


Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение  
«Мамадышский политехнический колледж»

УТВЕРЖДАЮ  
Заместитель директора по ТО  
  
Файзреева В.В.  
«1» сентября 2023 г.

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации

дисциплины ФК.00 Физическая культура

для профессии

15.01.05 Сварщик ручной и частично механизированной сварки (наплавки)).


Мамадыш

2023

Фонд оценочных средств разработан на основе рабочей программы учебной дисциплины ФК.00 Физическая культура и в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего общего образования (приказ Министерства образования и науки № 50 от 29 января 2016, с изменениями и дополнениями от 1 сентября 2022 г.) (Зарегистрировано в Минюсте России 24.02.2016 г. №41197)

Обсуждена и одобрена на заседании  
предметно-цикловой комиссии  
общепрофессиональных дисциплин

Разработал преподаватель:

  
Э.Н. Зиннатова

Протокол №

«29» 09 2023 г.

Председатель ПЦК

  
/В.В. Мирзаянова/

**Комплект для контроля результатов обучения по учебной дисциплине ФК.  
Физическая культура**

Контрольные измерительные материалы для контроля результатов освоения обучающимися ППКРС позволяют установить следующий уровень освоения обучающимися дисциплины «ФК»:

Содержание обучения	Характеристика основных видов учебной деятельности студентов (на уровне учебных действий)
<b>Теоретическая часть</b>	
Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста	<p>Обоснование социально-экономической необходимости специальной адаптивной и психофизической подготовки к труду.</p> <p>Умение использовать оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности.</p> <p>Применение средств и методов физического воспитания для профилактики профессиональных заболеваний.</p> <p>Умение использовать на практике результаты компьютерного тестирования состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования</p>
<b>Практическая часть</b>	
Учебно-методические занятия	<p>Демонстрация установки на психическое и физическое здоровье. Освоение методов профилактики профессиональных заболеваний. Овладение приемами массажа и самомассажа, психорегулирующими упражнениями.</p> <p>Использование тестов, позволяющих самостоятельно определять и анализировать состояние здоровья; овладение основными приемами неотложной доврачебной помощи.</p> <p>Знание и применение методики активного отдыха, массажа и самомассажа при физическом и умственном утомлении.</p> <p>Освоение методики занятий физическими упражнениями для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата, зрения и основных функциональных систем.</p> <p>Знание методов здоровьесберегающих технологий при работе за компьютером.</p> <p>Умение составлять и проводить комплексы утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности</p>
<i>Учебно-тренировочные занятия</i>	

Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах	<p>Знание и умение грамотно использовать современные методики дыхательной гимнастики.</p> <p>Осуществление контроля и самоконтроля за состоянием здоровья.</p> <p>Знание средств и методов при занятиях дыхательной гимнастикой.</p> <p>Заполнение дневника самоконтроля</p>
Дыхательная гимнастика	<p>Умение составлять и выполнять с группой комбинации из спортивно-гимнастических и акробатических элементов, включая дополнительные элементы.</p> <p>Знание техники безопасности при занятии спортивной аэробикой.</p> <p>Умение осуществлять самоконтроль.</p> <p>Участие в соревнованиях</p>

Результаты освоения ППКРС в соответствии с целью образовательной программы определяются приобретаемыми выпускником компетенциями, т.е. его способностью применять знания, умения и личные качества в соответствии с задачами профессиональной деятельности по дисциплине ФК.00 «Физическая культура»:

Код	Компетенции	Результат освоения
ОК 01	Понимать сущность и социальную значимость будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.	<p><b>уметь:</b></p> <p>использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</p> <p><b>знать:</b></p> <p>о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</p> <p>основы здорового образа жизни</p>
ОК 02	Организовывать собственную деятельность, исходя из цели и способов ее достижения, определенных руководителем.	
ОК 03	Анализировать рабочую ситуацию, осуществлять текущий и итоговый контроль, оценку и коррекцию собственной деятельности, нести ответственность за результаты своей работы.	
ОК 04	Осуществлять поиск информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач.	
ОК05	Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности.	
ОК 06	Работать в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, клиентами.	

**1. Материалы для текущего и промежуточного контроля результатов освоения обучающимися программы дисциплины «Физическая культура»**

Контрольные задания  
для определения и оценки уровня физической подготовленности обучающихся

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Оценка					
				Юноши			Девушки		
				5	4	3	5	4	3
1	Скоростные	Бег 30 м	16-17	4,4 и выше	5,1–4,5	5,2 и ниже	4,8 и выше	6,0–4,9	6,1 и ниже
			18 и ст.	4,3	5,1–4,4	5,2	4,8	6,0–4,9	6,1
		Бег 60 м	16-17	7,7 и выше	8,0-7,8	8,1 и ниже	8,5 и выше	8,8-8,6	8,9 и ниже
			18 и ст.	7,6	8,0-7,7	8,1	8,4	8,8-8,5	8,9
		Бег 100 м	16-17	14,2 и выше	15,0-14,3	15,1 и ниже	17,2 и выше	18,0-17,3	18,1 и ниже
			18 и ст.	13,2	13,8-13,3	13,9 и ниже	15,7 и выше	16,3-15,8	16,4 и ниже
2	Координационные	Челночный бег 3×10 м, с	16-17	7,2 и выше	7,5–7,3	7,6 и ниже	8,4 и выше	8,7–8,5	8,8 и ниже
			18 и ст.	7,2	7,5–7,3	7,6	8,4	8,7–8,5	8,8
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	16-17	240 и выше	220–239	219 и ниже	190 и выше	180–189	179 и ниже
			18 и ст.	240	220–239	219	190	180-189	179
		Метание гранаты (500гр дев. и 700гр юн)	16-17	35 и выше	30-34	29 и ниже	22 и выше	18-21	17 и ниже
			18 и ст.	35 и выше	34-30	29 и ниже	22 и выше	18-21	17 и ниже
		Поднимание туловища из положения лежа за 30сек.	16-17	30 и выше	26-29	25 и ниже	26 и выше	23-25	24 и ниже
			18 и ст.	30 и выше	26-29	25 и ниже	26 и выше	23-25	24 и ниже
4	Выносливость	Бег 3000 м	16-17	13.00 мин и выше	13.50–13.01	13.51 и ниже			
			18 и ст.	12.00	12.35-12.01	12.36			
		Бег 2000 м	16-17				10.00 и выше	11.30-10.01	11.31 и ниже
			18 и ст.				10.15 и выше	11.50-10.16	11.51 и ниже

		Лыжный поход 3км(юн) 2км(дев)	16-17 18 и ст.	17.00 и выше 17.00 и выше	18.00-17.01 18.00-17.01	18.01 и ниже 18.01 и ниже	14.00 и выше 14.00 и выше	14.30-14.01 14.30-14.01	14.31 и ниже 14.31 и ниже
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	16-17 18 и ст.	Достать ладоням и пола Достать ладоням и пола	Достать пальца ми пола Достать пальца ми пола		Достать ладоням и пола Достать ладоням и пола	Достать пальца ми пола Достать пальца ми пола	
6	Силовые	Подтягивание на перекладине	16-17 18 и ст	12 и выше 12	10-11 10-11	9 и ниже 9	15 и выше 15	10-14 10-14	9 и ниже 9

**Материалы для рубежного контроля результатов освоения обучающимися программы дисциплины «Физическая культура»**

I вариант

**1. Что означает 5 Олимпийских колец (зеленого, черного, синего, красного, желтого цвета)?**

- А) Физические качества (сила, быстрота, ловкость, гибкость.)
- Б) Города в которых проводились первые Олимпиады (Афины, Рим, Олимпия, Феодосия, Элида.)
- В) Континенты мира ( Австралия, Европа, Америка, Азия, Африка.)
- Г) Страны участницы I Олимпийских игр.

**2. Кто имел право участвовать в Олимпийских играх?**

- А) Все желающие
- Б) Свободные греки
- В) Мужчины и женщины Греции и Рима
- Г) Знатные особы Греции

**3. Кого называли Олимпийцами?**

- А) Участников Олимпиады
- Б) Победителей Олимпиады
- В) Жителей города, где проводилась Олимпиада
- Г) Судей, обслуживающих программы Олимпиады

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

- А) Планировалось провести в 1944 г, но они были отменены из-за второй мировой войны
- Б) 1980 г. Москва
- В) 1976 г. Кавказ Красная поляна

**5. Кто из спортсменов России стал первым Олимпийским чемпионом?**

- А) Борец М.Клейн
- Б) Борец Гакеншмидт
- В) Фигурист Панин-Коломенкин

**6. Национальный вид спорта в нашей Республике?**

- А) Лыжные гонки
- Б) Греко-римская борьба
- В) Таэквон-до
- Г) Хоккей с мячом

**7. Физическая культура представляет собой ....**

- А) Учебный предмет в школе
- Б) Выполнение упражнения
- В) Процесс совершенствования возможностей человека
- Г) Часть общественной культуры.

**8. Что является основным средством физического воспитания?**

- А) Теоретические знания
- Б) Оздоровительные средства
- В) Физические упражнения
- Г) Гигиенические факторы

**9. Двигательная активность- это...**

- А) Кол-во движений выполненных в течении какого-то времени
- Б) Способность выполнять максимальное кол-во движений в минуту
- В) Способность выполнять максимально возможные прыжковые упражнения

**10. Физическое развитие это-...**

- А) Процесс формирования и изменения морфофункциональных св-в организма
- Б) Процесс совершенствования физических качеств, при выполнении упражнений
- В) Физическая работоспособность, функциональные возможности организма
- Г) Размеренность занятий физическими упражнениями

**11. Для повышения функциональных возможностей, сердечно-сосудистой системы величина ЧСС должна быть в следующих пределах:**

- А) 50-60 уд/мин
- Б) 70-90 уд/мин
- В) 100-130 уд/мин
- Г) 130-150 уд/мин

**12. Осанкой называется...**

- А) Качество позвоночника, обеспечивающее хорошее самочувствие и настроение
- Б) Пружинистые характеристики позвоночника
- В) Силуэт человека
- Г) Привычная поза человека в вертикальном положении

**13. Под здоровым понимают такое комфортное состояние человека, при котором он ...**

- А) Бодр и жизнерадостен
- Б) Легко переносит все неблагоприятные климатические условия и отрицательные

экологические факторы

В) Обладает высокой работоспособностью, быстро восстанавливается после физической нагрузки

Г) Наблюдается все вышеперечисленное

**14. Жизненная емкость легких является важной характеристикой функционального состояния человека, она характеризует...**

А) Количество воздуха, которое можно выдохнуть после глубокого вдоха

Б) Количество воздуха, которое выдыхается человеком за 1 минуту

В) Количество дыхательных движений за 1 минуту

Г) Количество воздуха, которое выдыхает человек за всю жизнь

**15. Внешние признаки сильного утомления при выполнении физической нагрузки?**

А) Значительное покраснение кожи лица и туловища

Б) Учащенное дыхание

В) Значительное потоотделение

Г) Нарушение координации движений, дрожание конечностей

**16. Что является основной причиной травматизма при выполнении физических упражнений?**

А) Небрежно проведенная разминка

Б) Плохое снаряжение (одежа, обувь, защитные приспособления)

В) Отсутствие медицинского контроля

Г) Наблюдаются все вышеперечисленные причины

**17. При ушибе голеностопного сустава необходимо...**

А) Наложить ватно-марлевую повязку

Б) Холодный компресс и тугая повязка

В) Уложить на носилки, зафиксировать и транспортировать в больницу

**18. Что понимается под закаливанием?**

А) Обливание холодной водой, купание в прохладной воде

Б) Приспособление организма к воздействиям внешней среды

В) Укрепление здоровья

Г) Прием солнечных ванн, загар

**19. Виды спорта, требующие проявления физического качества «гибкость»...**

А) Метание молота

Б) Бег на 100 м

В) Синхронное плавание

Г) Лыжные гонки

**20. Физическое качество выносливость развивается следующими упражнениями**

А) Прыжки в длину с места

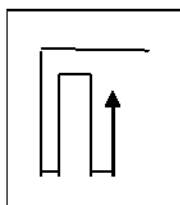
Б) Бег на 400 м

В) Бег в равномерном темпе в течении 30-40 мин

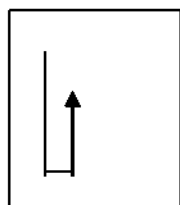
Г) Подтягивание в течении 1 мин

**21. Укажите, на какой схеме изображена змейка?**

а)



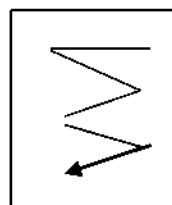
б)



в)



г)





**22. Как называется линия, делящая спортивную площадку пополам?**

- А) Центровая
- Б) Средняя
- В) Крайняя
- Г) Боковая

**23. Сколько секунд дается на вбрасывание мяча в баскетболе?**

- А) 3 сек
- Б) 5 сек
- В) 8 сек
- Г) 10 сек

**24. Сколько человек команда в волейболе?**

- А) 5
- Б) 6
- В) 7
- Г) 8

**25. Сколько человек команда в футболе?**

- А) 8
- Б) 9
- В) 10
- Г) 11

**26. Кто был создателем игры баскетбол?**

- А) Джеймс Нейсмит
- Б) Пьер де Кубертен
- В) Уильям Морган

**27. В каком году была создана игра баскетбол?**

- А) 1895
- Б) 1891
- В) 1995
- Г) 1996

**28. Когда и в какой стране впервые были разработаны правила футбола?**

- А) Англия 1863
- Б) Франция 1868
- В) Бразилия 1999
- Г) Афины 1862

**29. Что означает красная карточка показанная судьей?**

- А) Удаление
- Б) Предупреждение
- В) Замечание

**30. Согласно правил соревнований по волейболу высшая точка сетки расположена от земли на высоту ...**

- А) Мужских соревнованиях 2, 43 метра и женских 2,24 метра
- Б) Мужских соревнованиях 3, 43 метра и женских 3,24 метра
- В) Мужских соревнованиях 2, 43 метра и женских 2, 43 метра (одинаковая)
- Г) Ставится произвольно

2 вариант

**1. Термин «Олимпиада» означает...**

- А) Четырехлетний период между Олимпийскими играми
- Б) Первый год четырехлетия, наступление которого празднуют Олимпийские игры
- В) Соревнования, проводимые во время Олимпийских игр.

**2. Какую награду получал победитель Олимпийских игр в Древней Греции?**

- А) Грамота
- Б) Венок из лавра
- В) Кубок
- Г) Вымпел

**3. Назовите официальный талисман 22 Олимпийских игр в Москве?**

- А) Бобер
- Б) Мишка
- В) Кенгуру
- Г) Белка

**4. Кто был инициатором проведения современных Олимпийских игр?**

- А) П.Ф.Лесгафт
- Б) П. Кубертен
- В) Х.А.Самаранч
- Г) Ж.Рогге

**5. В первых Олимпийских играх, состоявшихся в 776 г. до н.э, атлеты состязались в беге на дистанцию, равной...**

- А) Одной стадии
- Б) Двойной длине стадиона
- В) 200 метров
- Г) Во время тех игр состязались в борьбе и в метаниях, а не в беге

**6. Назовите первого Олимпийского чемпиона в нашей Республике**

- А) Р. Сметанина
- Б) В. Рочев
- В) Н. Бажуков
- Г) А. Поляков

**7. Физическая культура ориентирована на совершенствование...**

- А) Физических и психических качеств людей
- Б) Техники двигательных действий
- В) Работоспособности человека
- Г) Природных физических свойств человека

**8. Физическая подготовленность характеризуется...**

- А) Высокой устойчивостью к стрессовым ситуациям, воздействию неблагоприятных условий, к различным заболеваниям
- Б) Уровнем работоспособности и запасом двигательных умений и навыков
- В) хорошим развитием систем дыхания, кровообращения
- Г) Высокими результатами в ученой, трудовой и спортивной деятельности

**9. Отличительным признаком физической культуры является...**

- А) Воспитание физических качеств и обучение двигательным действиям
- Б) Физическое совершенство
- В) Выполнение физических упражнений
- Г) Занятие в форме уроков

**10. Нагрузка физических упражнений характеризуется...**

- А) Подготовленностью занимающихся их возрастом, состоянием здоровья, самочувствием во время занятий
- Б) Величиной их воздействия на организм
- В) Временем и количеством повторений двигательных действий
- Г) Напряжением отдельных мышечных групп

**11. Укажите диапазон ЧСС в покое у здорового человека**

- А) 100-120 уд/мин.
- Б) 60-80 уд/мин.
- В) 40-45 уд/мин.
- Г) 80-115 уд/мин.

**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. Систематические и грамотно организованные занятия физическими упражнениями укрепляют здоровье. Так как...**

- А) Хорошая циркуляция крови во время выполнения упражнений обеспечивает поступление питательных веществ к органам и системам организма
- Б) Повышаются возможности дыхательной системы
- В) Способствует повышению резервных возможностей организма
- Г) При достаточном энергосбережении организм легче противостоит простудным и инфекционными заболеваниями

**14. Правильное дыхание характеризуется...**

- А) Более продолжительным выдохом
- Б) Более продолжительным вдохом
- В) Вдохом через нос и выдохом ртом
- Г) Равной продолжительностью вдоха и выдоха

**15. 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

**16. Первая помощь при обморожении**

- А) Холод, массаж
- Б) Сухая повязка, тепло
- В) Жгут с запиской о времени
- Г) Обработать мазью

**17. Какое кровотечение наиболее опасно**

- А) Венозное
- Б) Артериальное
- В) Капиллярное

**18. Для профилактики травматизма необходимо...**

- А) Соблюдать ТБ, гигиенические требования к спортивной одежде
- Б) Заниматься в переполненном зале
- В) Заниматься во время болезни
- Г) Выполнять упражнения от сложного к простому

**19. Укажите какой из перечисленных ниже рекомендаций придерживаться не стоит во время занятий закаливающими процедурами**

- А) Чем ниже температура воздуха, тем интенсивнее надо выполнять упражнения, т.к нельзя допускать переохлаждения
- Б) Чем больше температура тем короче должны быть занятия, т.к нельзя допускать перегревания организма
- В) Не рекомендуется тренироваться при интенсивном солнечном излучении
- Г) После занятий надо принять холодный душ

**20. Для воспитания быстроты используются...**

- А) Подвижные и спортивные игры
- Б) Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции
- В) Упражнения на быстроту реакции и частоту движений
- Г) Двигательные действия, выполняемые с максимальной скоростью

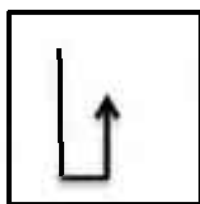
**21. При воспитании силы используются спец. упражнения с отягощением. Их отличительная особенность заключается в том, что...**

- А) В качестве отягощения используется собственный вес
- Б) Они выполняются до утомления
- В) Они вызывают значительное напряжение мышц
- Г) Они выполняются медленно

**22. Какой мяч имеет наибольший вес?**

- А) Баскетбольный
- Б) Волейбольный
- В) Футбольный
- Г) Теннисный

**23. Как называется приведенный способ передвижения?**



- А) Змейка
- Б) Противоход

- В) Открытая петля
- Г) Зигзаг

**24. Сколько см ширина разметки спортивной площадки?**

- А) 3 см
- Б) 4см
- В) 5см
- Г) 6см

**25. Сколько секунд дается на подачу в волейболе?**

- А) 6
- Б) 7
- В) 8
- Г) 9

**26. Сколько человек команда в баскетболе?**

- А) 4
- Б) 6
- В) 5
- Г) 11

**27. Кто создал игру волейбол?**

- А) Джеймс Нейсмит
- Б) Пьер де Кубертен
- В) Уильяи Морган
- Г) П. Ф. Лесгвфт

**28. В каком году была создана игра волейбол?**

- А) 1895 г
- Б) 1891 г
- В) 1995 г
- Г) 1996 г

**29. Сила человека измеряется с помощью:**

- А) Калипера
- Б) Динамометра
- В) Весов и ростометра
- Г) Спитометра

**30. Играют команды А и Б в волейбол счет 23:13 подает команда А, кто ведет?**

3 вариант

**1. Олимпийский девиз: «Цитиус, Альтиус, Фортиус» переводится как**

- А) Быстрее, Выше, Сильнее
- Б) Стройнее, Бодрее, Веселее
- В) Умнее, Сильнее, Стройнее

**2. Каким требованиям должна отвечать форма занятий физической культурой:**

- А) быть красивой, модной

- Б) подходить по размеру
- В) быть удобной, легкой

**3. В каком виде спорта на Олимпийских играх не участвуют женщины:**

- А) бейсбол
- Б) футбол
- В) хоккей на траве

**4. Упор – положение тела, когда:**

- А) плечи расположены ниже точки опоры
- Б) плечи расположены выше точки опоры
- В) плечи расположены у точки опоры

**5. Самый интенсивный рост и развитие мышц происходит между:**

- А) 18 и 20 годами
- Б) 14 и 17 годами
- В) 17 и 19 годами

**6. Основным способом передвижения на лыжах является:**

- А) переступание на лыжах
- Б) скольжение на лыжах
- В) торможение

**7. Артерии – это сосуды , несущие:**

- А) только артериальную кровь
- Б) кровь от сердца к органам
- В) кровь к сердцу от органов

**8. Упражнения для коррекции фигуры:**

- А) шейпинг
- Б) аэробика
- В) атлетизм

**9. Сколько раз принимала участие в зимних Олимпийских играх Сыктывкарская лыжница Раиса Сметанина?**

- А) 2 раза
- Б) 3 раза
- В) 4 раза
- Г) 5 раз

**10. Какой дворянский титул носил инициатор организации современных**

**Олимпийских игр Пьер Кубертен?**

- А) граф
- Б) маркиз
- В) барон
- Г) лорд

**11. Что означает понятие допинг...**

- А) лекарственные вещества, способствующие повышению спортивной работоспособности
- Б) применение веществ, относящихся к запрещенным классам фармакологических препаратов
- В) применение различных запрещенных методов
- Г) все вышеперечисленное

**12. В любом матче официального соревнования, организуемого под эгидой ФИФА, конфедераций или национальных федераций, разрешается замена не более ...**

- А) одного игрока
- Б) двух игроков
- В) трёх игроков
- Г) четырех игроков

**13. Неформальный лидер спортивной команды (коллектива) это...**

- А) тренер
- Б) наиболее эффективный спортсмен в игровое или во время досуга, имеющий воздействие на коллектив
- В) капитан команды
- Г) администратор команды

**14. Какой район (муниципальное образование) является родиной двух Олимпийских чемпионов жителей Республики Коми (Р. Сметанина и В. Рочев)...**

- А) Ижемский район
- Б) Корткеросский район
- В) Сыктывкарский район
- Г) Ухтинский район

**15. Спортсмен, для которого спорт является основным видом деятельности, получающий заработную плату или иное денежное вознаграждение...**

- А) физкультурник
- Б) спортсмен - любитель
- В) спортсмен – профессионал
- Г) спортивный болельщик

**16. Что означает жест судьи в баскетболе (поднятые три пальца обеих рук):**

- А) Успешный трехочковый бросок
- Б) Спорный бросок
- В) Приглашение на площадку
- Г) Неправильная игра руками



**17. Процесс, результат деятельности человека по преобразению своей физической (телесной) природы это...**

- А) физическая культура
- Б) искусство
- В) культура
- Г) эстетическое воспитание

**18. Согласно правил соревнований по волейболу высшая точка сетки расположена от земли на высоту...**

- А) мужских соревнованиях 2,43 метра и женских 2,24 метра
- Б) мужских соревнованиях 3,43 метра и женских 3,24 метра
- В) мужских соревнованиях 2,43 метра и женских 2,43 метра (одинаковая)
- Г) ставится произвольно

**19. Суставы, связки, сухожилия входят в систему:**

- А) Мышечную
- Б) Костную
- В) Физиологическую
- Г) во все системы

**20. Гипоксия – это недостаток:**

- А) движений
- Б) витаминов
- В) кислорода
- Г) питания

**21. Что не является обязательным элементом закаливания?**

- А) систематичность
- Б) постепенность
- В) самоконтроль
- Г) моржевание

**22. Вид спорта, преимущественно развивающий координацию движений:**

- А) аэрофитнес
- Б) стретчинг
- В) фристайл
- Г) бодибилдинг

**23. Что является субъективным показателем самоконтроля?**

- А) самочувствие
- Б) частота пульса
- В) спортивный результат
- Г) масса тела

**24. Оказывая первую помощь при растяжении необходимо:**

- А) приложить пузырь со льдом или смоченное холодной водой полотенце и наложить тугую повязку
- Б) вытянуть или дернуть поврежденную конечность и приложить пузырь со льдом
- В) массировать поврежденные связки и затем прогреть их
- Г) зафиксировать сустав в неподвижное положение и вызвать «скорую помощь»



**25. Самый титулованный спортсмен Республики Коми:**

- А) Николай Бажуков
- Б) Василий Рочев
- В) Раиса Сметанина
- Г) Нина Рочева

**26. В какой области тела правильно определяется частота сердечных сокращений (ЧСС), подсчитывая пульсации:**

- А) на запястьи
- Б) в области пупка
- В) под сердцем
- Г) на бедренной артерии

**27. По касанию какой части тела замеряется длина прыжка:**

- А) по любой части тела
- Б) по части тела, наиболее удаленной от места отталкивания
- В) по части тела, ближайшей к месту отталкивания
- Г) по носкам стоп

**28. Единая Всероссийская Спортивная Классификация (ЕВСК) это...**

- А) документ, устанавливающий нормы, требования и условия присвоения спортивных разрядов и званий
- Б) документ регламентирующий поведение спортсмена во время соревнований
- В) положение по проведению соревнований
- Г) ежегодный статистический отчет физкультурно-спортивной организации

**29. Если запасной игрок выходит на футбольное поле без разрешения судьи:**

- А) игра останавливается
- Б) запасной игрок получает предупреждение, с показом желтой карточки и ему предлагается покинуть игровое поле
- В) игра возобновляется "спорным мячом" на том месте, где мяч находился в момент остановки игры
- Г) все вышеперечисленное осуществляется судьей матча

**30. Лечебная физическая культура это...**

- А) профилактика и лечение различных заболеваний
- Б) лечение производственных и спортивных травм
- В) использование специальных физических упражнений и некоторых спортивных средств для лечения и восстановления функций организма
- Г) Все вышеуказанное

**Критерии оценки:**

За правильный ответ на один вопрос обучающийся получает 1 балл

Оценка	Удовлетворительно	Хорошо	Отлично
Вариант 1	7 – 14	15 – 22	23 – 30
Вариант 2			
Вариант 3			

**Материалы для промежуточной аттестации по дисциплине «Физическая культура»**

№ п/п	Упражнение	Дозировка, методические указания
<i>Лёгкая атлетика</i>		
1.	Бег 30,60 м.	В максимальном темпе, следить за техникой. Отдых до полного восстановления. До 5 раз.
2.	Бег 30 м с ходу	В максимальном темпе, следить за техникой.
3.	Бег по пересечённой местности.	В быстром темпе. Чередовать бег 1-2 минуты с ходьбой 10 секунд. 3-4 серии
4.	Челночный бег с низкого старта 3x5 м, 2x10 м, 5-10-15 м	В максимальном темпе. В виде эстафеты.
5.	Бег с ходу 10, 20, 30 м с 30-метрового разбега.	3-5 раз. Отдых до полного восстановления дыхания. 1-2 серии.
<i>Гимнаст и ческие упражнения</i>		
6.	В ходьбе по кругу по сигналу выполнить прыжок вверх (в сторону), приседание, изменить направление движения на 180° или 360°.	6-8 раз
	1-2 - правую вперед-вверх, удерживать 2 с 3-4 - перевести в сторону, удерживать 2 с 5-6 - перевести назад, удерживать 2 с 7-8 - опустить, то же на	Рабочую ногу не опускать, корпус не заваливать. Поднимать ногу как можно выше.
7.	И.п. - стоя на полупальцах, руки в стороны. - поднять правую вперед на 90°, зафиксировать - то же на другой ноге - то же в сторону - то же назад.	По 2-3 раза. Ноги прямые, носки натянуты, спина прямая, ногу поднимать как можно выше. Простоять максимально возможное время до начала колебаний.
8.	В пружинистой ходьбе по прямой, руки в стороны: на каждый шаг поднимать ногу вперед на 45° на полупальцах, зафиксировав на 2 с.	1-2 мин. В медленном темпе, «выжимая» каждый шаг и фиксируя равновесие на полупальцах.
9.	Выполнить три шине вправо, руки на поясе, затем прийти в равновесие на пасе на правой, то же в другую, то же на полупальцах	По 3-4 раза. Не замедляться перед равновесием, шине с высокой скоростью, простоять в равновесии как можно дольше.
10.	Выполнить три шине вправо, руки на поясе, затем прийти в равновесие вперед на 90° на правой полной стопе, то же в другую.	По 3-4 раза. Не замедляться перед равновесием, шине с высокой скоростью, простоять в равновесии как можно дольше.
11.	Выполнить поворот на пасе на правой 360°, руки во второй позиции, шаг левой - равновесие вперед на 45° на полупальцах, то же в другую.	По 4-5 раз. Докручивать поворот, носки натянуты, колени не сгибаются.
<i>Способность к согласованию движений.</i>		
12.	И.п. - о.с 1- упор присев 2 - упор лёжа 3 - упор присев 4 - и.п.	6-8 раз. 1-2 серии. Фиксировать заданные положения. Выполнять в быстром темпе.

13.	И.п. - упор стоя на коленях. 1-2 -прогнуться - «кошечка» 3-4 - спину вверх 5-6 — переход в упор лёжа, скользя по полу, прогнуться. 7-8- и.п. через обратную волну 9-10-2 раза подняться в подъемах	4 раза. Голову назад, вниз  Смотреть прямо, подниматься высоко.
14.	И.п. - стоя на полупальцах, руки в сторону. - поворот на 360° в правую сторону на правой, левую прижать к правой (на пассе). - то же в другую сторону	По 4-6 раз. Докручивать поворот. На высоких полупальцах. Фиксировать конечное положение, колени, носки натянуты.
15.	Серия двойных прыжков через скакалку вперёд, то же назад	По 5-10 раз. Выпрыгивать как можно выше, локти не сгибать, спина прямая.
15.	Серия прыжков через скакалку с вращением вперед: сначала 10 на правой, затем 10 на левой (без остановки), то же но с перекрёстным вращением. То же с вращением назад.	По 2-3 серии. Выпрыгивать как можно выше, локти не сгибать, спина прямая.
16.	Прыжки через скакалку на двух в парах с вращением вперёд, то же назад; стоя лицом друг к другу, спиной, в одну сторону.	По 20 раз. Вставать как можно ближе друг к другу. Выпрыгивать как можно выше, стопы натянуты
17.	В парах: Встать на расстояние 4-5 м друг от друга. Стоя спиной, первый партнер катит обруч, другой должен шагнуть в обруч.	5-6 раз. Расстояние не сокращать, обруч катить по прямой.
18.	Бросок обруча толчком, ловля в седе на полу двумя руками	4-6 раз. Ловлю осуществлять строго в седе. Садиться только после броска.
19.	Бросок мяча из положения седа на полу двумя руками, ловля стоя в одну руку, то же ловля в другую.	По 4-6 раз. Вставать только после броска.
20.	И.п. - о.с., в руках над головой обруч. Отпустить обруч, в прыжке поймать ногами.	6-8 раз. Спина прямая, обруч не должен приземляться.
21.	И.п. - 2 занимающихся стоят на расстоянии 3-4 метров друг от друга. Первый катит обруч вперёд, другой останавливает кат ногой.	По 3-4 раза. Не делать слишком широкий шаг, не помогать руками, останавливать обруч в боковой плоскости.
22.	И.п. - то же - оба партнера катят обруч вперед друг другу - останавливают кат ногой.	4-6 раз. Кат выполнять одновременно, по прямой.
<i>Способность к ориентированию в пространстве</i>		
23.	В ходьбе: по сигналу - руки вверх, в стороны, вперед, вниз. То же со сгибанием в локтевых суставах.	По 1-2 мин. Руки прямые, на высоких полупальцах.
24.	То же, поочередно: правая вверх, левая вниз, правая в сторону, левая вверх.	
25.	То же, однонаправленные круговые движения в плечевых суставах вперед одновременно, - то же поочередно - то же с вращением назад.	
26.	То же, правой рукой начать маховые движения, подключить движения левой рукой в противоположном направлении.	
27.	То же, руки в стороны, однонаправленные именные круговые движения в локтевых суставах в одну и другую сторону.	
28.	То же разнонаправленно, поочередно.	

29.	Выполнить серию шине в правую сторону. То же в левую.	По 1 серии. Не отклоняться от прямой. В пол не смотреть. На высоких полупальцах. По диагонали.
30.	Выполнить поворот на пассе на 360° на правой. То же на левой.	По 5-10 раз. Бедро развернуто в сторону, прямо. Докручивать, опорную не сгибать
31.	И.п. - стоя на полупальцах, руки в стороны. 1 -2 - с наскока прыжок вверх на двух вокруг себя на 360° вправо 3 - прыжок на двух вверх 4 - и.п. - то же влево	По 4 раза. Прыжок докручивать. Прыгать нужно как можно выше, спина прямая. Выполнять сериями по прямой.
32.	Подняться по шведской стенке наверх до касания верхней рейки и спуститься.	4-6 раз. Спускаться до конца, раньше не спрыгивать. В быстром темпе. В т.ч. в виде эстафеты.
33.	И.п. - стоя на полупальцах, вращение скакалкой в боковой плоскости, «удочка» правой, то же левой.	2-3 мин. На высоких полупальцах, ноги прямые, удочку выполнять строго во время равновесия.
34.	И.п. - стоя на полупальцах, вращения скакалкой в боковой плоскости, бросок толчком вверх, ловля двумя, то же другой рукой.	По 6-8 раз. Бросок - вверх-вперед, во время броска скакалка должна быть натянута, вращаться в боковой плоскости. Ловля за кончики.
35.	И.п. - стоя на полупальцах, в руках сложенная вдвое скакалка - прыжок через скакалку с вращением вперёд - перешагнуть через скакалку; - то же прыжок вверх, руки вверх	4 раза, 2-3 серии. Выполнять подряд, во время прыжка колени подтягивать к груди Спина прямая, прыгать высоко
36.	И.п. - стоя на полупальцах, в руках обруч - 5 прыжков на двух вращением вперед - то же назад.	По 2-3 серии. Носки натянуты, спина прямая, руки в локтях не сгибать.
37.	И.п. - то же. 5 прыжков с вращением назад, на последнем переброска вверх, ловля двумя.	4-6 раз. Носки натянуты, спина прямая, руки в локтях не сгибать.
38.	Подбрасывание и ловля мяча двумя руками. То же, ловля одной. Перебрасывание мяча с одной руки на другую. Подбрасывание и ловля мяча с отскоком снизу, то же сверху, то же с поворотом, то же ногами	По 4-6 раз. Руки не сгибать, ловлю осуществлять в продолжение.

*Точность двигательных действий*

*Дартс\**

1.	Игра «Набор очков». Побеждает тот, кто больше всего наберёт очков в 10 подходах.	Выполнять по 2 подхода сразу.
2.	То же, в команде	
3.	Игра «Циферблат». Побеждает тот, кто первым поразит центр мишени (буллз-ай).	Через 10-15 минут игры, если никто не победил, отмечается лучший результат
4.	Игра «Все пятерки». Побеждает тот, кто первым наберет 51 очко.	Не более 10-15 минут. Если в результате подхода сумма очков становится больше 51, то результат этого подхода не
5.	Упражнение - броски в определённую зону мишени.	5-10 минут. Выполнять по очереди, для каждого отдельная зона, по 2 подхода.
6.	Игра «Halveit». Побеждает тот, кто наберёт большее количество очков в 10 подходах в определенные зоны мишени.	Засчитываются все успешные попадания.
7.	То же в команде.	

8.	Игра «501». Побеждает тот, кто быстрее всего спишет 501 очко до нуля.	10-15 минут
9.	То же в команде.	
1.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- то же, стопой в пах в сторону;</li> <li>- бег с выполнением прямых ударов вперёд стопой по колену, голени;</li> <li>- то же, в стороны;</li> <li>- ходьба с выполнением боковых ударов локтями в голову;</li> <li>- то же с выполнением ударов локтями назад в голову;</li> <li>- ходьба с выполнением ударов локтем вперёд в туловище;</li> <li>- то же с выполнением ударов локтями назад в туловище;</li> <li>- ходьба с выполнением защитных движений нырками;</li> <li>- то же, с выполнением прямых уколов пальцами, ударов кулаками под разноимённые ноги;</li> <li>- ходьба спиной вперёд с выполнением прямых ударов под одноимённые</li> </ul>	
2.	<p><i>Стоя, ноги на ширине шага по диагонали квадрата:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- переносы веса тела с ноги на ногу;</li> <li>- то же, выполняя удары плечами с поворотами стоп ног, бёдер и туловища;</li> <li>- то же, выполняя боковые удары локтями в голову;</li> <li>- то же, выполняя боковые удары кулаком в голову; разгибая руку в локте;</li> <li>- то же, выполняя удары локтём вперёд в туловище;</li> <li>- то же, выполняя удары кулаком снизу в голову; разгибая руку в локте;</li> <li>- то же, выполняя прямые уколы пальцами в горло, туловище;</li> <li>- то же, выполняя прямые удары кулаком в подбородок, нос, туловище.</li> </ul>	10 мин
3.	<p><i>Ударные и защитные движения (приёмы) ногами:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- удары коленями в пах;</li> <li>- удары подъёмом стопы в снизу в пах;</li> <li>- прямые удары стопой вперёд в туловище, пах колена;</li> <li>- прямые удары стопами в стороны в туловище, пах, колена;</li> <li>- прямые удары стопами назад в туловище, пах колена;</li> <li>- защитные движения ногами (отбивы прямых ударов во внутрь, наружу)</li> </ul>	10 мин
4.	<p><i>В парах:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Передвижения приставными шагами по кругу стоя друг перед другом, ладони положены на плечи.</li> <li>2. То же, один партнёр «пятнает» стопы ног второго, второй не даёт себя запятнать.</li> <li>3. То же, второй не даёт себя запятнать и старается запятнать в ответ.</li> <li>4. Пятнашки стопами ног обоюдно.</li> <li>5. Движение приставными шагами друг перед другом в боевой стойке, сохраняя среднюю дистанцию.</li> <li>6. То же, первый пятнает ладонями в голову и туловище прямыми «ударами», второй защищается подставками и отвечает.</li> <li>7. То же, второй уклоняется в стороны от прямых пятнашек и отвечает пятнашками в голову.</li> <li>8. То же, первый пятнает ладонью сбоку в голову, второй защищается подставкой и отвечает прямой пятнашкой в голову.</li> <li>9. То же, первый пятнает ладонью сбоку в голову, второй защищается нырком и отвечает пятнашкой сбоку в голову.</li> <li>10. Первый пятнает ладонью сбоку, второй защищается отклоном и отвечает пятнашкой прямо, сбоку в голову.</li> <li>11. «Условный бой» пятнашками - первый пятнает любым «ударом» ладонью, второй защищается и отвечает.</li> </ol> <p>«Вольный бой» пятнашками.</p>	10 мин