

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ  
ТАТАРСТАН  
ГАПОУ «НИЖНЕКАМСКИЙ МНОГОПРОФИЛЬНЫЙ КОЛЛЕДЖ»

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по НМР

В.П. В.П. Кузиева  
« 31 » 08 2022 г.

УТВЕРЖДАЮ

Зам. директора по УТР

Р.М. Р.М. Сабитов  
« 31 » 08 2022 г.

Комплект контрольно-оценочных средств  
учебной дисциплины  
ОП.05 Физическая культура

**Профессия:** 08.01.18 Электромонтажник электрических сетей и электрооборудования

**Квалификация -**

Электромонтажник по освещению и осветительным сетям  
Электромонтажник по распределительным устройствам и вторичным цепям

**Форма обучения –** очная

**Нормативный срок обучения –** 2 года 10 мес.  
на базе основного общего образования

**Профиль получаемого профессионального образования –** технический

г. Нижнекамск 2022 г.

Комплект контрольно-оценочных средств по *ОП.05 Физическая культура* разработан на основе:

1. Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по профессии 08.01.18 «Электромонтажник электрических сетей и электрооборудования», утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации №205 от 23.03.2018 г., зарегистрированного в Министерстве юстиции Российской Федерации №50771 от 13.04.2018 г.
2. Рабочей программой учебной дисциплины *ОП.05 Физическая культура*

Организация-разработчик:

Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение «Нижекамский многопрофильный колледж»

Разработчик(-и): Шабуров Ильяс Рафаилович- преподаватель физической культуры

Рассмотрена и рекомендована методической цикловой комиссией ГАПОУ «Нижекамский многопрофильный колледж» по профессиям: Сварщик (ручной и частично механизированной сварки (наплавки), Электромонтажник электрических сетей и оборудования, Мастер по ремонту и обслуживанию автомобилей, Оператор связи; специальности Почтовая связь и преподавателей дисциплин общепрофессионального учебного цикла

Протокол заседания МЦК № 1 от « 29 » августа 2022 г.

Председатель МЦК Селев

Малых Г.З.

## Содержание

	Стр.
<b>Паспорт комплекта контрольно-оценочных средств</b>	
1. Общие положения	
2. Результаты освоения учебной дисциплины, формы и методы контроля и оценки	4
<b>3. Контрольно-оценочные средства текущего контроля по темам (разделам)</b>	4
3.1 Вопросы для устного опроса	4
3.2 Типовые задания для оценки результатов текущего контроля	5
<b>4. Контрольно-оценочные средства промежуточной аттестации (итоговая аттестация по дисциплине дифференцированный зачет)</b>	5
4.1 Контрольные тесты по выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)	6
4.2 Тестовые задания для обучающихся специальной медицинской группы и освобожденных от занятий Физической культуры	10

## ПАСПОРТ КОМПЛЕКТА КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

### 1. Общие положения

Контрольно-оценочные средства (КОС) предназначены для контроля и оценки образовательных достижений обучающихся, освоивших программу учебной дисциплины ОП.05 Физическая культура.

КОС включает контрольные материалы для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации в форме дифференцированного зачета

### 2. Результаты освоения учебной дисциплины, формы и методы контроля и оценки

Предметом оценки служат умения и знания по дисциплине, направленные на формирование общих и профессиональных компетенций, личностных результатов.

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе практических занятий, тестирования.

Табл.1

<b>Результаты обучения: умения, знания, формируемые элементы общих компетенций и личностных результатов воспитания</b>	<b>Основные показатели и критерии оценки результата обучения и воспитания</b>	<b>Формы, методы контроля и оценки</b>
<b>Умения:</b> – У.1 использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей -У.2 выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, -У.3 выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации; -У.4 проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями; -У.5. выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике.	Демонстрация умений выполнять различные физические упражнения, использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья  Демонстрация умений выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации  Демонстрация умений проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями  Демонстрация умений выполнять контрольные нормативы	<b>Текущий контроль:</b> Оценка результатов деятельности обучающихся при - выполнении практических заданий №1-34; - выполнении тестирования; - прием контрольных нормативов ГТО (Таблица 1) - прием контрольных нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (Таблица 2); - тестовые задания для обучающихся специальной медицинской группы и освобожденных от
<b>Знания:</b> - З.1. о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - З.2. о влиянии оздоровительных систем физического	Демонстрация знаний о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.  Демонстрация знаний основ	

<p>воспитания на укрепление здоровья, о профилактике профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличении продолжительности жизни;</p> <p>- 3.3. способов контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;</p> <p>- 3.4. правил и способов планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности</p>	<p>здорового образа жизни</p> <p>Демонстрация знаний способов контроля и оценки индивидуального физического развития</p>	<p>занятий Физической культуры</p> <p>-выполнении рефератов</p> <p>- представлении презентации.</p> <p>Участие</p> <p>-в образовательных, воспитательных мероприятиях спортивно-оздоровительного направления;</p> <p>- в олимпиадах по профессии;</p> <p>-в спортивных мероприятиях;</p> <p>-в спортивных кружках;</p> <p><b>Промежуточная аттестация:</b></p> <p>Наблюдение и оценка выполнения: заданий дифференцированного зачета</p>
<p>ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде</p> <p>ЛР.03 Соблюдающий нормы правопорядка, следующий идеалам гражданского общества, обеспечения безопасности, прав и свобод граждан России. Лояльный к установкам и проявлениям представителей субкультур, отличающий их от групп с деструктивным и девиантным поведением. Демонстрирующий неприятие и предупреждающий социально опасное поведение окружающих</p>	<p><b>Умения:</b> организовывать работу коллектива и команды в ходе спортивных коллективных занятий, мероприятий.</p> <p>Соблюдающий нормы спортивного правопорядка</p> <p><b>Знания:</b> психологические основы деятельности коллектива психологические особенности личности; основы проектной деятельности, норм спортивного правопорядка</p>	<p>Участие</p> <p>-в образовательных, воспитательных мероприятиях спортивно-оздоровительного направления;</p> <p>- в олимпиадах по профессии;</p> <p>-в спортивных мероприятиях;</p> <p>-в спортивных кружках;</p> <p><b>Промежуточная аттестация:</b></p> <p>Наблюдение и оценка выполнения: заданий дифференцированного зачета</p>
<p>ОК08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.</p> <p>ЛР.09 Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях.</p>	<p><b>Умения:</b> использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии.</p> <p><b>Знания:</b> роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии; средства профилактики перенапряжения</p>	<p>занятий Физической культуры</p> <p>-выполнении рефератов</p> <p>- представлении презентации.</p> <p>Участие</p> <p>-в образовательных, воспитательных мероприятиях спортивно-оздоровительного направления;</p> <p>- в олимпиадах по профессии;</p> <p>-в спортивных мероприятиях;</p> <p>-в спортивных кружках;</p> <p><b>Промежуточная аттестация:</b></p> <p>Наблюдение и оценка выполнения: заданий дифференцированного зачета</p>

Промежуточная аттестация		Дифференцированный зачет - сдача контрольных нормативов
--------------------------	--	---

## 2.2 Контроль и оценка освоения учебной дисциплины по разделам темам

Табл.2

Элементы учебной дисциплины	Формы и методы контроля		Формы и методы контроля	
	Текущий контроль		Промежуточная аттестация	
	Форма контроля	Проверяемые формируемые элементы ОК, ЛР	Форма контроля	Проверяемые формируемые элементы ОК, ЛР
<b>Раздел 1 Значение физической культуры в жизни человека.</b>	Презентация Реферат Устный ответ	31, 32 ОК3. ОК 8.	Дифференцированный зачет 1. Контрольные тесты по выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Табл.4. 2. Тестовые задания для обучающихся специальной медицинской группы и освобожденных от занятий.	31, 32 ОК3. ОК 8.
<b>Тема 1.1.</b> Роль физической культуры в профессиональном и социальном развитии человека.				
<b>Тема 1.2.</b> Значение физической культуры в профессиональной деятельности человека.				
<b>Раздел 2</b> Формирование навыков здорового образа жизни средствами физической культуры.	ПР.1. ПР.2. ПР.3. ПР.4. ПР.5.	У.1,2,3,4,5 3.1,2,3,4 ОК. 04,06,08 ЛР.03 ЛР.06 ЛР.09	Дифференцированный зачет 1. Контрольные тесты по выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) Табл.4 2. Тестовые задания для обучающихся специальной медицинской группы и освобожденных от занятий.	У.1,2,3,4 ,5 3.1,2,3,4 ОК. 04,06,08 ЛР.03 ЛР.06 ЛР.09
<b>Тема2.1</b> Разучивание и совершенствование выполнения упражнений, направленных на развитие профессионально значимых физических качеств, прикладных двигательных умений и навыков.				
<b>Раздел 3</b> Профессионально прикладная физическая подготовка будущих специалистов.	ПР.6.ПР.7. ПР.8.ПР.9. ПР.10.ПР.11. ПР.12. ПР.13.ПР.14. ПР.15.ПР.16. ПР.17.ПР.18. ПР.19.ПР.20.	У.1,2,3,4,5 3.1,2,3,4 ОК. 04,06,08 ЛР.03 ЛР.06 ЛР.09	Дифференцированный зачет 1. Контрольные тесты по выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-	У.1,2,3,4 ,5 3.1,2,3,4 ОК. 04,06,08 ЛР.03 ЛР.06
<b>Тема3.1</b> Развитие и совершенствование основных жизненно важных физических и профессиональных качеств.				

<b>Тема.3.2</b> Развитие быстроты.	ПР.21.ПР.22.		спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) Табл.4	ЛР.09
<b>Тема 3.3</b> Развитие выносливости.				
<b>Тема.3.4</b> Развитие координации движений.				
<b>Раздел 4</b> Спортивные игры.	ПР.23.ПР.24. ПР.25.ПР.26. ПР.27.ПР.28.	У.1,2,3,4,5 3.1,2,3,4 ОК. 04,06,08 ЛР.03 ЛР.06 ЛР.09	2. Тестовые задания для обучающихся специальной медицинской группы и освобожденных от занятий.	У.1,2,3,4 ,5 3.1,2,3,4 ОК. 04,06,08 ЛР.03 ЛР.06 ЛР.09
<b>Тема 4.1</b> Баскетбол				
<b>Тема 4.2</b> Волейбол	ПР.29.ПР.30. ПР.31.ПР.32. ПР.33.ПР.34	У.1,2,3,4,5 3.1,2,3,4 ОК. 04,06,08 ЛР.03 ЛР.06 ЛР.09	Дифференцированный зачет 1. Контрольные тесты по выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) Табл.4 2. Тестовые задания для обучающихся специальной медицинской группы и освобожденных от занятий	У.1,2,3,4 ,5 3.1,2,3,4 ОК. 04,06,08 ЛР.03 ЛР.06 ЛР.09

### 3. Контрольно-оценочные средства текущего контроля по темам (разделам)

#### 3.1 Вопросы для устного опроса

Номер Раздела (Темы)	Вопросы
<b>Раздел 1</b>	
<b>Тема 1.1.</b> Роль физической культуры в профессиональном и социальном развитии человека.	1. Влияние экологических факторов на здоровье человека. О вреде и профилактике курения, алкоголизма, и наркомании? 2. Значение физической культуры в профессиональной деятельности?
<b>Раздел 2</b>	
<b>Тема 2. 1.</b> Разучивание и совершенствование выполнения упражнений, направленных на развитие профессионально значимых физических качеств, прикладных двигательных умений и навыков.	3. Упражнения на развитие выносливости? 4. Воспитание устойчивости организма к воздействиям? 5. Значение прикладных двигательных умений и навыков профессиональной деятельности?

## Критерии оценок

Для практических занятий владения техникой двигательных умений и навыков определяются следующие критерии отметок

Уровни усвоения	Отметка	Показатели выполнения
Высокий	«5»	Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, четко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать
Повышенный	«4»	При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок
Базовый	«3»	Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях
Пониженный	«2»	Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка

### 3.2. Типовые задания для оценки результатов текущего контроля

Табл.3

Оценка уровня физической подготовленности юношей			
Тесты	Нормативные критерии Оценка в баллах		
	5	4	3
<b>Раздел 1 Значение физической культуры в жизни человека</b>			
<b>Тема 1.1</b> Роль физической культуры в профессиональном и социальном развитии человека.	Презентация	Реферат	Устный ответ
<b>Тема 1.2</b> Значение физической культуры в профессиональной деятельности человека.	Презентация	реферат	Устный ответ
<b>Раздел 2 Формирование навыков здорового образа жизни средствами физической культуры.</b>			
<b>Тема 2.1.</b> Разучивание и совершенствование выполнения упражнений, направленных на развитие профессионально значимых физических качеств, прикладных двигательных умений и навыков.	Полный уровень имитация упражнения	Средняя уровень имитация упражнения	Низкий уровень имитация упражнения
<b>Раздел 3 Профессионально прикладная физическая подготовка будущих специалистов</b>			
<b>Тема 3.1.</b>			
1.Отжимание в упоре лёжа	35	30	25
2.Отжимание на брусьях	16	14	8
3.Подтягивание в висе,	15	13	10
4.Подтягивание ног к перекладине	18	15	12
5.Сгибание и разгибание рук в упоре	20	18	15
<b>Тема 3.2</b> Развитие быстроты.			
1. Челночный бег 3х9.	7.0	7.3	8.2
2. Прыжки в длину с места	2.50	2.40	2.30

3.Прыжки через скакалку на месте	130	110	90
<b>Тема 3.3. Развитие выносливости.</b>			
1.Кроссовая подготовка на длинные дистанции 2000-3000 км	9.00	9.30	10.00
2. Бег на 500-1000 метров	3.20	3.45	4.00
3. Сдача норматива 100м.	14.2	14.6	15.5
<b>Тема 3.4. Развитие координации движений.</b>			
1.Сдача норматива шпагат	5 см	10см	15 см
2. Сдача норматива канат	6 см	12см	16см
3. Сдача норматива наклоны	15 см	12 см	10 см
4. Метание гранаты в цель.	10	7	3
5. Метание гранаты на дальность.	39	35	30
<b>Раздел 4 Спортивные игры.</b>			
<b>Тема 4.1 Баскетбол</b>			
1.Бросок мяча в корзину.	10/5	10/3	10/1
2. Ведения мяча с высоким и низким отскоком	4	2	1
3. Ведение мяча правой и левой рукой, бросок мяча с места и в движении	5	3	1
<b>Тема 4.2 Волейбол</b>			
1.прямой удар, подача нижняя.	10/6	10/4	10/2
2. прямой удар подача верхняя.	10/7	10/5	10/3
3.передача мяча двумя руками сверху (кол-во раз)	20	15	10
4.передача мяча двумя руками снизу (кол-во раз)	15	13	10
Итоговая оценка: среднее арифметическое баллов, переведенных в оценку			

<b>Оценка уровня физической подготовленности девушек</b>			
Тесты	Нормативные критерии Оценка в баллах		
	5	4	3
<b>Раздел 1 Значение физической культуры в жизни человека</b>			
<b>Тема 1.1</b> Роль физической культуры в профессиональном и социальном развитии человека.	Презентация	реферат	Устный ответ
<b>Тема1.2</b> Значение физической культуры в профессиональной деятельности человека.	Презентация	реферат	Устный ответ
<b>Раздел 2 Формирование навыков здорового образа жизни средствами физической культуры.</b>			
<b>Тема 2.1.</b> Разучивание и совершенствование выполнения упражнений, направленных на развитие профессионально значимых физических качеств, прикладных двигательных умений и навыков.	Презентация	реферат	Устный ответ
<b>Раздел 3 Профессионально прикладная физическая подготовка будущих специалистов</b>			

<b>Тема 3.1.</b>			
1.Отжимание в упоре лёжа	10	8	6
2.Пресс в висе	16	14	8
3.Подтягивание на нижнем перекладине	15	12	10
4.Подтягивание ног к перекладине	15	11	9
5.Сгибание и разгибание рук в упоре от скамейки	20	18	15
<b>Тема 3.2 Развитие быстроты.</b>			
1.Челночный бег 3х9.	9.0	9.3	10.2
2. Прыжки в длину с места	195	180	168
3.Прыжки через скакалку на месте	130	120	110
<b>Тема 3.3. Развитие выносливости.</b>			
1.Бег на 1000 метров	5.00	5.20	5.40
2. Бег на 500 метров	2.00	2.10	2.20
3. Сдача норматива 100м.	16.5	17.2	18.00
<b>Тема 3.4. Развитие координации движений.</b>			
1.Сдача норматива шпагат	6 см	12см	17 см
2. Сдача норматива канат	6 см	12см	16см
3. Сдача норматива наклоны	15 см	12 см	10 см
4. Метание гранаты в цель.	10	7	3
5. Метание гранаты на дальность.	29	25	21
<b>Раздел 4 Спортивные игры.</b>			
<b>Тема 4.1 Баскетбол</b>			
1.Бросок мяча в корзину.	10/5	10/3	10/1
2. Ведения мяча с высоким и низким отскоком	4	2	1
3. Ведение мяча правой и левой рукой, бросок мяча с места и в движении	5	3	1
<b>Тема 4.2 Волейбол</b>			
1.прямой удар, подача нижняя.	10/6	10/4	10/2
2. прямой удар подача верхняя.	10/7	10/5	10/3
3.передача мяча двумя руками сверху (кол-во раз)	20	15	10
4.передача мяча двумя руками снизу (кол-во раз)	15	13	10
Итоговая оценка: среднее арифметическое баллов, переведенных в оценку			

#### **4. Контрольно-оценочные средства промежуточной аттестации (итоговая аттестация по дисциплине). Дифференцированный зачет**

##### **4.1 Контрольные тесты по выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)**

##### **Виды испытаний (тесты) и нормативы**

##### **Критерии оценок:**

Для всех видов физических упражнений, в том числе и игр, может быть использован следующий критерий оценок:

**Оценка "5"** - упражнение выполнено в соответствии с заданием, правильно, без напряжения, уверенно; в играх учащийся показал знание правил игры, умение пользоваться изученными упражнениями для быстрого достижения индивидуальных и коллективных целей в игре.

**Оценка "4"** - упражнение выполнено в соответствии с заданием, правильно, но с некоторым напряжением, недостаточно уверенно, в играх учащийся показал знание правил игры, но недостаточно уверенно умеет пользоваться изученными движениями для быстрого достижения результатов в игре.

**Оценка "3"** - упражнение выполнено правильно, но недостаточно точно, с большим напряжением, допущены незначительные ошибки; в играх учащийся показал знание лишь основных правил, но не всегда умеет пользоваться изученными движениями.

**Оценка "2"** - упражнение выполнено неправильно, с грубыми ошибками; в играх учащийся показал слабое знание правил, неумение пользоваться изученными упражнениями

Табл.4

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы, оценка					
		Юноши			Девушки		
		Бронзовый знак «3»	Серебряный знак «4»	Золотой знак «5»	Бронзовый знак «3»	Серебряный знак «4»	Золотой Знак «5»
1.	Бег на 100 м (с)	14,6	14,3	13,8	18,0	17,6	16,3
2.	Бег на 2 км (мин, с)	9.20	8.50	7.50	11.50	11.20	9.50
3.	Рывок гири 16 кг (количество раз)	15	25	35	-	-	-
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	-	-	-	9	10	16
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи-см)	6	8	13	7	9	16
5.	Прыжок в длину с разбега (см)	360	380	440	310	320	360
6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз в 1 мин)	30	40	50	20	30	40
7.	Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)	27	32	38	-	-	-
	или весом 500 г (м)	-	-	-	13	17	21
	или кросс на 3 км по пересеченной местности*	-	-	-	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
	или кросс на 2 км по пересеченной местности*	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	-	-	-

Общая оценка выводится путем суммирования всех оценок по 7 видам испытаний и вычисления средней арифметической

#### 4.2 Тестовые задания для обучающихся специальной медицинской группы и освобожденных от занятий Физической культуры

Инструкция для выполнения задания:

предложено 20 вопросов с выбором правильного ответа

Критерии оценок:

за каждый правильный ответ получаете 1 балл, за неверный – 0 баллов

-максимальное количество баллов –20

Ответы оцениваются в баллах, переведенных в оценку:

Баллы	Оценка
Меньше 10б	2
14-10	3
18-15	4
19-20	5

#### Тестовое задание №1

**1. Под физической культурой понимается:**

- а. выполнение физических упражнений
- б. ведение здорового образа жизни
- в. наличие спортивных сооружений

**2. ЧСС у человека в состоянии покоя составляет:**

- а. от 40 до 80 уд\мин
- б. от 90 до 100 уд\мин
- в. от 30 до 70 уд\мин

**3. Олимпийский флаг имеет..... Цвет.**

- а. красный
- б. синий
- в. белый

**4. Следует прекратить прием пищи за ..... до тренировки.**

- а. за 4 часа
- б. за 30 мин
- в. за 2 часа

**5. Размер баскетбольной площадки составляет:**

- а. 20 х 12 м
- б. 28 х 15 м
- в. 26 х 14 м

**6. Длина круговой беговой дорожки составляет:**

- а. 400 м
- б. 600 м
- в. 300 м

**7. Вес мужской легкоатлетической гранаты составляет:**

- а. 600 г
- б. 700 г
- в. 800 г

**8. Высота сетки в мужском волейболе составляет:**

- а. 243 м
- б. 220 м
- в. 263 м

**9. В нашей стране Олимпийские игры проходили в .... году.**

- а. 1960 г
- б. 1980 г
- в. 1970 г

**10. Советская Олимпийская команда в 1952 году завоевала ..... золотых медалей.**

- а. 22
- б. 5

в. 30

**11. В баскетболе играют ..... периодов и .... минут.**

- а. 2x15 мин
- б. 4x10 мин
- в. 3x30 мин

**12. Алкоголь накапливается и задерживается в организме на:**

- а. 3-5 мин
- б. 5-7 мин
- в. 15-20 мин

**13. Прием анаболических препаратов ..... естественное развитие организма.**

- а. нарушает
- б. стимулирует
- в. ускоряет

**14. Правильной можно считать осанку, если стоя у стены, человек касается ее:**

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

**15. В первых известных сейчас Олимпийских Играх, состоявшихся в 776 г. до н.э., атлеты состязались в беге на дистанции, равной:**

- а. двойной длине стадиона
- б. 200 м
- в. одной стадии

**16. В уроках физкультуры выделяют подготовительную, основную, заключительную части, потому что:**

- а. перед уроком, как правило, ставятся задачи и каждая часть предназначена для решения одной из них
- б. так учителю удобнее распределять различные по характеру упражнения
- в. выделение частей урока связано с необходимостью управлять динамикой работоспособности занимающихся

**17. Физическое качество «быстрота» лучше всего проявляется в:**

- а. беге на 100 м
- б. беге на 1000 м
- в. в хоккее

**18. Олимпийские кольца на флаге располагаются в следующем порядке:**

- а. красный, синий, желтый, зеленый, черный
- б. зеленый, черный, красный, синий, желтый
- в. синий, желтый, красный, зеленый, черный

**19. Вес баскетбольного мяча составляет:**

- а. 500-600 г
- б. 100-200 г
- в. 900-950 г

**20. Если во время игры в волейбол игрок отбивает мяч ногой, то:**

- а. звучит свисток, игра останавливается
- б. игра продолжается
- в. игрок удаляется

#### Ключ на тестовые задание №1

- |      |      |
|------|------|
| 1)а  | 11)б |
| 2)а  | 12)в |
| 3)в  | 13)б |
| 4)в  | 14)б |
| 5)б  | 15)б |
| 6)а  | 16)в |
| 7)б  | 17)а |
| 8)а  | 18)в |
| 9)б  | 19)а |
| 10)а | 20)б |

#### Тестовое задание №2

**1. Способность выполнять движения с большой амплитудой за счет эластичности мышц, сухожилий, связок – это:**

- а. быстрота
- б. гибкость

в. силовая выносливость

**2. Снижения нагрузок на стопу ведет к:**

- а. сколиозу
- б. головной боли
- в. плоскостопию

**3. При переломе предплечья фиксируется:**

- а. локтевой, лучезапястный сустав
- б. плечевой, локтевой сустав
- в. лучезапястный, плечевой сустав

**4. Быстрота необходима при:**

- а. рывке штанги
- б. спринтерском беге
- в. гимнастике

**5. При открытом переломе первая доврачебная помощь заключается в том, чтобы:**

- а. наложить шину
- б. наложить шину и повязку
- в. наложить повязку

**6. Наибольший эффект развития скоростных возможностей обеспечивает:**

- а. спринтерский бег
- б. стайерский бег
- в. плавание

**7. В спортивной гимнастике применяется:**

- а. булава
- б. скакалка
- в. кольцо

**8. ЧСС у человека в состоянии покоя составляет:**

- а. от 40 до 80 уд\мин
- б. от 90 до 100 уд\мин
- в. от 30 до 70 уд\мин

**9. Темный цвет крови бывает при ..... кровотечении.**

- а. артериальном
- б. венозном
- в. капиллярном

**10. Плоскостопие приводит к:**

- а. микротравмам позвоночника
- б. перегрузкам организма
- в. потере подвижности

**11. При переломе плеча шиной фиксируют:**

- а. локтевой, лучезапястный суставы
- б. плечевой, локтевой суставы
- в. лучезапястный, локтевой суставы

**12. Динамическая сила необходима при:**

- а. беге
- б. толкании ядра
- в. гимнастике

**13. Наиболее опасным для жизни переломом является.....перелом.**

- а. закрытый
- б. открытый
- в. закрытый с вывихом

**14. Основным строительным материалом для клеток организма являются:**

- а. белки
- б. жиры
- в. углеводы

**15. Мужчины не принимают участие в:**

- а. спортивной гимнастике
- б. керлинге
- в. художественной гимнастике

**16. Нарушение осанки приводит к расстройству:**

- а. сердца, легких
- б. памяти
- в. зрения

**17. Способность противостоять утомлению при достаточно длительных нагрузках силового характера**

**– это:**

- а. быстрота
- б. гибкость
- в. силовая выносливость

**18. Скоростная выносливость необходима в:**

- а. боксе
- б. стайерском беге
- в. баскетболе

**19. Вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект развития гибкости – это:**

- а. бокс
- б. гимнастика
- в. керлинг

**20. В гимнастике для опорного прыжка применяется:**

- а. батут
- б. мостик

**Ключ на тестовые задание №2**

- |      |      |
|------|------|
| 1)б  | 11)б |
| 2)в  | 12)б |
| 3)б  | 13)б |
| 4)б  | 14)а |
| 5)б  | 15)в |
| 6)а  | 16)а |
| 7)в  | 17)в |
| 8)а  | 18)б |
| 9)б  | 19)б |
| 10)а | 20)б |