант(ы) ответа.

**1. Под физической культурой понимается:**

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

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

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

**3. Какая страна является родиной Олимпийских игр:**

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

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

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

**5. Какой фактор играет определяющую роль для состояния здоровья человека:**

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

**6. Рациональное питание обеспечивает:**

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

**7. Что понимается под закаливанием:**

- а — посещение бани, сауны;
- б — повышение устойчивости организма к воздействию неблагоприятных условий окружающей среды;
- в — купание, принятие воздушных и солнечных ванн в летнее время;
- г — укрепление здоровья.

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

- а — переоценивают свои возможности;
- б — следуют указаниям учителя;
- в — владеют навыками выполнения движений;
- г — не умеют владеть своими эмоциями.

**9. Формирование человеческого организма заканчивается к:**

- а — 14-15 годам;
- б — 17-18 годам;
- в — 19-20 годам;
- г — 22-25 годам.

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

- а — стойкость;
- б — гибкость;
- в — ловкость;
- г — бодрость;

## **Вариант – 2**

### **Задание (теоретическое) № 1.**

Задания с выбором варианта ответа. К каждому заданию дается 4 варианта ответа. Внимательно прочитайте каждое задание и все варианты ответов. Отметь выбранный вариант(ы) ответа.

#### **1. Быстрота — это:**

- а — способность человека совершать двигательные действия в минимальный отрезок времени;
- б — способность человека быстро набирать скорость;
- в — способность человека выполнять упражнения в беге с максимальной скоростью на короткие дистанции;
- г — способность выполнять упражнение с наибольшей амплитудой.

#### **2. Под выносливостью как физическим качеством понимается:**

- а — комплекс психофизических свойств человека, обуславливающий возможность выполнять разнообразные физические нагрузки;
- б — комплекс психофизических свойств человека, определяющий способность противостоять утомлению;
- в — способность длительно совершать физическую работу, практически не утомляясь;
- г — способность сохранять заданные параметры работы.

#### **3. Подводящие упражнения применяются:**

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

#### **4. В переводе с греческого «гимнастика» означает:**

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

#### **5. Простейший комплекс ОРУ (обще развивающие упражнения) начинается с упражнения:**

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

#### **6. Два очка в баскетболе засчитывается при броске в корзину:**

- а — из зоны нападения;
- б — с любой точки площадки;
- в — из зоны защиты;
- г — с любого места внутри трех очковой линии.

#### **7. Основой методики воспитания физических качеств является:**

- а — простота выполнения упражнений;

б — постепенное повышение силы воздействия;

в — схематичность упражнений;

г — продолжительность педагогических воздействий.

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

а — вверху — красное, голубое, черное, внизу — желтое и зеленое;

б — вверху — зеленое, черное, красное, внизу — голубое и желтое;

в — вверху — голубое, черное и красное, внизу — желтое и зеленое;

г — вверху — голубое, черное, красное, внизу — зеленое и желтое.

**9. Основным показателем, характеризующим стадии развития организма, является:**

а — биологический возраст;

б — календарный возраст;

в — скелетный и зубной возраст.

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

а - «с разбега»;

б - «перешагиванием»;

в - «перекатом»;

г - «ножницами».

**Условия выполнения задания:**

1. Задание выполняется на аудиторном занятии.

2. Время выполнения задания № 1: 20 мин

3. Оборудование: ручка, бумага.

**Задание (практическое) № 2**

Выполните контрольные нормативы с соблюдением требований, без ошибок.

Контрольные упражнения	Оценка					
	Юноши			Девушки		
	5	4	3	5	4	3
<b>Легкая атлетика</b>						
1. Бег 100 м.с.	14.2	14.7	15.3	16.7	17.2	18.0
2. Прыжок в длину с разбега (см.)	430	400	350	350	310	270
3. Бег на 2000 м.(дев.); 3000 м. (юн.)	13.30	14.0	15.0	11.30	12.0	13.0

**Условия выполнения задания:**

1. Задание выполняется на аудиторном занятии.

2. Время выполнения задания № 2: 70 мин.

3. Оборудование и спортивный инвентарь: свисток, секундомер, рулетка.

### **3 курс 6 семестр**

### **Вариант – 1**

#### **Задание (теоретическое) № 1**

Задания с выбором варианта ответа. К каждому заданию дается 4 варианта ответа. Внимательно прочитайте каждое задание и все варианты ответов. Отметь выбранный вариант(ы) ответа.

#### **1. Какое из понятий является наиболее емким (включающим все остальные):**

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

#### **2. 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.

#### **3. Где проводились древнегреческие Олимпийские игры:**

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

#### **4. Зимние игры проводятся:**

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

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

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

#### **6. Физическая работоспособность — это:**

- а — способность человека быстро выполнять работу;
- б — способность разные по структуре типы работ;
- в — способность к быстрому восстановлению после работы;
- г — способность выполнять большой объем работы.

#### **7. К объективным критериям самоконтроля можно отнести:**

- а — самочувствие, аппетит, работоспособность;
- б — частоту дыхания, ЖЕЛ, антропометрию;
- в — нарушение режима;
- г — наличие болевых ощущений.

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

- а — учителя, проводящего урок;
- б — классного руководителя;
- в — своих сверстников по классу;
- г — школьного врача.

#### **9. Главным отличием физических упражнений от других двигательных действий является то, что они:**

- а — строго регламентированы;
- б — представляют собой игровую деятельность;
- в — не ориентированы на производство материальных ценностей;
- г — создают развивающий эффект.

**10. Это физическое качество проверяют тестом «челночный бег 3 по 10:**

- а — выносливость;
- б — скоростно-силовые и координационные;
- в — гибкость;
- г — становая сила.

**Вариант – 2**

**Задание (теоретическое) № 1**

Задания с выбором варианта ответа. К каждому заданию дается 4 варианта ответа.

Внимательно прочитайте каждое задание и все варианты ответов. Отметь выбранный вариант(ы) ответа.

**1. 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.

**2. Нагрузка физических упражнений характеризуется:**

- а — величиной их воздействия на организм;
- б — напряжением определенных мышечных групп;
- в — временем и количеством повторений двигательных действий;
- г — подготовленностью занимающихся, их возрастом и состоянием здоровья.

**3. Бег на дальние дистанции относится к:**

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

**4. XXI зимние Олимпийские игры проходили в:**

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

**5. При длительной нагрузке высокой интенсивности рекомендуется дышать:**

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

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

- а — 2;
- б — 4;
- в — 3;
- г — 5 .

**7. Назовите способы передвижения человека (несколько ответов):**

- а — ползание;
- б — лазанье;
- в — прыжки;
- г — метание;

**8. Пять олимпийских колец символизируют:**

- а — пять принципов олимпийского движения;
- б — основные цвета флагов стран-участниц Игр Олимпиады;
- в — союз континентов и встречу спортсменов на Олимпийских играх;

г — повсеместное становление спорта на службу гармонического развития человека.

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

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

**10. Гиподинамия — это:**

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

**Условия выполнения задания:**

1. Задание выполняется на аудиторном занятии.
2. Время выполнения задания № 1: 20 мин
3. Оборудование: ручка, бумага.

### **Задание (практическое) № 2**

Выполните контрольные нормативы с соблюдением требований, без ошибок.

Контрольные упражнения	Оценка					
	Юноши			Девушки		
	5	4	3	5	4	3
<b>ОФП</b>						
1. Прыжок в длину с места (см.)	250	230	200	190	170	150
2. Поднимание туловища из положения лежа за 60 сек.	55	45	35	40	30	20
3. Челночный бег 4*9 м.с.	8.5	9.0	9.7	10.1	10.6	11.3

**Условия выполнения задания:**

1. Задание выполняется на аудиторном занятии.
2. Время выполнения задания № 2: 70 мин.
3. Оборудование и спортивный инвентарь: свисток, секундомер, рулетка, гимнастический мат.

## 2.2. Пакет экзаменатора

ПАКЕТ ЭКЗАМЕНАТОРА		
<b>Задание (теоретическое) № 1.</b> Внимательно прочтайте каждое задание и все варианты ответов. Отметьте выбранный вариант ответа.		
Результаты освоения (объекты оценивания)	Критерии оценки результата (в соответствии с разделом 1 «Паспорт комплекта контрольно-оценочных средств»)	Отметка о выполнении
Знание о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.	-понимание социальных функций физической культуры и спорта в современном обществе;	
Знание об основах здорового образа жизни.	-понимание основ здорового образа жизни;	
<b>Задание (практическое) № 2.</b> Выполните контрольные нормативы с соблюдением требований, без ошибок.		
Умение использовать физкультурно – оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- соблюдение правил техники безопасности на занятии;</li> <li>- демонстрация техники выполнения физических упражнений и технических приемов, изучаемых видов спорта;</li> <li>- выполнение методико-практической деятельности обучающегося;</li> <li>-выполнение контрольных нормативов.</li> </ul>	

### Условия выполнения заданий

- Время выполнения задания № 1: 20 мин, № 2: 70 мин.
  - Оборудование: свисток, секундомер, рулетка, гимнастический мат.
- Физическая культура: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.]; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2020. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/465965>

### ЭТАЛОН ОТВЕТОВ к заданию №1

2 курс 4 семестр		3 курс 6 семестр	
I вариант.	II вариант.	I вариант.	II вариант.
1. в	1. а	1 – в	1 – в
2. в	2. б	2 – а	2 – а
3. в	3. б	3 – а	3 – а
4. б	4. б	4 – б	4 – г
5. а	5. б	5 – б	5 – в
6. г	6. г	6 – г	6 – в
7. б	7. б	7 – б	7 – а,б,в
8. б	8. в	8 – а	8 – в
9. г	9. а	9 – в	9 – в
10. а,г	10. а	10 – б	10 – а

### Критерии выставления оценок за тест:

Оценка «5» - 9-10 правильных ответов, «4» - 8-7, «3» - 5-6, «2» - менее 5 правильных ответов.