

**Санкт-Петербургское государственное бюджетное  
профессиональное образовательное учреждение  
«Академия управления городской средой, градостроительства и печати»**



**КОМПЛЕКТ КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**

**по текущему контролю успеваемости  
и промежуточной аттестации  
по учебной дисциплине  
ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**программы подготовки специалистов среднего звена**

**по специальности**

**10.02.05 Обеспечение информационной безопасности автоматизированных систем**

Санкт-Петербург  
2023 г.

Комплект контрольно-оценочных средств по учебной дисциплине разработан на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальности 10.02.05 Обеспечение информационной безопасности автоматизированных систем, утвержденного приказом Минобрнауки России от 09.12.2016 № 1553, в соответствии с рабочей программой учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура.

Комплект контрольно-оценочных средств рассмотрен на заседании методического совета СПб ГБПОУ «АУГСГиП»

Протокол № 2 от «29» ноября 2023 г.

Комплект контрольно-оценочных средств одобрен на заседании цикловой комиссии общетехнических дисциплин и компьютерных технологий

Протокол № 4 от «21» ноября 2023 г.

Председатель цикловой комиссии: Караченцева М.С.



Разработчики: преподаватели СПб ГБПОУ «АУГСГиП»

## СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ КОМПЛЕКТА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ.....	4
2. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ, ПОДЛЕЖАЩИЕ ПРОВЕРКЕ .....	5
3. ОЦЕНКА ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ .....	6
3.1. Текущий контроль. Задания для текущей аттестации.....	6
3.2. Контрольно-оценочные материалы для промежуточной аттестации по дисциплине	15

## 1. ПАСПОРТ КОМПЛЕКТА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

В результате освоения учебной дисциплины «Физическая культура» обучающийся должен обладать предусмотренными ФГОС по специальности 10.02.05 «Обеспечение информационной безопасности автоматизированных систем», следующими умениями, знаниями, которые формируют профессиональные и общие компетенции:

У1 Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:

З1 О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

З2 Основы здорового образа жизни.

ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие.

ОК 04. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.

ОК 07. Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях.

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

Формой промежуточной аттестации по учебной дисциплине является зачет в 3,4,5,6,7 семестре и дифференцированный зачет в 8 семестре.

**Текущий контроль** освоения обучающимися программного материала учебной дисциплины проводится с целью объективной оценки качества освоения программы учебной дисциплины, а также стимулирования учебной работы обучающихся, мониторинга результатов образовательной деятельности, подготовки к промежуточной аттестации и обеспечения максимальной эффективности учебно-воспитательного процесса.

Формой **промежуточной аттестации** по учебной дисциплине является дифференцированный зачет.

## 2. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ, ПОДЛЕЖАЩИЕ ПРОВЕРКЕ

2.1. В результате аттестации по учебной дисциплине осуществляется комплексная проверка следующих умений и знаний, а также динамика формирования общих компетенций:

Таблица 1

### Контроль и оценка результатов освоения дисциплины

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<i>Умения</i>	
У1. Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	Выполнение практических работ
<i>Знания</i>	
31 Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; 32 Основы здорового образа жизни.	Выполнение тестовых заданий

### 3. ОЦЕНКА ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

#### 3.1. Текущий контроль. Задания для текущей аттестации

Проводится преподавателем на учебных занятиях, согласно календарно-тематическому плану. Формы текущего контроля выбраны, исходя из методической целесообразности.

Таблица 2

Распределение контрольных точек по дисциплине

Дидактические единицы	Проверяемые ОК, У, З	Формы контроля (наименование контрольной точки)	
		Текущая аттестация	Промежуточная аттестация
Тема 1 Физические способности человека и их развитие	ОК 3, ОК 4, ОК 7, ОК 8 31,32	Выполнение тестовых заданий	Выполнение заданий на Зачете и Дифференцированном зачете
Раздел 1 Легкая атлетика	ОК 3, ОК 4, ОК 7, ОК 8 У1	Выполнение практической работы №1 <b>Выполнение контрольных нормативов по разделу «Легкая атлетика»</b>	
Раздел 2 Волейбол	ОК 3, ОК 4, ОК 7, ОК 8 У1	Выполнение практической работы №2 <b>Выполнение контрольных нормативов по разделу «Волейбол»</b>	
Раздел 3 Баскетбол	ОК 3, ОК 4, ОК 7, ОК 8 У1	Выполнение практической работы №3 <b>Выполнение контрольных нормативов по разделу «Баскетбол»</b>	
Раздел 4 Лыжная подготовка	ОК 3, ОК 4, ОК 7, ОК 8 У1	Выполнение практической работы №4 <b>Выполнение контрольных нормативов по разделу «Лыжная подготовка»</b>	
Раздел 5 ОФП, ППФП	ОК 3, ОК 4, ОК 7, ОК 8 У1	Выполнение практической работы №5 <b>Выполнение контрольных нормативов по разделу «ОФП, ППФП»</b>	
Раздел 6 Атлетическая гимнастика	ОК 3, ОК 4, ОК 7, ОК 8 У1	Выполнение практической работы №6 <b>Выполнение контрольных нормативов по разделу «Атлетическая гимнастика»</b>	
Раздел 7 Легкая атлетика	ОК 3, ОК 4, ОК 7, ОК 8 У1	Выполнение практической работы №7 <b>Выполнение контрольных нормативов по разделу «Легкая атлетика»</b>	
Раздел 8 Волейбол	ОК 3, ОК 4, ОК 7, ОК 8	Выполнение практической работы №8 <b>Выполнение контрольных</b>	

Дидактические единицы	Проверяемые ОК, У, З	Формы контроля (наименование контрольной точки)	
		Текущая аттестация	Промежуточная аттестация
	У1	нормативов по разделу «Волейбол»	
Раздел 9 Баскетбол	ОК 3, ОК 4, ОК 7, ОК 8 У1	Выполнение практической работы №9 <b>Выполнение контрольных нормативов по разделу «Баскетбол»</b>	
Раздел 10 Лыжная подготовка	ОК 3, ОК 4, ОК 7, ОК 8 У1	Выполнение практической работы №10 <b>Выполнение контрольных нормативов по разделу «Лыжная подготовка»</b>	
Раздел 11 ОФП, ППФП	ОК 3, ОК 4, ОК 7, ОК 8 У1	Выполнение практической работы №11 <b>Выполнение контрольных нормативов по разделу «ОФП,ППФП»</b>	
Раздел 12 Атлетическая гимнастика	ОК 3, ОК 4, ОК 7, ОК 8 У1	Выполнение практической работы №12 <b>Выполнение контрольных нормативов по разделу «Атлетическая гимнастика»</b>	
Раздел 13 Легкая атлетика	ОК 3, ОК 4, ОК 7, ОК 8 У1	Выполнение практической работы №13 <b>Выполнение контрольных нормативов по разделу «Легкая атлетика»</b>	
Раздел 14 Волейбол	ОК 3, ОК 4, ОК 7, ОК 8 У1	Выполнение практической работы №14 <b>Выполнение контрольных нормативов по разделу «Волейбол»</b>	
Раздел 15 Атлетическая гимнастика	ОК 3, ОК 4, ОК 7, ОК 8 У1	Выполнение практической работы №15 <b>Выполнение контрольных нормативов по разделу «Атлетическая гимнастика»</b>	

Студенты, отнесенные по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, а также, освобожденные от выполнения практических заданий, выполняют только теоретические задания.

## ЭТАЛОНЫ ВЫПОЛНЕНИЯ УСТНЫХ ЗАЧЕТОВ, ПОНЯТИЙНЫХ ДИКТАНТОВ И ТЕСТОВ

Тестовые задания по теме 1 Физические способности человека и их развитие.

### 1. Здоровый образ жизни – это

1. Занятия физической культурой
2. Перечень мероприятий, направленных на укрепление и сохранение здоровья
3. Индивидуальная система поведения, направленная на сохранение и укрепление здоровья
4. Лечебно-оздоровительный комплекс мероприятий

### 2. Образование раковых опухолей у курильщиков вызывает

1. радиоактивные вещества
2. никотин
3. эфирные масла
4. цианистый водород

### 3. Что такое режим дня?

1. порядок выполнения повседневных дел
2. строгое соблюдение определенных правил
3. перечень повседневных дел, распределенных по времени выполнения
4. установленный распорядок жизни человека, включающий в себя труд, сон, питание и отдых

### 4. Что такое рациональное питание?

1. питание, распределенное по времени принятия пищи
2. питание с учетом потребностей организма
3. питание набором определенных продуктов
4. питание с определенным соотношением питательных веществ

### 6. Что такое витамины?

1. Органические химические соединения, необходимые для синтеза белков-ферментов.
2. Неорганические химические соединения, необходимые для работы организма.
3. Органические химические соединения, являющиеся ферментами.
4. Органические химические соединения, содержащиеся в продуктах питания.

### 7. Что такое двигательная активность?

1. Любая мышечная активность, обеспечивающая оптимальную работу организма и хорошее самочувствие
2. Выполнение каких-либо движений в повседневной деятельности
3. Занятие физической культурой и спортом
4. Количество движений, необходимых для работы организма

### 8. Что такое закаливание?

1. Повышение устойчивости организма к факторам среды, путем систематического их воздействия на организм
2. Длительное пребывание на холоде, с целью привыкания к низким температурам
3. Перечень процедур для воздействия на организм холода
4. Купание в зимнее время

### 9. Что такое личная гигиена?

1. Перечень правил для предотвращения инфекционных заболеваний
2. Совокупность гигиенических правил, выполнение которых способствует сохранению и укреплению здоровья
3. Правила ухода за телом, кожей, зубами
4. Выполнение медицинских мероприятий по профилактике заболеваний

### 10. Назовите основные двигательные качества

1. Гибкость, выносливость, скоростные и силовые качества
2. Умение играть в спортивные игры, бегать и выполнять гимнастические упражнения
3. Количество движений в единицу времени, максимальная амплитуда движений, мышечная сила
4. Состояние мышц, выражающая их готовность к выполнению движений

**11. Одним из важнейших направлений профилактики, является**

1. ЗОЖ
2. охрана окружающей среды
3. вакцинация
4. экологическая безопасность

**12. ЗОЖ включает:**

1. охрану окружающей среды
2. улучшение условий труда
3. доступность квалифицированной мед. помощи
4. все ответы верны

**13. Принципы, способствующие сохранению и укреплению здоровья:**

1. научность
2. объективность
3. массовость
4. все ответы верны

**14. Устным методом пропаганды ЗОЖ является**

1. повседневное общение с окружающими
2. лекция
3. аудиозаписи
4. диалог с врачом

**15. Какие из перечисленных факторов оказывают наибольшее влияние на индивидуальное здоровье человека?**

1. биологические
2. окружающая среда
3. служба здоровья
4. индивидуальный образ жизни

**16. Для развития мышечной выносливости следует выполнять**

1. упражнения на тренажерах
2. упражнения на внимание
3. упражнения на растягивание мышц
4. упражнения с преодолением веса собственного тела

**17. В какое время суток работоспособность человека наиболее низкая?**

1. с 17 до 21
2. с 21 до 1
3. с 1 до 5
4. с 5 до 9

**18. Что не допускает ЗОЖ?**

1. употребление спиртного
2. употребление овощей
3. употребление фруктов
4. занятия спортом

**19. Что является обязательным компонентом ЗОЖ?**

1. чтение книг
2. посещение лекций
3. занятия спортом
4. употребление в пищу овощей

## 20. Здоровье – это состояние полного...

1. физического благополучия
2. духовного благополучия
3. социального благополучия
4. все ответы верны

### Эталоны ответов к тесту

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
3	1	4	2	3	1	1	1	2	1	1	4	4	2	4	4	3	1	3	4

Критерии оценки тестовых заданий:

В системе оценки знаний используются следующие критерии:

Отлично – 0-3 неверных ответа

Хорошо – 3-5 неверных ответа

Удовлетворительно – 5-7 неверных ответа

Неудовлетворительно – более 7 неверных ответов

## ЭТАЛОНЫ ВЫПОЛНЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

### Практическое занятие № 1

#### Практическая работа №1 по разделу 1 «Легкая атлетика»

1. Бег 100 метров
2. Прыжок в длину с места
3. Бег 500 метров- девушки  
Бег 1000 метров- юноши

Критерии оценки:

Бег 100 метров (девушки)

5 – 16.00 4 – 16.5 3 – 17.00

Бег 100 метров (юноши)

5 – 13.5 4 – 14.5 3 – 15.0

Прыжок в длину с места (девушки)

5 – 185см 4- 170см 3 – 160см

Прыжок в длину с места (юноши)

5 – 230см 4 – 210см 3 – 200см

Бег 500 метров (девушки)

5 – 1.50 4 -2.10 3 – 2.30

Бег 1000 метров (юноши)

5 – 3.20 4 – 3.35 3 – 3.50

#### Практическая работа №2 по разделу «Волейбол»

1. Верхняя передача мяча над головой
2. Нижняя передача мяча перед собой
3. Нижняя прямая подача мяча

Критерии оценки:

1. Верхняя передача мяча над головой  
5 – 20 раз с соблюдением техники выполнения  
4 – 15 раз с соблюдением техники выполнения  
3- 10 раз с соблюдением техники выполнения
2. Нижняя передача мяча перед собой  
5 – 20 раз с соблюдением техники выполнения  
4 – 15 раз с соблюдением техники выполнения  
3 - 10 раз с соблюдением техники выполнения
3. Нижняя прямая подача мяча

5 – 5 из 5 с соблюдением техники выполнения

4 – 4 из 5 с соблюдением техники выполнения

3 – 3 из 5 с соблюдением техники выполнения

### **Практическая работа №3 по разделу 3 «Баскетбол»**

1. Техника ведения мяча
2. Техника передачи мяча
3. Штрафные броски

Критерии оценки:

1. Техника ведения мяча:
  - 5 – соблюдение техники ведения, без потери мяча
  - 4 – мелкие недочеты техники ведения, без потери мяча
  - 3 – недочеты техники ведения, с потерей мяча
2. Техника передачи мяча:
  - 5 – соблюдение техники ведения, без потери мяча
  - 4 – мелкие недочеты техники ведения, без потери мяча
  - 3 – недочеты техники ведения, с потерей мяча
3. Штрафные броски:
  - 5 – 3 попадания
  - 4 – 2 попадания
  - 3 – 1 попадание

### **Практическая работа №4 по разделу 4 «Лыжная подготовка»**

Прохождение дистанции:

Девушки – 3 км      Юноши – 5 км

Критерии оценки:

Девушки – 3 км	Юноши – 5 км
5 – 17.00	5 – 24.00
4 – 19.00	4 – 26.00
3 – 20.00	3 – 27.30

### **Практическая работа № 5 по разделу 5 «ОФП, ППФП»**

Выполнение контрольных нормативов по разделу «ОФП, ППФП»

1. Сгибание разгибание рук в упоре лежа
2. Прыжки со скакалкой за 30 секунд.

Критерии оценки:

1. Сгибание разгибание рук в упоре лежа:

Девушки:	Юноши:
5 – 16 раз	5 – 40 раз
4 – 12 раз	4 – 30 раз
3 – 8 раз	3 – 20 раз
3. Прыжки со скакалкой:

5 – 80 раз	4 – 70 раз	3 – 60 раз
------------	------------	------------

### **Практическая работа № 6 по разделу 6 «Атлетическая гимнастика»**

1. Поднимание ног в тренажере «Брусья»
  2. Разгибание туловища в тренажере «Гиперэкстензия»
- Критерии оценки:

1. Поднимание ног в тренажере «Брусья»

5 – 25 раз	4 – 20 раз	3 – 15 раз
------------	------------	------------
2. Разгибание туловища в тренажере «Гиперэкстензия»

5 – 25 раз	4 – 20 раз	3 – 15 раз
------------	------------	------------

### **Практическая работа №7 по разделу 7 «Легкая атлетика»**

1. Бег 100 метров
2. Прыжок в длину с места

3. Бег 500 метров- девушки  
Бег 1000 метров- юноши

Критерии оценки:

Бег 100 метров (девушки)

5 – 15.7 4 – 16.3 3 – 16.7

Бег 100 метров (юноши)

5 – 13.3 4 – 14.3 3 – 14.5

Прыжок в длину с места (девушки)

5 – 190см 4- 175см 3 – 165см

Прыжок в длину с места (юноши)

5 – 240см 4 – 220см 3 – 210см

Бег 500 метров (девушки)

5 – 1.50 4 -2.10 3 – 2.30

Бег 1000 метров (юноши)

5 – 3.20 4 – 3.35 3 – 3.50

#### **Практическая работа №8 по разделу 8 «Волейбол»**

1. Верхняя передача мяча в парах, через сетку

2. Верхняя прямая подача мяча

Критерии оценки:

1. Верхняя передача мяча в парах, через сетку

5 – 30 раз с соблюдением техники выполнения

4 – 20 раз с соблюдением техники выполнения

3- 10 раз с соблюдением техники выполнения

2. Верхняя прямая подача мяча

5 – 5 из 5 с соблюдением техники выполнения

4 – 4 из 5 с соблюдением техники выполнения

3 – 3 из 5 с соблюдением техники выполнения

#### **Практическая работа №9 по разделу 9 «Баскетбол»**

1. Штрафные броски

2. Два шага - бросок

Критерии оценки:

1. Штрафные броски:

5 – 3 попадания

4 – 2 попадания

- 3 – 1 попадание

2. Два шага – бросок

5 – попадание в кольцо с соблюдением техники.

- 4 – соблюдение техники выполнения, без попадания в кольцо

3 – выполнение с техническими ошибками.

#### **Практическая работа №10 по разделу 10 «Лыжная подготовка»**

Выполнение контрольных нормативов по разделу «Лыжная подготовка»

Прохождение дистанции:

Девушки – 3 км Юноши – 5 км

Критерии оценки:

Девушки – 3 км

Юноши – 5 км

5 – 17.00

5 – 24.00

4 – 19.00

4 – 26.00

3 – 20.00

3 – 27.30

#### **Практическая работа № 11 по разделу 11 «ОФП, ППФП»**

1. Сгибание разгибание рук в упоре лежа

2. Прыжки со скакалкой за 30 секунд.

Критерии оценки:

1. Сгибание разгибание рук в упоре лежа:  
 Девушки: Юноши:  
 5 – 16 раз 5 – 40 раз  
 4 – 12 раз 4 – 30 раз  
 3 – 8 раз 3 – 20 раз
2. Прыжки со скакалкой:  
 5 – 80 раз 4 – 70 раз 3 – 60 раз

### **Практическая работа № 12 по разделу 12 «Атлетическая гимнастика»**

Выполнение контрольных нормативов по разделу «Атлетическая гимнастика»

1. Поднимание ног в тренажере «Брусья»
2. Разгибание туловища в тренажере «Гиперэкстензия»  
 Критерии оценки:
  1. Поднимание ног в тренажере «Брусья»  
 4 – 25 раз 4 – 20 раз 3 – 15 раз
  2. Разгибание туловища в тренажере «Гиперэкстензия»  
 5 – 25 раз 4 – 20 раз 3 – 15 раз

### **Практическая работа №13 по разделу 13 «Легкая атлетика»**

1. Бег 100 метров
2. Прыжок в длину с места
3. Бег 500 метров- девушки  
 Бег 1000 метров- юноши

Критерии оценки:

Бег 100 метров (девушки)  
 5 – 15.7 4 – 16.3 3 – 16.7

Бег 100 метров (юноши)  
 5 – 13.3 4 – 14.3 3 – 14.5

Прыжок в длину с места (девушки)  
 5 – 190см 4 – 175см 3 – 165см

Прыжок в длину с места (юноши)  
 5 – 240см 4 – 220см 3 – 210см

Бег 500 метров (девушки)  
 5 – 1.50 4 – 2.10 3 – 2.30

Бег 1000 метров (юноши)  
 5 – 3.20 4 – 3.35 3 – 3.50

### **Практическая работа №14 по разделу 14 «Волейбол»**

1. Верхняя передача мяча в парах, через сетку
2. Верхняя прямая подача мяча  
 Критерии оценки:
  1. Верхняя передача мяча в парах, через сетку  
 5 – 30 раз с соблюдением техники выполнения  
 4 – 20 раз с соблюдением техники выполнения  
 3 – 10 раз с соблюдением техники выполнения
  2. Верхняя прямая подача мяча  
 5 – 5 из 5 с соблюдением техники выполнения  
 4 – 4 из 5 с соблюдением техники выполнения  
 3 – 3 из 5 с соблюдением техники выполнения

### **Практическая работа № 15 по разделу 15 «Атлетическая гимнастика»**

Выполнение контрольных нормативов по разделу «Атлетическая гимнастика»

1. Поднимание ног в тренажере «Брусья»

2. Разгибание туловища в тренажере «Гиперэкстензия»  
Критерии оценки:
3. Поднимание ног в тренажере «Брусья»  
5 – 25 раз    4 – 20 раз    3 – 15 раз
4. Разгибание туловища в тренажере «Гиперэкстензия»  
5 – 25 раз    4 – 20 раз    3 – 15 раз

### 3.2. Контрольно-оценочные материалы для промежуточной аттестации по дисциплине

№ п/п	Перечень теоретических вопросов	Перечень видов практических заданий
1.	Выполнение тестовых заданий	
2.	Выполнение тестовых заданий	
3.		<b>Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой- за 1 минуту</b> <b>Сгибание- разгибание рук в упоре лежа</b> <b>Прыжки со скакалкой за 1 минуту</b>

Студенты, отнесенные по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, а также, освобожденные от выполнения практических заданий, выполняют только теоретические задания.

#### **Тестовые задания.**

##### **1. Здоровый образ жизни – это**

- а) Занятия физической культурой;
- б) перечень мероприятий, направленных на укрепление и сохранение здоровья;
- в) индивидуальная система поведения, направленная на сохранение и укрепление здоровья;
- г) лечебно-оздоровительный комплекс мероприятий.

##### **2. Назовите основные двигательные качества**

- а) Гибкость, выносливость, скоростные и силовые качества;
- б) умение играть в спортивные игры, бегать и выполнять гимнастические упражнения;
- в) количество движений в единицу времени, максимальная амплитуда движений, мышечная сила;
- г) состояние мышц, выражающая их готовность к выполнению движений.

##### **3. Какие элементы включает в себя здоровый образ жизни:**

- а) Активный отдых; закаливание организма; раздельное питание; гигиена труда; гармонизация психоэмоциональных взаимоотношений;

- б) двигательный режим; закаливание организма; рациональное питание; гигиена труда и отдыха; личная и общественная гигиена; гармонизация психоэмоциональных взаимоотношений;
- в) двигательный режим; молочное питание; гигиена труда и отдыха; личная и общественная гигиена; гармонизация психоэмоциональных взаимоотношений;
- г) двигательный режим; закаливание организма; вегетарианское питание; гигиена тела; гармонизация психоэмоциональных взаимоотношений.

**4. Укажите уровень частоты сердечных сокращений у здорового человека:**

- а) 60 – 80 уд./мин.;
- б) 72 – 80 уд./мин.;
- в) 80 – 85 уд./мин.;
- г) 85 – 90 уд./мин.

**5. Выполнение физических упражнений оказывает существенное влияние:**

- а) На рост волос, рост ногтей, плоскостопие, форму ног;
- б) на дыхание, сердцебиение, лабильность нервной системы, осанку, на нарушение обмена веществ в организме;
- в) на внешнее дыхание, вентиляция воздуха в легких, на обмен в легких кислорода и углекислоты между и воздухом и кровью, на использование кислорода тканями организма;
- г) на внешнее дыхание, вентиляция воздуха в легких, на нарушение обмена веществ в организме, конституцию организма.

**6. Физическая культура направлена на совершенствование:**

- а) Морально-волевых качеств людей;
- б) состояние здоровья человека;
- в) природных физических свойств человека;
- г) техники двигательных действий.

**7. Что называется разминкой?**

- а) Подготовка организма к предстоящей работе;
- б) чередование беговых и общеразвивающих упражнений;
- в) чередование лёгких и трудных общеразвивающих упражнений;
- г) стартовая готовность.

**8. Основным источником энергии для организма являются...**

- а) Белки и витамины;
- б) углеводы и жиры;
- в) белки и жиры;

г) микроэлементы и витамины.

**9. Двигательный опыт представляет собой...**

- а) Набор специальных знаний и двигательных умений человека;
- б) объём изученных человеком движений в процессе занятий физическими упражнениями;
- в) набор движений, позволяющих человеку осваивать новые двигательные действия;
- г) объём освоенных человеком двигательных действий и способов их выполнения.

**10. Гиподинамия - это:**

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

**11. К индивидуальным способам контроля, во время занятий физическими упражнениями, относится:**

- а) Измерение ЧСС и частоты дыхания;
- б) измерение роста и разговорный тест;
- в) измерение артериального давления и силы кисти;
- г) измерение веса и определение собственного самочувствия.

**12. Сопоставьте интенсивность, объём физической нагрузки и частоту сердечных сокращений:**

Интенсивность и объём физической нагрузки:			
1. предельная	2. средняя	3. высокая	4. небольшая
Частота сердечных сокращений:			
а) 130–150 уд./мин.			
б) 100–130 уд./мин.			
в) 170–200 уд./мин.			
г) 150–170 уд./мин.			

**13. Состояние организма, возникающее при длительном выполнении какой-либо работы и приводящее к временному снижению работоспособности, называется**

∴

**14. Физическая работоспособность — это:**

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

**15. Активный отдых — это:**

- а) Специфическая подготовка спортсмена к предстоящим соревнованиям;
- б) двигательная деятельность, снимающая утомление и способствующая восстановлению работоспособности;
- в) деятельность, направленная на совершенствование двигательного действия в изменяющихся условиях.

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

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

**17. Базовая физическая культура преимущественно ориентирована на обеспечение:**

- а) Физической подготовленности человека к жизни;
- б) развитие резервных возможностей организма человека;
- в) сохранение и восстановление здоровья;
- г) подготовку к профессиональной деятельности.

**18. Каковы роль и значение занятий физической культурой для человека:**

- а) Занятия физической культурой способствуют развитию культуры человека, укреплению его здоровья и повышению общей работоспособности;
- б) занятия физической культурой содействуют оптимизации психических и физиологических процессов, прививают навыки культурного общения и поведения, положительно сказываются на развитии умственных, эстетических, нравственных качеств человека;
- в) занятия физической культурой являются одним из условий всестороннего физического, психического и нравственного развития человека, укрепления его здоровья и prolongation сроков активной творческой деятельности, приобретения навыков и умений в организации и проведении разнообразных форм ЗОЖ;
- г) занятия физической культурой являются необходимым условием удовлетворения интересов человека в совершенствовании физических возможностей и подготовки к участию в соревнованиях.

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

- а) Спорт;
- б) система физического воспитания;
- в) физическая культура.

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

- а) Образ жизни;

- б) наследственность;
- в) климат.

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

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

**22. В чём заключаются основные меры предупреждения травматизма при самостоятельных занятиях физической культурой?**

- а) В соблюдении правил поведения на спортивных сооружениях и подборе нагрузки, соответствующей функциональному состоянию;
- б) в подборе физической нагрузки с учётом общего состояния организма и в периодической смене деятельности;
- в) в чётком контроле над длительностью занятий и физической нагрузкой.

**23. Каковы причины нарушения осанки?**

- а) Неправильная организация питания;
- б) слабая мускулатура тела;
- в) увеличение роста человека.

**24. Что нужно делать для предупреждения переутомления во время занятий физическими упражнениями?**

- а) Правильно дозировать нагрузки и чередовать упражнения, связанные с напряжением и расслаблением;
- б) чередовать упражнения, связанные с напряжением и расслаблением;
- в) измерять пульс.

**25. Истощение запасов витаминов в организме человека обозначается как ....**

- а) Авитаминоз;
- б) гипервитаминоз;
- в) переутомление.

**Ответы:**

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
В	А	Б	Б	В	В	А	В	В,Г	А
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
А	В,А,Г,Б	Утомление	Г	Б	В	А	В	В	В
21	22	23	24	25					
Б	А	Б	А	А					

### **Критерии оценки:**

- 5 – 0-3 неверных ответа
- 4 – 3-5 неверных ответа
- 3 – 5-7 неверных ответов
- 2 – более 7 неверных ответов

### **Практические задания:**

1. Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой - за 1 минуту  
Критерии оценки:  
5– 50 раз    4- 40 раз    3- 30 раз
2. Сгибание, разгибание рук в упоре лежа.  
Критерии оценки:  
Юноши:                      Девушки:  
5- 40 раз                    5- 16 раз  
4- 30 раз                    4- 12 раз  
3- 22 раз                    3- 8 раз
3. Прыжки со скакалкой за 1 минуту.  
Критерии оценки:  
5- 130 раз    4- 110 раз    3- 90 раз
4. Выполнение комплекса упражнений ППФП  
Критерии оценки:  
5- 10 упражнений    4- 7 упражнений  
3- 5 упражнений

### **Критерии оценки тестовых заданий:**

В системе оценки знаний используются следующие критерии:

- Отлично – 0-3 неверных ответа
- Хорошо – 3-5 неверных ответа
- Удовлетворительно – 5-7 неверных ответа
- Неудовлетворительно – более 7 неверных ответов