


ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ БЕЛГОРОДСКОЙ ОБЛАСТИ  
ОБЛАСТНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«АЛЕКСЕЕВСКИЙ КОЛЛЕДЖ»

УТВЕРЖДАЮ

Заместитель директора

 И.А. Злобина

31 августа 2021 г.

**Комплект  
контрольно-оценочных средств**

по учебному предмету

**ОГСЭ 04 Физическая культура**

для специальности

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

Алексеевка, 2021

4 04 0 0

РАССМОТРЕНО

на заседании предметно-цикловой комиссии

общих гуманитарных, социально-экономических

и естественнонаучных дисциплин

Протокол № 1 от 31 августа 2021 г.

Председатель  Шевченко Т.П.  
подпись / ФИО

Комплект контрольно-оценочных средств разработан на основе  
Федерального государственного образовательного стандарта среднего  
профессионального образования по специальности 38.02.01 экономика и  
бухгалтерский учёт.

Составитель: Меженская Алена Александровна, преподаватель

## 1. Паспорт комплекта оценочных средств

### 1. Область применения комплекта оценочных средств

Контрольно-оценочные средства (КОС) предназначены для контроля и оценки образовательных достижений обучающихся, освоивших программу учебного предмета ОГСЭ 04 Физическая культура.

КОС включают контрольные материалы для проведения промежуточной аттестации в форме дифференцированного зачета, зачета.

КОС разработан на основании рабочей программы учебного предмета ОГСЭ 04 Физическая культура.

#### 1.2 Система контроля и оценки освоения программы учебного предмета

Контроль и оценка результатов освоения учебного предмета осуществляется преподавателем в процессе проведения теоретических и практических занятий, дифференцированного зачета, зачета.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания), с учетом личностных результатов, профессионального стандарта и стандарта компетенции Ворлдскиллс	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</li> </ul> <p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека</li> <li>- основы здорового образа жизни</li> </ul>	<p>Сдача учебных нормативов, зачет, дифференцированный зачет</p> <p>Выполнение тестового задания, дифференцированный зачет</p>

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **уметь:**

В результате **освоения** дисциплины обучающийся должен **уметь**

Ок.2-Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности.

Ок.3-Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие.

Ок.4-Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.

Ок.6-Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей.

Ок.7-Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях.

Ок.8-Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

## 2. Комплект оценочных средств

Промежуточная аттестация студентов специальной медицинской групп проводится в форме тестового контроля. Условием допуска к аттестации студентов специальной медицинской группы является регулярное посещение занятий физической культуры.

Студенты основной и подготовительной группа в 3 семестре сдают учебные нормативы по легкой атлетике, зачетные упражнения на гимнастических снарядах и тестовый контроль физической подготовленности; в 4 семестре сдают учебные нормативы по волейболу, легкой атлетике, и тестовое задание по теоретическим вопросам.

## ПРОМЕЖУТОЧНАЯ АТТЕСТАЦИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Промежуточная аттестация студентов основной, подготовительной и специальной медицинской групп проводится в форме тестового контроля. Условием допуска к аттестации студентов основной, подготовительной групп является выполнение обязательных контрольных заданий (упражнений, тестов) по общей и профессионально-прикладной физической подготовке (не ниже «удовлетворительно»), для специальной медицинской группы регулярное посещение занятий физической культуры.

Студенты основной и подготовительной группа сдают в 7 семестре учебные нормативы по легкой атлетике, зачетные упражнения на гимнастических снарядах, и тестовый контроль физической подготовленности; в 8 семестре учебные нормативы по волейболу и тестовое задание по теоретическим вопросам.

## Контрольно-измерительные материалы для промежуточной аттестации по учебной дисциплине

### ЗАЧЕТ VII семестр

### СДАЧА УЧЕБНЫХ НОРМАТИВОВ

Студенты должны в 7 семестре сдать зачеты по разделам программы «Легкая атлетика» и «Гимнастика»

Практические задания, направлены на контроль усвоения учебного материала по разделам легкая атлетика, гимнастика и тестового контроля физической подготовленности студентов и выполнение тестового задания по теоретическим вопросам.

### ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

#### Примерные контрольные нормативы по легкой атлетике

#### Девушки

тесты	оценка		
	5	4	3
Бег 100 м (сек.)	15,5	16,0	17,0

Бег 2000 м (мин., сек.)	9,30	11,00	12,00
Метание гранаты	28,00	24,00	20,00
Прыжки в длину с места	190	180	165
Прыжки в длину с разбега (см)	360	345	320
Прыжки в высоту с разбега (см)	115	110	105

**Система оценки:** согласно таблицам результатов. Основной критерий - повышение начального результата к окончанию изучения.

### Раздел «Гимнастика»

#### . Выполнение зачетных упражнений на снарядах и акробатике

**1. Акробатика (девушки):** равновесие на правой; кувырок вперед; наклон вперед, стойка на лопатках; переход в упор на колено; лечь на спину; мост из положения лежа на спине; переход в упор на колено; прыжком в упор присев; встать; мост опусканием назад; переход в упор на колено, прыжком встать; шаг в сторону, руки в стороны.

**1. Акробатика (юноши):** равновесие на правой; кувырок вперед; наклон вперед, стойка на лопатках; переход в упор на колено; лечь на спину; мост из положения лежа на спине; переход в упор на колено; прыжком в упор присев; встать; стойка на голове; кувырок вперед; встать прыжком.

**2. Упражнения на бревне (девушки):** вскок верхом; сед углом; лечь на живот; стойка на колене; встать; высокий шаг; поворот махом вперед; шаги; равновесие на левой ноге; присесть в упор на колено; соскок махом.

**2. Упражнение на перекладине (юноши):** вис; вис согнувшись, вис прогнувшись; выход силой поочередно; оборот вперед; 4 подъема переворотом; оборот вперед; соскок махом назад.

**3. Упражнения на брусках (девушки):** вис присев; подъем переворотом на верхней жерди; спад в вис лежа; сед на бедро; равновесие поперек и продольно; сед на бедро; сед углом; поворот лицом к верхней жерди; соскок с поворотом на 180; оборот вперед; подъем переворотом на нижней жерди с опорой о верхнюю жердь.

**3. Упражнения на брусках (юноши):** сгибание и разгибание рук в упоре на брусках; упор на предплечьях; махом назад -вперед, выход в упор ноги врозь; кувырок вперед ноги врозь; махом вперед назад соскок с опорой рукой.

#### **Система оценки:**

«отлично» - выполнение упражнения без ошибок;

«хорошо» - выполнение упражнения с одной грубой ошибкой или двумя мелкими;

«удовлетворительно» - выполнение упражнения с двумя грубыми ошибками или тремя мелкими;

«неудовлетворительно» - выполнение упражнения с тремя и более ошибками

### Тестовый контроль физической подготовленности

Тесты	оценка		
	5	4	3
Вращение обруча за мин. (раз)	140	120	110
Поднимание туловища за мин. (раз)	40	35	30
Прыжки через скакалку за 1 мин. (раз)	160	130	100
Подтягивание в висе на низкой перекладине (девушки) (раз)	20	15	10
Подтягивание в висе на высокой перекладине (юноши) (раз)	18	15	11
Тест на гибкость стоя на скамейке (см)	22	18	13

### ДИФФЕРЕНЦИРОВАННЫЙ ЗАЧЕТ VIII семестр

#### СДАЧА УЧЕБНЫХ НОРМАТИВОВ

Студенты должны в 8 семестре сдать зачет по разделу программы «Волейбол». Практические задания, направлены на контроль усвоения учебного материала по разделу волейбол и выполнить тестовое задание по теоретическим вопросам.

#### Раздел «Волейбол»

Выполнение учебных нормативов по технике владения мячом.

Техника владения мячом	Оценка		
	5	4	3
Верхняя передача мяча над собой	12	15	20
Нижняя передача мяча над собой	12	15	20
Передачи мяча через сетку	20	25	35
Подача мяча	5	4	3
Прием мяча	5	4	3

Система оценки: согласно таблицам результатов.

#### ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

#### Примерные контрольные нормативы по легкой атлетике

Девушки

тесты	оценка		
	5	4	3
Бег 100 м (сек.)	15,5	16,0	17,0
Бег 2000 м (мин., сек.)	9,30	11,00	12,00
Метание гранаты	28,00	24,00	20,00
Прыжки в длину с места	190	180	165
Прыжки в длину с разбега (см)	360	345	320
Прыжки в высоту с разбега (см)	115	110	105

## Примерные контрольные нормативы по легкой атлетике

Юноши

тесты	оценка		
	5	4	3
Бег 100 м (сек.)	14,0	14,4	14,8
Бег 3000 (мин., сек.)	12,40	14,40	16,0
Метание гранаты	35,00	30,00	25,00
Прыжки в длину с места	245	225	200
Прыжки в длину с разбега (см)	450	440	430
Прыжки в высоту с разбега (см)	140	135	130

**Система оценки:** согласно таблицам результатов. Основной критерий - повышение начального результата к окончанию изучения.

### ТЕСТОВОЕ ЗАДАНИЕ К ДИФФЕРЕНЦИРОВАННОМУ ЗАЧЕТУ

**1. Физическая культура представляет собой...**

- а) учебный предмет в школе;
- б) выполнение упражнений;
- в) процесс совершенствования возможностей человека;
- г) часть человеческой культуры.

**2. Физическая подготовленность, приобретаемая в процессе физической подготовки к трудовой или иной деятельности, характеризуется...**

- а) высокой устойчивостью к стрессовым ситуациям, воздействию неблагоприятных условий внешней среды и различным заболеваниям;
- б) уровнем работоспособности и запасом двигательных умений и навыков;
- в) хорошим развитием систем дыхания, кровообращения, достаточным запасом надежности, эффективности и экономичности;
- г) высокими результатами в учебной, трудовой и спортивной деятельности.

**3. Под физическим развитием понимается...**

- а) процесс изменения морфофункциональных свойств организма на протяжении жизни;
- б) размеры мускулатуры, форма тела, функциональные возможности дыхания и кровообращения, физическая работоспособность;
- в) процесс совершенствования физических качеств при выполнении физических упражнений;
- г) уровень, обусловленный наследственностью и регулярностью занятий физической культурой и спортом.

**4. Физическая культура ориентирована на совершенствование...**

- а) физических и психических качеств людей;
- б) техники двигательных действий;
- в) работоспособности человека;
- г) природных физических свойств человека.

**5. Отличительным признаком физической культуры является...**

- а) воспитание физических качеств и обучение двигательным действиям;
- б) физическое совершенство;
- в) выполнение физических упражнений;

г) занятия в форме уроков.

**6. Физическими упражнениями называются...**

- а) двигательные действия, с помощью которых развивают 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.

**7. 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.

**8. Под здоровьем понимают такое комфортное состояние человека, при котором...**

- а) легко переносятся неблагоприятные климатические условия и отрицательные экологические факторы;
- б) он обладает высокой работоспособностью, быстро восстанавливается после физических и психических нагрузок;
- в) он бодр и жизнерадостен;
- г) наблюдается все вышеперечисленное.

**9. Что понимается под закаливанием?**

- а) купание в холодной воде и хождение босиком;
- б) приспособление организма к воздействиям внешней среды;
- в) сочетание воздушных и солнечных ванн с гимнастикой и подвижными играми;
- г) укрепление здоровья

**10. Во время индивидуальных занятий с закаливающими процедурами следует соблюдать ряд правил. Укажите, какой из перечисленных ниже рекомендаций придерживаться не стоит.**

- а) чем ниже температура воздуха, тем интенсивнее надо выполнять упражнения, так как нельзя допускать переохлаждения.
- б) чем выше температура воздуха, тем короче должны быть занятия, так как нельзя допускать перегревания организма.
- в) не рекомендуется тренироваться при интенсивном солнечном излучении.
- г) после занятия надо принять холодный душ.

**11. Осанкой называется...**

- а) качество позвоночника, обеспечивающее хорошее самочувствие и настроение;
- б) пружинные характеристики позвоночника и стоп;
- в) привычная поза человека в вертикальном положении;
- г) силуэт человека.

**12. Правильной можно считать осанку, если вы, стоя у стены, касаетесь ее:**

- а) затылком, ягодицами, пятками;
- б) лопатками, ягодицами, пятками;
- в) затылком, спиной, пятками;
- г) затылком, лопатками, ягодицами, пятками.

**13. Главной причиной нарушения осанки является...**

- а) привычка к определенным позам;
- б) слабость мышц;



- в) отсутствие движений во время школьных уроков;
- г) ношение сумки, портфеля на одном плече

**14. Соблюдение режима дня способствует укреплению здоровья, потому что...**

- а) обеспечивает ритмичность работы организма;
- б) позволяет правильно планировать дела в течение дня;
- в) распределение основных дел осуществляется более или менее стандартно в течение каждого дня;
- г) позволяет избегать неоправданных физических напряжений.

**15. Замена одних видов деятельности другими, регулируемая режимом дня, позволяет поддерживать работоспособность в течение дня потому, что...**

- а) положительно сказывается на физическом и психическом состоянии человека;
- б) снимается утомление нервных клеток головного мозга;
- в) ритмичное чередование работы с отдыхом предупреждает возникновение перенапряжения;
- г) притупляется чувство общей усталости и повышается тонус организма.

**16. Систематические и грамотно организованные занятия физическими упражнениями укрепляют здоровье, так как...**

- а) хорошая циркуляция крови во время упражнений обеспечивает поступление питательных веществ к органам и системам организма;
- б) повышаются возможности дыхательной системы, благодаря чему в организм поступает большее количество кислорода, необходимого для образования энергии;
- в) способствуют повышению резервных возможностей организма;
- г) при достаточном энергообеспечении организм легче противостоит простудным и инфекционным заболеваниям

**17. Под силой как физическим качеством понимается...**

- а) способность поднимать тяжелые предметы;
- б) психофизические свойства человека, обеспечивающие возможность противодействовать внешним силам за счет мышечных напряжений;
- в) психофизические свойства человека, обеспечивающие возможность воздействовать на внешние силы за счет мышечных напряжений;
- г) комплекс психофизических свойств организма, позволяющий преодолевать внешнее сопротивление либо противодействовать ему.

**18. Какие упражнения неэффективны при формировании телосложения?**

- а) упражнения, способствующие увеличению мышечной массы;
- б) упражнения, способствующие снижению веса тела;
- в) упражнения, объединенные в форме круговой тренировки;
- г) упражнения, способствующие повышению скорости движений

**19. При воспитании гибкости следует стремиться к:**

- а) гармоничному увеличению подвижности в основных суставах;
- б) достижению максимальной амплитуды движений в основных суставах;
- в) оптимальной амплитуде движений в плечевом, тазобедренном, коленном суставе;
- г) восстановлению нормальной амплитуды движений суставов.

**20. Под выносливостью как физическим качеством понимается...**

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

**21. При воспитании выносливости не применяются упражнения, характерным признаком которых является...**

- а) максимальная активность систем энергообеспечения;
- б) умеренная интенсивность;
- в) максимальная интенсивность;
- г) активная работа большинства звеньев опорно-двигательного аппарата.

**22. Техниккой физических упражнений принято называть...**

- а) способ целесообразного решения двигательной задачи;
- б) способ организации движений при выполнении упражнений;
- в) состав и последовательность движений при выполнении упражнений;
- г) рациональную организацию двигательных действий.

**23. Первая помощь при ударах о твердую поверхность и возникновении ушибов заключается в том, что ушибленное место следует ...**

- а) потереть, почесать;
- б) нагревать;
- в) охлаждать;
- г) постараться положить на возвышение и обратиться к врачу.

**24. На какие дистанции применяется низкий старт?**

- а) средние
- б) длинные
- в) короткие

**25. Результат в прыжках засчитывается по:**

- а) пяткам
- б) носкам
- в) последняя точка касания

**26. Для чего проводится тестовый контроль?**

- а) дает динамику физического развития;
- б) итоговый контроль;
- в) уровень развития физических качеств;
- г) ничего.

**27. Когда применяется низкая стойка при спуске?**

- а) при крутом спуске;
- б) когда нужно снизить скорость;
- в) на пути препятствие;
- г) никогда.

**28. Какой ход описан: Цикл движения – два скользящих шага и толчки разноименными палками?**

- а) попеременный двухшажный ход
- б) одновременный двухшажный ход
- в) попеременный четырехшажный ход

**29. Какой ход описан: Два скользящих шага и один толчок палками?**

- а) одновременный бесшажный ход
- б) одновременный одношажный ход
- в) попеременный двухшажный ход
- г) одновременный двухшажный ход

**30. Какой способ подъема здесь описан: Верхняя лыжа скользит, носок нижней отводится в сторону?**

- а) лесенкой
- б) скользящий
- в) елочкой
- г) полуелочкой
- д) ступающий

**31. Какой способ подъема применяется если, глубокий снег, на лыжи налипают снег?**

- а) скользящий;

- б) «елочка»;
- в) ступающий;
- г) «лесенка».

**32. Какой способ подъема применяется на очень крутых склонах?**

- а) ступающим шагом;
- б) «елочка»;
- в) «лесенка»;
- г) скользящим шагом.

**33. Какие вы знаете стойки спусков?**

- а) основная
- б) высокая
- в) низкая
- г) широкая
- д) все вышеперечисленные

**34. По правилам соревнований в лыжных гонках, догоняющему нужно уступить:**

- а) одну лыжню;
- б) постараться убежать;
- в) обе лыжни;
- г) не уступать

**35. От чего зависит выбор способа подъема?**

- а) от крутизны склона;
- б) условий скольжения лыж;
- в) технической подготовленности;
- г) физической подготовки;
- д) все вышеперечисленные.

**36. Повороты на месте бывают:**

- а) прыжком на одной лыже;
- б) переступанием через лыжу;
- в) переступанием вокруг носков и пяток;
- г) прыжком;
- д) махом;
- е) махом через лыжу

**37. Какой ход применяется на спуске?**

- а) одновременный одношажный;
- б) одновременный бесшажный;
- в) никакой;
- г) попеременный двухшажный

**38. Количество игроков в волейболе на площадке:**

- а) 5
- б) 7
- в) 6
- г) 8

**39. Счет игры в волейболе ведется до...**

- а) 15 очков
- б) 25 очков
- в) 20 очков

**40. Прием мяча в волейболе бывает**

- а) верхний;
- б) нижний;
- в) кулаком;
- г) любой частью тела.

**41. Поддача мяча в волейболе выполняется с задней линии площадки:**

- а) с левого угла;
- б) с правого угла;
- в) со середины;
- г) с любой точки

**42. Когда спортсмены России впервые участвовали в Олимпийских играх, их было всего 5 человек. Тем не менее фигуристу Николаю Панину-Коломенкину удалось стать олимпийским чемпионом. В каком году это было?**

- а) в 1900 г. на II Олимпийских играх в Париже;
- б) в 1908 г. на IV Олимпийских играх в Лондоне;
- в) в 1924 г. на I зимних Олимпийских играх в Шамони;
- г) в 1952 г. на VI зимних Олимпийских играх в Осло.

**43. Термин «олимпиада» означает...**

- а) четырехлетний период между Олимпийскими играми;
- б) первый год четырехлетия, наступление которого празднуют Олимпийские игры;
- в) синоним Олимпийских игр;
- г) соревнования, проводимые во время Олимпийских игр.

**4. В первых известных сейчас Олимпийских играх, состоявшихся в 776 г. до нашей эры, атлеты состязались в беге на дистанции, равной...**

- а) одной стадии;
- б) двойной длине стадиона;
- в) 200 метрам;
- г) во время тех игр состязались в борьбе и метаниях, а не в беге.

**45. В каком году Олимпийские игры проводились в нашей стране?**

- а) олимпийские игры планировалось провести в 1944 г., но они были отменены из-за Второй мировой войны;
- б) в 1976 г. XII зимние Олимпийские игры проводились на Кавказе в Красной Поляне;
- в) в 1980 г. XXII Олимпийские игры проводились в Москве
- г) в нашей стране Олимпийские игры пока еще не проводились.

**46. Где и когда проводились последние зимние Олимпийские игры?**

- а) Санкт – Петербурге;
- б) Пекине;
- в) Сочи;
- г) Париже.

**47. Назовите белгородца - десятиборца, серебряного призера Олимпийских игр в Москве?**

- а) Прокопенко Н.
- б) Руцкой И.
- в) Шипулин Г.
- г) Куценко Ю.

**48. В честь кого назван спортивный комплекс в г. Белгороде?**

- а) Кабаевой А;
- б) Пилкина Н.
- в) Винниковаой Р.
- г) Хоркиной С.

**49. Кто из алексеевских спортсменов был участником Олимпийских игр?**

- а) Нетреба А.
- б) Лаухин Ф.
- в) Пушкалов Д.
- г) Герасименко А.

**50. Укажите, кто из ниже перечисленных спортсменов - белгородцев был участником XXVII Олимпийских игр в Лондоне:**

- а) Соколова Е., Тетюхин С., Швед А..

- б) Ермоленко Ю., Приходченко К., Соколова С..
- в) Желтуха Д., Кулешов А., Ушаков К., Тетюхин С..
- г) Попова Р., Пушкарев В., Фролова Р..

**51. За успешное выступление на Олимпийских играх 2000 года Хоркина С.и ее тренер Пилкин Б.В. были награждены:**

- а) орденом за заслуги перед Отечеством 2 степени;
- б) орденом Дружбы;
- в) орденом Почета.

**52. Какие награды получили наши белгородцы – волейболисты за успешное выступление на Олимпийских играх 2000 года?**

- а) орден Дружбы;
- б) орден Почета;
- в) орден «За заслуги перед Отечеством 2 степени»

**53. Каким должен быть вдох в дыхательной гимнастике А.Н. Стрельниковой?**

- а) пассивный;
- б) шумный, короткий;
- в) резкий;
- г) активный.

**54. Сколько нужно делать вдохов при выполнении каждого упражнения дыхательной гимнастики Стрельниковой А.Н.**

- а) 32 раза;
- б) 64 раза;
- в) 96 раз;
- г) 24 раза.

**55. Последовательность выполнения упражнений дыхательной гимнастики А.Н. Стрельниковой.**

1. Кошка
2. Обними плечи
3. Передний и задний шаг
4. Повороты головы
5. Перекаты
6. Насос
7. Ушки
8. Большой маятник
9. Маятник головой
10. Ладони
11. Погончики

- а) 4,7,9,10,6,1,2,3,8,11,5
- б) 7,11,2,1,8,3,4,9,6,10,5
- в) 2,1,7,9,11,8,4,6,10,5,3
- г) 10,11,6,2,8,1,7,9,4,5,3

**56. Под быстротой как физическим качеством понимается...**

- а) комплекс психофизических свойств человека, позволяющих передвигаться с большой скоростью;
- б) комплекс психофизических свойств человека, позволяющих выполнять непродолжительную работу в минимальный отрезок времени;
- в) способность человека быстро набирать скорость;
- г) комплекс психофизических свойств, позволяющих человеку быстро реагировать на сигналы и выполнять движения с большой частотой.

**57. Для воспитания быстроты используются...**

- а) подвижные и спортивные игры;

- б) упражнения в беге с максимальной скоростью на короткие дистанции;
- в) упражнения на быстроту реакции и частоту движений;
- г) двигательные действия, выполняемые с максимальной скоростью.

**58. Лучшие условия для развития быстроты реакции создаются во время...**

- а) подвижных и спортивных игр;
- б) «челночного» бега;
- в) прыжков в высоту;
- г) метаний.

**59. Под гибкостью как физическим качеством понимается**

- а) 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.

**60. Как дозируются упражнения «на гибкость», то есть сколько движений следует делать в одной серии?**

- а) Упражнения выполняются до тех пор, пока не начнет уменьшаться амплитуда движений;
- б) выполняется 12—16 циклов движений;
- в) упражнения выполняются до появления пота;
- г) упражнения выполняются до появления болевых ощущений.

#### **Шкала оценки для тестового задания**

Критерии оценки:

- оценка «отлично» выставляется обучающемуся; если правильно даны ответы на 60 - 55 вопросов теста. Высокий уровень сформированности ОК 1 - 11.
- оценка «хорошо» выставляется обучающемуся, если студент ответил правильно на 54-50 вопросов. Средний уровень сформированности ОК 1 - 11
- оценка «удовлетворительно» выставляется обучающемуся, если студент ответил от 49 до 40 правильных ответов теста. Низкий уровень сформированности ОК 1 – 11.
- оценка «неудовлетворительно» выставляется обучающемуся, если студент ответил 39 и менее вопросов. Не сформированы ОК 1 – 11.

#### **Условия выполнения задания**

1. Место (время) выполнения задания: кабинет информатики №38, городской стадион.
2. Максимальное время выполнения задания: 90 минут.
3. Используемое оборудование: секундомер, гранаты, рулетка.
4. Характеристики, отражающие сущность задания: теоретические задания отражают сущность физической культуры.

#### **Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы**

Наименование
<b>Основная литература</b>
Физическая культура: учеб. пособие для студ. образовательных учреждений сред. проф. образования /Н.В. Решетников, Ю. Л. Кислицын, Р. Л. Палтиевич, Г. И. Погадаев. – 14-е изд., испр. – М.: Академия, 2014.-176 с

Физическая культура: учебное пособие / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков.- М.: КНОРУС, 2016.– 216 с.

#### Дополнительные источники

Барчуков И.С., Назаров Ю.Н., Егоров С.С. и др. Физическая культура и физическая подготовка: учебник для студентов вузов, курсантов и слушателей образовательных учреждений высшего профессионального образования МВД России / под ред. В.Я.Кикотя, И.С.Барчукова. — М., 2010.

Барчуков И.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник / под общ. ред. Г.В.Барчуковой. — М., 2011.

Березин А.В., Зданевич А.А., Ионов, Б.Д. и др. Методика физического воспитания учащихся 10-11 классов. Пособие для учителей. // Под ред. В.И. Лях – 3-е изд., – М: Просвещение, 2002 г. – 125 с.

Журовин М.Л., Заградская О.В., Казаневич Н.В. и др. Гимнастика. Учебник для студентов высших пед.учеб.заведений. // Под ред. М.Л. Журовина, Н.Д. Меньшикова – М; Академия, 2001 г. – 448 с.

Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М., Савин В.П., Лексаков А.В. Спортивные игры: Техника и тактика обучения. Учебник для студ.высш.пед.учеб.заведений. // Под ред. а Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова – М: Академия, 2001 г. – 520 с.

Гамидова С.К. Содержание и направленность физкультурно-оздоровительных занятий. — Смоленск, 2012.

Физическая культура студента. Учебник. //Под ред. В.Н. Ильина, – М, 1999г.448с.

Кузнецов В.С, Когодницкий Г.А. Принципы улучшенной подготовки: 10-11 класс. Учебно-методическое пособие. – М: Владос НИИ, 2003 г., – 184 с.

Настольная книга учителя физкультуры. Справ.-метод.пособие. // Под ред. Б.И Мишина. – М: АСТ, Астрель, 2003 г. – 526 с.

Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура, 10-11 класс. – М: Просвещение, 2012 г. – 125 с.

Лечебная физическая культура. Учебник для ин-ов физ.культ. // Под ред. С.Н.Попова. – М: Физкультура и спорт, 1988 г. –271 с.

Шипилина И.А. Хореография в спорте. / Серия «Образовательные технологии в спорте в массовом и олимпийском спорте». – Ростов н/Д: Феникс, 2004 г. – 224 с.

#### Интернет – ресурсы:

1. [www.minstm.gov.ru](http://www.minstm.gov.ru) (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).
2. [www.edu.ru](http://www.edu.ru) (Федеральный портал «Российское образование»). 3. [www.olympic.ru](http://www.olympic.ru) (Официальный сайт Олимпийского комитета России). [www.goup32441.narod.ru](http://www.goup32441.narod.ru) сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009).