

Министерство образования и науки Российской Федерации

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Магнитогорский государственный технический университет  
им. Г. И. Носова»  
Многопрофильный колледж

 УТВЕРЖДАЮ  
Директор  
С.А. Махновский  
22 сентября 2016 г.

**КОМПЛЕКТ КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ  
ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ  
АТТЕСТАЦИИ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ  
БД.07 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА  
общеобразовательной подготовки для специальностей  
технического профиля**

Магнитогорск, 2016

**ОДОБРЕНО:**

Предметной комиссией

Физической культуры и БЖ

Председатель  / Е.А. Кирсева


Протокол № 1 от 7 сентября 2016 г.

Методической комиссией МпК

Протокол №1 от 22.09.2016 г.

**Составители:**

преподаватель ФГБОУ ВО «МГТУ» Многопрофильного колледжа

 Елена Александровна Кирсева

Комплект контрольно-оценочных средств для текущего контроля и промежуточной аттестации по учебной дисциплине составлен на основе ФГОС СОО, утвержденного Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. № 413, рабочей программы учебной дисциплины «Физическая культура»

## Содержание

Паспорт оценочных средств .....	9
1 Входной контроль .....	11
2. Текущий контроль .....	16
2.1 Формы текущего контроля (для студентов, отнесенных к подготовительной и специальной медицинской группам) .....	16
2.1.1 Тестовый контроль .....	16
2.1.2 Контрольные работы .....	19
2.3 Реферирование .....	22
2.4 Типовые практико-ориентированные задания .....	26
2.1.5 Контрольные нормативы (для студентов, отнесенных к подготовительной и специальной медицинской группам) .....	28
2.2 Формы текущего контроля (для студентов основной медицинской группы) .....	30
3. Промежуточная аттестация .....	34
3.1 Типовые задания промежуточной аттестации (для студентов, отнесенных к подготовительной и специальной медицинской группам) .....	34
3.2 Задания промежуточной аттестации (для студентов, отнесенных к основной медицинской группе) .....	36
Приложения .....	37
Текущий контроль (для студентов, отнесенных к подготовительной и специальной медицинской группам) .....	37
Варианты контрольных работ .....	62

## ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Учебная дисциплина «Физическая культура» относится к предметной области «Физическая культура, экология и основы безопасности жизнедеятельности».

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся

**должен знать/понимать:**

– влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;

– способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;

– правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;

**уметь:**

– выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;

– выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;

– проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;

– преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;

– выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;

– осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;

– выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, плаванию и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма;

**использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни** для:

– повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;

– подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;

– организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;

– активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

дисциплины ориентировано на формирование универсальных учебных действий:

**Личностные результаты должны отражать:**

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;
- сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;
- приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;
- формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;
- готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;
- формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;

- готовность к служению Отечеству, его защите;

***метапредметных:***

- способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физической, оздоровительной и социальной практике;
- готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;
- освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;
- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;
- формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;
- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;

***предметных:***

- умение использовать разнообразные формы и виды физической деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- владение техническими приемами и двигательными

действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Специфической особенностью реализации содержания учебной дисциплины «Физическая культура» является ориентация образовательного процесса на получение преподавателем физического воспитания оперативной информации о степени освоения теоретических и практических умений, состоянии здоровья, физического развития, двигательной, психофизической, профессионально-прикладной подготовленности студента.

С этой целью до начала обучения в профессиональных образовательных организациях, реализующих образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения программы СПО на базе основного общего образования, студенты проходят медицинский осмотр (диспансеризацию). Анализ физического развития, физической подготовленности, состояния основных функциональных систем позволяет определить медицинскую группу, в которой целесообразно заниматься обучающимся: основная, подготовительная или специальная.

К *основной медицинской группе* относятся обучающиеся, не имеющие отклонений в состоянии здоровья, с хорошим физическим развитием и достаточной физической подготовленностью.

К *подготовительной медицинской группе* относятся лица с недостаточным физическим развитием, слабой физической подготовленностью, без отклонений или с незначительными временными отклонениями в состоянии здоровья.

К *специальной медицинской группе* относятся обучающиеся, имеющие патологические отклонения в состоянии здоровья.

Обучающиеся, отнесенные к специальной медицинской группе (СМГ), по своим двигательным возможностям не могут сравниться со здоровыми. Поэтому общий объем двигательной активности и интенсивности физических нагрузок таких обучающихся должны быть снижены по сравнению с объемом нагрузки для обучающихся основной и подготовительной групп.

Кроме этого, каждый из обучающихся в СМГ имеет свой набор ограничений двигательной активности, который обусловлен формой и тяжестью его нозологии. Такие ограничения неизбежно накладывают отпечаток на степень развития двигательных навыков и качеств. В силу вышеназванных причин оценивать достижения обучающихся в СМГ по критериям, которые используются для выставления отметки учащимся основной группы, нельзя

Промежуточная аттестация по дисциплине «Физическая культура» в СМГ выставляется с учетом теоретических и практических (с учетом нозологии) знаний, а также с учетом динамики физической подготовленности.

В качестве форм и методов текущего контроля используются контрольные работы, тестирование, реферирование, выполнение типовых практико-ориентированных заданий, выполнение контрольных нормативов (разрешенных, согласно нозологии).

Промежуточная аттестация по дисциплине «Физическая культура» в форме зачета, дифференцированного зачета.

Оценка индивидуальных образовательных достижений по результатам текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации производится в соответствии с универсальной шкалой:

Процент результативности (правильных ответов)	Качественная оценка индивидуальных образовательных достижений	
	балл (отметка)	вербальный аналог
90 ÷ 100	5	отлично
80 ÷ 89	4	хорошо
70 ÷ 79	3	удовлетворительно
менее 70	2	не удовлетворительно



Таблица 1

## ПАСПОРТ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

№	Контролируемые разделы (темы) учебной дисциплины*	Контролируемые умения, знания	Наименование оценочного средства
			Текущий контроль
1	Легкая атлетика.	30 м, 60 м, 100 м, 200 м, 400 м, 800 м, 1000 м, 2000 м, 3000 м, ходьба 3 км, прыжки в длину с разбега (м), прыжки в высоту с разбега (м), кросс 3 км, 5 км, прыжки в длину с места (см), правила соревнований	контрольные нормативы, тесты, рефераты, ведение индивидуального паспорта физического здоровья
2	Баскетбол.	Бросок из-под кольца (кол-во попаданий из 10 попыток), штрафные броски (кол-во попаданий из 5 попыток), ведение, бросок после 2-х шагов, броски с равноудаленных точек (кол-во попаданий из 10 попыток), передача двумя руками от груди в стену (S-3 м) за 10 сек, правила соревнований.	
3	Мини-футбол (юноши). Шейпинг (девушки).	Комплексы упражнений. Техника игры Правила соревнований	
4	Настольный теннис.	Набивание мяча. Подрезка. Накат. Подача. Правила соревнований	
5	Бадминтон.	Техника игры Правила соревнований	
6	Волейбол.	Верхняя передача (над собой). Верхняя передача (в парах). Прием мяча снизу после подачи (из 5). Нижняя прямая подача (из 6). Верхняя прямая подача (из 6). Правила соревнований	

№	Контролируемые разделы (темы) учебной дисциплины*	Контролируемые умения, знания	Наименование оценочного средства
			Текущий контроль
7	Атлетическая гимнастика.	<p>Подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз).</p> <p>Поднимание туловища из положения лежа на спине (ноги прямые, колени закреплены) кол-во раз за 1 мин. Прыжки через скакалку (кол-во раз в 1 мин). Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз).</p> <p>Подъем переворотом в упор на высокой перекладине (кол-во раз).</p> <p>Правила соревнований</p>	
Промежуточная аттестация: <b>устный опрос</b>			

# 1 ВХОДНОЙ КОНТРОЛЬ

---

Входной контроль проводится с целью определения готовности обучающихся к освоению учебной дисциплины.

По результатам входного контроля планируется осуществление в дальнейшем дифференцированного и индивидуального подхода к обучающимся. При низком уровне знаний проводятся корректирующие курсы, дополнительные занятия, консультации.

## **Примеры заданий входного контроля (для студентов, отнесенных к подготовительной и специальной медицинской группам)**

1. Физическая культура – это

а) педагогический процесс, направленный на приобретение запаса жизненно важных двигательных умений и навыков, на разностороннее развитие физических способностей, на улучшение

б) приобщение человека к физической культуре, в процессе которого личность овладевает системой ценностей, знаний, творчески развивает физические способности, мировоззренческие, психические, эстетические и поведенческие качества.

в) закономерный биологический процесс становления и изменения морфологических и функциональных свойств организма в продолжение индивидуальной жизни, совершенствующийся под влиянием физического воспитания.

г) часть общей культуры общества. Отражает способы физкультурной деятельности, результаты, условия, необходимые для культивирования, направленные на освоение, развитие и управление физическими и психическими способностями человека, укрепление его здоровья, повышение работоспособности.

2. Нормальное психосоматическое состояние человека, отражающее его полное физическое, психическое и социальное благополучие и обеспечивающее полноценное выполнение трудовых, социальных и биологических функций.

а) Закаливание

б) Здоровье

в) Здоровый образ жизни

г) Физическое воспитание

3. Олимпийский вид спорта, включающий бег, ходьбу, прыжки и метания. Объединяет следующие дисциплины: беговые виды, спортивную ходьбу, технические виды (прыжки и метания), многоборья, пробеги (бег по шоссе) и кроссы (бег по пересечённой местности).

а) Биатлон

- б) Многоборье
- в) Легкая атлетика
- г) Гимнастика

4. Спортивная командная игра с мячом. Играют две команды, каждая из которых состоит из пяти полевых игроков (всего в каждой команде по 12 человек, замены не ограничены). Цель каждой команды — забросить руками мяч в кольцо с сеткой (корзину) соперника и помешать другой команде завладеть мячом, и забросить его в свою корзину.

- а) волейбол
- б) баскетбол
- в) бейсбол
- г) городки

5. Вид спорта, спортивная игра, основанная на перекидывании специального мяча ракетками на игровом столе с сеткой по определённым правилам (также употребляется название пинг-понг).

- а) настольный теннис
- б) большой теннис
- в) сквош
- г) бадминтон

6. Вид спорта, в котором игроки располагаются на противоположных сторонах разделённой сеткой площадки и перекидывают волан через сетку ударами ракеток, стремясь «приземлить» волан на стороне противника и, наоборот, чтобы он не упал на собственное поле.

- а) большой теннис
- б) бильярд
- в) боулинг
- г) бадминтон

7. Вид спорта, командная спортивная игра, в процессе которой две команды соревнуются на специальной площадке, разделённой сеткой, стремясь направить мяч на сторону соперника таким образом, чтобы он приземлился на площадке противника (*добить до пола*), либо чтобы игрок защищающейся команды допустил ошибку.

- а) волейбол
- б) пляжный мяч
- в) теннис
- г) бадминтон

8. Командный вид спорта, в котором целью является забить мяч в ворота соперника ногами или другими частями тела (кроме рук) большее количество раз, чем команда соперника. В настоящее время самый популярный и массовый вид спорта в мире.

- а) регби
- б) хоккей

- в) футбол
- г) баскетбол

9. Система совершенствования, корректировки женской фигуры путем физических упражнений, диеты, массажа и т.д. Цель – направленное аналитическое воздействие на мышечную и подкожно-жировую ткань занимающихся с целью индивидуального формирования и коррекции рельефа тела.

- а) шейпинг
- б) шопинг
- в) черлидинг
- г) физическое развитие

10. Система физкультурных упражнений с отягощениями (гантели, штанга, тренажеры), развивающих силу в сочетании с достижениями гармоничного, красивого телосложения.

- а) аэробика
- б) армспорт
- в) атлетическая гимнастика
- г) реслинг

11. Русская народная спортивная игра. В этой игре необходимо с определенных расстояний «выбивать» метанием биты — фигуры, составленные различным образом из пяти деревянных цилиндров (чурок), называемых «городками» или «рюхами».

- а) лапта
- б) городки
- в) боулинг
- г) керлинг

12. Период в 4 года, который начинается с закрытия Олимпийских игр и заканчивается открытием новых Олимпийских игр.

- а) Олимпийские игры
- б) Олимпиада
- в) Период отдыха
- г) Межсезонье

13. Определенные стороны двигательных способностей человека – сила, выносливость, быстрота (скоростные возможности), гибкость, ловкость (координационные возможности).

- а) физическая подготовка
- б) физическое самосовершенствование
- в) двигательная подготовленность
- г) физические качества

14. Человек, систематически занимающийся спортом и участвующий в спортивных соревнованиях.

- а) физкультурник

- б) спортсмен  
 в) дилетант  
 г) профессионал  
 15. В чем отличие физкультурника и спортсмена?

### Критерии оценки

За каждый правильный ответ – 1 балл.  
 За неправильный ответ – 0 баллов.

Процент результативности (правильных ответов)	Качественная оценка индивидуальных образовательных достижений	
	балл (отметка)	вербальный аналог
90 ÷ 100	5	отлично
80 ÷ 89	4	хорошо
70 ÷ 79	3	удовлетворительно
менее 70	2	не удовлетворительно

### Задания входного контроля и критерии оценки (для студентов основной медицинской группы)

(на базе 9 классов)

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ	ЮНОШИ			ДЕВУШКИ		
	5	4	3	5	4	3
100 м	14,0	14,3	14,6	17,0	17,3	17,6
500 м	-	-	-	1.55,0	2.00,0	2.15,0
1000 м	3.40,0	3.55,0	4.10,0	-	-	-
Подтягивание на высокой перекладине(кол-во раз)	8	6	4	-	-	-
Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин)	-	-	-	35	30	25

(на базе 11 классов).

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ	ЮНОШИ			ДЕВУШКИ		
	5	4	3	5	4	3

100 м	13,8	14,1	14,4	16,8	17,1	17,4
500 м	-	-	-	1.50,0	1.55,0	2.05,0
1000 м	3.35,0	3.50,0	4.05,0			
Подтягивание на высокой перекладине(кол-во раз)	10	8	6	-	-	-
Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин)	-	-	-	40	35	30

## 2. ТЕКУЩИЙ КОНТРОЛЬ

---

Текущий контроль успеваемости осуществляется в ходе повседневной учебной работы по курсу дисциплины. Данный вид контроля должен стимулировать стремление к систематической самостоятельной.

работе по изучению учебной дисциплины, овладению общими компетенциями, позволяет отслеживать положительные и отрицательные результаты и планировать предупреждающие и корректирующие мероприятия

### 2.1 Формы текущего контроля (для студентов, отнесенных к подготовительной и специальной медицинской группам)

#### 2.1.1 Тестовый контроль

#### Раздел 1 Теоретическая часть

#### Примеры тестовых заданий для самоконтроля

1. Часть общей культуры общества и личности, вид социальной деятельности людей направленный на укрепление здоровья и развитие их физических способностей – это:
  - а) спорт
  - б) физическое развитие
  - в) физическая культура
  - г) физическое воспитание
  - д) физическое совершенствование
2. Исторически обусловленный идеал физического развития и физической подготовленности человека:
  - а) физическое совершенство
  - б) физическая нагрузка
  - в) красота
  - г) гибкость
  - д) быстрота
3. Человеческий организм – сложная биологическая система, которая подчиняется определенным .....:
  - а) ЧСС, АД
  - б) двигательной активности
  - в) закономерностям производства
  - г) здоровому образу жизни
  - д) биологическим ритмам
4. Сумма всех мышечных групп участвующих в данном движении:



- а) абсолютная сила
  - б) большая сила
  - в) относительная сила
  - г) слабая сила
  - д) силовые способности
5. К средним дистанциям в легкой атлетике относятся бег на:
- а) 800м, 1000м
  - б) 100м, 200м, 300м
  - в) 30м, 60м, 100м
  - г) 3000м, 4000м, 10000м
  - д) 42150м
6. В каком направлении происходит движение по стадиону:
- а) влево
  - б) вправо
  - в) вперед
  - г) по часовой стрелке
  - д) против часовой стрелки
7. Чередование шагов, выполненных таким образом, что спортсмен осуществляет непрерывный контакт с землей:
- а) бег
  - б) спортивная ходьба
  - в) полет
  - г) прыжки
  - д) длительный бег
8. В честь кого из богов проводились Олимпийские игры?
- а) Геракла
  - б) Кроноса
  - в) Ареса
  - г) Зевса
  - д) Пелопса
9. Где и когда была построена первая Олимпийская деревня?
- а) в 1980 г. в Москве
  - б) в Афинах на древних играх 776 г. до н. э.
  - в) в 1932 г. в Лос-Анджелесе
  - г) в 1924 г. в Шамони
  - д) в 1904 г. в Сент-Луисе
10. Чем награждали победителей Олимпийских игр в Древней Греции?
- а) венком из священной оливы
  - б) лавровым венком
  - в) венком из священной оливы и пальмовой ветвью
  - г) пальмовой ветвью
  - д) золотой медалью

## Критерии оценки

За каждый правильный ответ – 1 балл.

За неправильный ответ – 0 баллов.

Процент результативности (правильных ответов)	Качественная оценка индивидуальных образовательных достижений	
	балл (отметка)	вербальный аналог
90 ÷ 100	5	отлично
80 ÷ 89	4	хорошо
70 ÷ 79	3	удовлетворительно
менее 70	2	не удовлетворительно

## 2.1.2 Контрольные работы

Контрольная работа входит в состав комплекта контрольно-оценочных средств и предназначается для рубежного контроля и оценки умений и знаний обучающихся по программе учебной дисциплины «Физическая культура».

Контрольная работа является наиболее значимым элементом самостоятельной работы для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья. Выполнение контрольной работы помогает лучше изучить основные положения физической культуры как социального явления, здорового образа жизни, подходов к его организации.

При написании контрольной работы обучающиеся изучают значительный теоретический материал; знакомятся с основными понятиями и категориями учебной дисциплины; приобретают навыки работы с литературой; учатся анализировать теоретический материал; выделять главное.

Каждый вариант включает три теоретических вопросы по разным темам учебного курса, чтобы при выполнении контрольной работы студенты могли наиболее полно изучить учебный материал.

Получив свой вариант контрольной работы, вы должны:

1. изучить настоящие методические указания для студентов заочной формы обучения;
2. внимательно ознакомиться с вопросами (теоретическими и практическими) своего варианта;
3. подобрать соответствующие учебно-методические пособия, изданные в колледже, учебную литературу, документы;
4. ознакомиться с подобранной информацией;
5. выполнить задания по теоретическим вопросам, составив, в зависимости от задания, конспект, таблицу, схему, план ответа и др.
6. оформить работу в соответствии с требованиями к оформлению.

### **Требования к оформлению контрольной работы**

Контрольная работа выполняется на одной стороне белой нелинованной бумаге формата А4 печатным способом на печатающих устройствах вывода ЭВМ (компьютерная распечатка). Ответ на теоретический вопрос следует начинать с нового листа.

Работы выполняются в объеме 10 – 15 страниц печатного текста.

Текст контрольной работы следует выполнять, соблюдая размеры полей: левое – 20 мм, правое – 10 мм, верхнее – 20 мм, нижнее – 20 мм, абзацный отступ – 10 мм.

Текст выполняется через 1,5 интервала, основной шрифт Times New Roman, предпочтительный размер шрифта 12-14, цвет – черный. Разрешается использование компьютерных возможностей акцентирования внимания на определенных терминах, формулах, применяя шрифты разной гарнитуры. Страницы должны быть пронумерованы.

Контрольная работа включает в себя следующие разделы:

- титульный лист
- содержание
- введение
- основная часть
- заключение
- список информационных источников
- приложения

Титульный лист является первой страницей работы.

Содержание должно отражать все материалы, помещенные в контрольную работу. Слово «Содержание» записывают в виде заголовка, симметрично тексту, с прописной буквы. В содержание включают наименование всех разделов (они соответствуют наименованию заданий)

Содержание основной части работы должно соответствовать заданию в соответствии с вариантом контрольной работы.

В конце работы приводится список информационных источников, который должен содержать сведения обо всех источниках, использованных при выполнении работы.. Источники нумеруют арабскими цифрами в порядке их упоминания в контрольной работе либо в алфавитном порядке.

### **Примеры вопросов и типовых заданий**

1. Физическая форма. Основные факторы и преимущества «хорошей физической формы».
2. Классификация и уровни соревнований по легкой атлетике.
3. Жевательная резинка. Последствия употребления жевательной резинки на уроках физической культуры.
4. Права и обязанности участников соревнований по легкой атлетике.
5. Кто такой П. Кубертен? Чего он хотел добиться, возрождая Олимпийские игры?
6. Индивидуальное здоровье человека. Показатели индивидуального здоровья.
7. Правила проведения соревнований по бегу и ходьбе.
8. Марафонский бег на Олимпиадах. Легенда о марафонском беге.
9. Закаливание. Гигиенические основы закаливания.
10. Правила проведения соревнований по эстафетному бегу.

### **Критерии оценки**

**Оценка «отлично»** выставляется обучающемуся, если ответ полный и правильный, работа выполнена в соответствии полученными вопросами, возможна несущественная ошибка.

**Оценка «хорошо»** выставляется обучающемуся, если ответ неполный или допущено не более двух несущественных ошибок.

**Оценка «удовлетворительно»** выставляется обучающемуся, если работа выполнена не менее чем наполовину, допущена одна существенная ошибка и при этом две-три несущественные.

**Оценка «неудовлетворительно»** выставляется обучающемуся, если работа выполнена меньше чем наполовину или содержит несколько существенных ошибок.

## 2.3 Реферирование

Реферирование входит в состав комплекта контрольно-оценочных средств и предназначается для текущего контроля и оценки умений и знаний обучающихся всех специальностей.

Реферат имеет следующие компоненты:

1. Введение
2. Основная часть (2/3 от всего объема).
3. Заключение, которое может содержать не только выводы, но и предложения по дальнейшей научной разработке выбранного вопроса. Заключение должно быть четким и кратким и не превышать по объему введение (1-2 страницы)
4. Список литературы.
5. Приложение.

Реферат должен быть правильно и аккуратно оформлен, в тексте не должно быть стилистических и грамматических ошибок. Работа выполняется на одной стороне белой нелинованной бумаге формата А4 печатным способом на печатающих устройствах вывода ЭВМ (компьютерная распечатка). Все страницы реферата, исключая титульный лист, нумеруются арабскими цифрами.

Номер проставляется внизу в центре страницы. Объем реферата в среднем 10 – 15 страниц формата А4, набранных на компьютере шрифтом Times New Roman, 14 кегль, 1,5 интервал; поля: левое – 3 см., верхнее и нижнее – 2 см., правое 1 см

### Темы рефератов

№	Темы рефератов	Тема
1.	Физическая культура и спорт как социальные феномены.	Тема 1.1 Ведение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО
2.	Компоненты физической культуры.	
3.	Физическая культура личности, ее связь с общей культурой человека.	
4.	Влияние занятий физической культурой родителей на особенности здоровья и физического развития детей.	Тема 1.2 Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья
5.	Положительное влияние занятий физической культурой на профилактику вредных привычек и предупреждение нарушений норм общественной жизни.	
6.	Понятие «здоровье», его содержание и	

№	Темы рефератов	Тема
	критерии. Содержательные характеристики, составляющие здоровый образ жизни.	
7.	Факторы, ухудшающие работоспособность спортсменов (алкоголь, курение, сгонка веса, применение анаболических стероидов и стимуляторов и т. д.).	
8.	Комплексная реабилитация в различных видах спорта.	
9.	Основные принципы сбалансированного питания.	
10.	Организация индивидуального режима дня, его значение для здоровья человека.	Тема 1.3 Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями
11.	Современные системы занятий и комплексы физических упражнений, связанные с регулированием телосложения.	
12.	Самоконтроль. Основные методы самоконтроля за состоянием организма во время и после занятий физическими упражнениями.	Тема 1.4 Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки
13.	Двигательный опыт человека, его значение для освоения новых двигательных действий.	Тема 1.5 Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности
14.	История возникновения и развития легкой атлетики в России (чемпионаты мира, Европы, Олимпийские игры).	
15.	Бег на короткие дистанции (правила соревнований, история развития).	
16.	Бег на средние дистанции (правила соревнований, история развития).	
17.	Бег на длинные дистанции, марафон (правила соревнований, история развития).	
18.	Барьерный бег (правила соревнований, история развития).	
19.	Стипельчез - бег с препятствиями (правила соревнований, история развития).	
20.	История возникновения и развития баскетбола	Тема 3 Баскетбол

№	Темы рефератов	Тема
	(чемпионаты мира, Европы, Олимпийские игры).	
21.	Размеры и оборудование в баскетболе.	
22.	Судьи и их обязанности в баскетболе, жесты судей.	
23.	Игровые положения в правилах соревнований по баскетболу.	
24.	Баскетболисты, тренер, капитан команды – их права и обязанности.	
25.	История возникновения и развития настольного тенниса (чемпионаты мира, Европы, Олимпийские игры).	Тема 4 Настольный теннис
26.	Структура игры в правилах соревнований по настольному теннису.	
27.	Игроки, тренер – их права и обязанности в правилах соревнований по настольному теннису.	
28.	Судьи, их права и обязанности в настольном теннисе.	
29.	История возникновения и развития бадминтона (чемпионаты мира, Европы, Олимпийские игры).	Тема 5 Бадминтон
30.	История возникновения и развития волейбола (чемпионаты мира, Европы, Олимпийские игры).	Тема 6 Волейбол
31.	Сооружения и оборудование в волейболе.	
32.	Игровой формат (структура игры) в правилах соревнований по волейболу.	
33.	Волейболисты, игрок либеро, их права и обязанности.	
34.	Судьи, их права и обязанности в волейболе, жесты судей.	
35.	Телосложение. Типы телосложения. Особенности формирования фигуры.	Тема 7 Атлетическая гимнастика
36.	Прославленные культуристы (опишите спортивный путь 2-3 выдающихся спортсменов).	

### Критерии оценки

Оценка «отлично» выставляется:



1. Выполнены все требования к написанию и защите реферата:

- обозначена проблема и обоснована её актуальность;
- сделан краткий анализ различных точек зрения на рассматриваемую проблему и логично изложена собственная позиция;
- сформулированы выводы;
- тема раскрыта полностью с опорой на актуальные источники;
- выдержан объём, соблюдены требования к внешнему оформлению.

2. Знание обучающимся изложенного в реферате материала, умение грамотно и аргументировано изложить суть проблемы; свободно беседовать по любому пункту плана, отвечать на вопросы по теме реферата; присутствие собственной точки зрения, аргументов и комментариев, выводы.

**Оценка «хорошо» выставляется:**

1. Мелкие замечания по оформлению реферата;

- неточности в изложении материала;
- отсутствует логическая последовательность в суждениях;
- не выдержан объём реферата;
- имеются упущения в оформлении;
- неполный список литературы.

2. На дополнительные вопросы при защите реферата даны неполные ответы.

**Оценка «удовлетворительно» выставляется:**

1. Требования к реферату соблюдены неполностью:

- тема освещена лишь частично;
- допущены фактические ошибки в содержании реферата;
- отсутствует вывод.

2. Затруднения в изложении, аргументировании, в ответах на вопросы.

**Оценка «неудовлетворительно» выставляется:**

1. Требования к реферату соблюдены неполностью:

- содержание материала не соответствует заявленной теме;
- допущены фактические ошибки в содержании реферата, отсутствует вывод;
- не выдержан объём реферата и не соблюдены внешние требования к оформлению реферата.

2. Затруднения в изложении, отсутствие аргументации, неумение продемонстрировать знания по содержанию, проблеме своей работы, отсутствие ответов на вопросы.

## 2.4 Типовые практико-ориентированные задания

Практические задания входят в состав комплекта контрольно-оценочных средств и предназначается для текущего контроля и оценки умений и знаний обучающихся всех специальностей.

### Задания

#### Посчитай частоту сердечных сокращений

ЧСС в покое сидя (уд/мин)	
ЧСС в покое лежа (уд/мин)	
ЧСС в покое стоя (уд/мин) – по нозологии	
Допустимая максимальная ЧСС для твоего возраста (уд/мин)	
ЧСС сразу после физической нагрузки (выполнить 20 приседаний за 30 секунд) (уд/мин) по нозологии	
ЧСС через 1 минут после физической нагрузки (уд/мин)	
ЧСС в покое через 3 минуты после физической нагрузки (уд/мин)	
Оценка функционального состояния сердечно-сосудистой системы	

**Методика проведения функциональной пробы** 20 приседаний за 30 с. Занимающийся отдыхает сидя 3 мин., затем подсчитывается ЧСС за 15 с с перерасчетом на 1 мин (исходная частота). Далее выполняются 20 глубоких приседаний за 30 с, поднимая руки вперед при каждом приседании, разводя колени в стороны, сохраняя туловище в вертикальном положении. Сразу же после приседаний студент садится, и у него подсчитывается ЧСС в течение 15 с с перерасчетом на 1 мин. Определяется увеличение ЧСС после приседания по сравнению с исходной в процентах.

Например, ЧСС исходная – 60 уд./мин, после 20 приседаний – 81 уд./мин, поэтому  $(81 - 60) : 60 \times 100 = 35\%$

#### Оценка функционального состояния сердечно-сосудистой системы

Тесты	Пол	Оценка				
		5	4	3	2	1
ЧСС в покое после 3 мин отдыха в	ж	71	71-78	79-87	88-94	94
	м	66	66-73	74-81	83-89	89

положении сидя уд/мин						
20 приседаний за 30 мин %	ж м	36	36-55	56-75	76-95	96

### Критерии оценки

Зачтено	Незачтено
<p>Обучающийся умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– самостоятельно выполнять практические задания;</li> <li>– подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях;</li> <li>– контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги</li> </ul>	<p>Обучающийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов</p>

## 2.1.5 Контрольные нормативы (для студентов, отнесенных к подготовительной и специальной медицинской группам)

Контрольные нормативы входит в состав комплекта контрольно-оценочных средств и предназначается для текущего контроля и оценки умений и знаний обучающихся всех специальностей отнесенных к подготовительной группе.

Техника контрольных нормативов оценивается с учетом допуска обучающегося к выполнению норматива по требованиям сопутствующим нозологии.

### Задания

1. Выполнить комплекс упражнений дыхательной гимнастики.
2. Выполнить комплекс ЛФК по своему заболеванию.
3. Выполнить комплекс корригирующей гимнастики.
4. Составить и провести с группой комплексы ОРУ.
5. Выполнить комплекс гимнастики для глаз.
6. Уметь применять на практике приемы массажа и самомассажа.
7. Уметь определить индивидуальную оптимальную нагрузку при занятиях физическими упражнениями. Знать основные принципы, методы и факторы ее регуляции.

### Техника владения двигательными умениями и навыками

Для оценивания техники владения двигательными умениями и навыками используются следующие методы: наблюдение, выполнение упражнений и комбинированный метод.

Зачтено	Незачтено
Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок. Обучающийся понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется; может определить и исправить ошибки, допущенные другим обучающимся; уверенно выполняет учебный норматив (разрешенный по нозологии)	Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка

### **ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ	юноши			девушки		
	5	4	3	5	4	3
Подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз)	6	4	2	-	-	-
Поднимание туловища из положения лежа на спине (ноги прямые, колени закреплены) кол-во раз за 30 сек	15	10	5	15	10	5
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	25	20	15	8	6	4
Терренкур до 3 км	Без учета времени					

## 2.2 Формы текущего контроля (для студентов основной медицинской группы)

### КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ВИДАМ СПОРТА ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ	ЮНОШИ			ДЕВУШКИ		
	5	4	3	5	4	3
30 м	4,7	4,9	5,2	5,4	5,6	5,8
60 м	8,2	8,5	8,8	9,7	10,0	10,3
100 м	13,8	14,1	14,4	16,8	17,1	17,4
200 м	29,1	29,5	30,0	35,7	36,1	36,8
400 м	1.08,0	1.13,0	1.18,0	1.21,0	1.27,0	1.31,0
800 м	2.45,0	2.50,0	3.00,0	3.32,5	3.42,5	3,52,0
1000 м	3.35,0	3.50,0	4.05,0	4.32,0	4.45,0	5.00,0
2000 м	-	-	-	11.45,0	12.00,0	12.30,0
3000 м	14.00,0	14.30,0	15.00,0	-	-	-
Ходьба 3 км	18.00,0	18.30,0	19.00,0	20.30,0	21.00,0	21.30,0
Прыжки в длину с разбега (м)	4,65	4,25	4,05	3,95	3,55	3,05
Прыжки в высоту с разбега (м)	1,40	1,35	1,20	1,25	1,15	1,05
Кросс 3 км	-	-	-	-	Без учета времени	
Кросс 5 км	Без учета времени		-	-	-	
Прыжки в длину с места (см)	230	225	215	175	165	155

**Знать:** свои личные достижения по легкой атлетике.

**Уметь:** выполнять прием и передачу эстафетной палочки.

### БАСКЕТБОЛ

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ	ЮНОШИ			ДЕВУШКИ		
	5	4	3	5	4	3
Бросок из-под кольца (кол-во попаданий из 10 попыток)	9	8	7	8	7	6
Штрафные броски (кол-во попаданий из 5 попыток)	3	2	1	3	2	1

Ведение, бросок после 2-х шагов	Техника выполнения					
	Броски с равноудаленных точек (кол-во попаданий из 10 попыток)	5	4	3	4	3
Передача двумя руками от груди в стену (S-3 м) за 10 сек.	12	11	9	9	8	6

**Знать:** правила игры

**Уметь:** играть в баскетбол

### ***ВОЛЕЙБОЛ***

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ	юноши			девушки		
	5	4	3	5	4	3
Верхняя передача (над собой)	20	15	12	17	14	10
Верхняя передача (в парах)	25	20	15	20	15	12
Прием мяча снизу после подачи (из 5)	3	2	1	3	2	1
Нижняя прямая подача (из 6)	5	4	3	4	3	2
Верхняя прямая подача (из 6)	4	3	2	3	2	1

**Знать:** правила игры.

**Уметь:** играть в волейбол.

### ***НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС***

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ	юноши			девушки		
	5	4	3	5	4	3
Набивание мяча: ладонной поверхностью тыльной поверхностью ребром	10	8	6	10	8	6
	10	8	6	10	8	6
	3	2	1	3	2	1
Подрезка: справа слева	5	4	3	5	4	3
	5	4	3	5	4	3

Накат:						
справа	5	4	3	5	4	3
слева	5	4	3	5	4	3
Подача:						
по прямой	5	4	3	5	4	3
по диагонали	5	4	3	5	4	3

**Знать:** правила игры.

**Уметь:** играть в настольный теннис.

### **ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

<b>КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ</b>	<b>юноши</b>			<b>девушки</b>		
	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>3</b>
Подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз)	10	8	6	1	-	-
Поднимание туловища из положения лежа на спине (ноги прямые, колени закреплены) кол-во раз за 1 мин	45	40	35	40	35	30
Прыжки через скакалку (кол-во раз в 1 мин)	130	120	110	130	120	110
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	40	35	30	15	12	10
Подъем переворотом в упор на высокой перекладине (кол-во раз)	3	2	1	-	-	-

### **СИЛОВАЯ ПОДГОТОВКА**

<b>КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ</b>	<b>юноши</b>			<b>девушки</b>		
	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>3</b>
Жим штанги лежа (% от массы тела)	60%	50%	40%	-	-	-



**Знать:** комплексы упражнений с отягощениями на все группы мышц. Названия основных групп мышц.

**Уметь:** владеть техникой исполнения упражнений( жим лежа, приседание со штангой, становая тяга.)

### 3. ПРОМЕЖУТОЧНАЯ АТТЕСТАЦИЯ

Промежуточная аттестация обучающихся по учебной дисциплине, осуществляется по завершении изучения данной дисциплины и позволяет определить качество и уровень ее освоения. Предметом оценки освоения учебной дисциплины являются умения и знания.

Промежуточная аттестация выставляется за овладение темы, раздела, за учебный год. Она включает в себя текущие оценки, полученные учащимися за овладение всеми составляющими успеваемости: теоретическими знаниями, двигательными умениями и навыками, а также отражает сдвиги в развитии физических способностей.

Промежуточная аттестация может быть выставлена за:

1. овладение двигательными умениями и навыками, сдачу контрольных нормативов, разрешенных с учетом нозологии
2. выполнение тестовых заданий в течение учебного года и контрольной работы по его завершению
3. выполнение практико-ориентированных заданий в течение учебного года и написание реферата
4. выполнение контрольных нормативов.

#### 3.1 Типовые задания промежуточной аттестации (для студентов, отнесенных к подготовительной и специальной медицинской группам)

При оценивании знаний по предмету «Физическая культура» учитываются такие показатели: глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

Зачтено	Незачтено
За ответ, в котором обучающейся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности За тот же ответ, если в нем содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки	За ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике За незнание материала программы

#### Техника владения двигательными умениями и навыками

Для оценивания техники владения двигательными умениями и навыками используются следующие методы: наблюдение, вызов из строя для показа, выполнение упражнений и комбинированный метод.

Зачтено	Незачтено
<p>Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок.</p> <p>Обучающийся понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется; может определить и исправить ошибки, допущенные другим обучающимся; уверенно выполняет учебный норматив (разрешенный по нозологии)</p>	<p>Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка</p>

**Владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность**

Зачтено	Незачтено
<p>Обучающийся умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– самостоятельно подготовить место занятий;</li> <li>– подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях;</li> <li>– контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги</li> </ul>	<p>Обучающийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов</p>

**Уровень физической подготовленности**

Зачтено	Незачтено
<p>Исходный показатель соответствует высокому (среднему) уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям стандарта и обязательного минимума содержания обучения по физической культуре, и высокому (среднему) приросту обучающегося в показателях физической</p>	<p>Обучающийся не выполняет требований стандарта, нет темпа роста показателей физической подготовленности</p>

подготовленности за определенный период времени	
---	--

При оценке физической подготовленности приоритетным показателем является темп прироста результатов.

### 3.2 Задания промежуточной аттестации (для студентов, отнесенных к основной медицинской группе)

№ п/п	Норматив	Оценка	1 курс	
			Юноши	Девушки
1	Бег 100 м (сек)	5	14,0	17,0
		4	14,3	17,3
		3	14,6	17,6
2	Упражнение на пресс (кол-во раз за 1 мин)	5	40	35
		4	35	30
		3	30	25
3	Прыжки через скакалку (кол-во раз за 5 мин)	5	470	400
		4	420	350
		3	370	300
4	Челночный бег 10x10 м (сек)	5	28,80	29,70
		4	29,90	31,0
		3	31,0	32,50
5	Упражнение на гибкость (см)	5	+10	+15
		4	+7	+12
			+5	+7

## ПРИЛОЖЕНИЯ

### Текущий контроль (для студентов, отнесенных к подготовительной и специальной медицинской группам)

#### Вариант 1

1. Часть общей культуры общества и личности, вид социальной деятельности людей направленный на укрепление здоровья и развитие их физических способностей – это:
  - а) спорт
  - б) физическое развитие
  - в) физическая культура
  - г) физическое воспитание
  - д) физическое совершенствование
2. Исторически обусловленный идеал физического развития и физической подготовленности человека:
  - а) физическое совершенство
  - б) физическая нагрузка
  - в) красота
  - г) гибкость
  - д) быстрота
3. Человеческий организм – сложная биологическая система, которая подчиняется определенным .....:
  - а) ЧСС, АД
  - б) двигательной активности
  - в) закономерностям производства
  - г) здоровому образу жизни
  - д) биологическим ритмам
4. Сумма всех мышечных групп участвующих в данном движении:
  - а) абсолютная сила
  - б) большая сила
  - в) относительная сила
  - г) слабая сила
  - д) силовые способности
5. К средним дистанциям в легкой атлетике относятся бег на:
  - а) 800м, 1000м
  - б) 100м, 200м, 300м
  - в) 30м, 60м, 100м
  - г) 3000м, 4000м, 10000м
  - д) 42150м
6. В каком направлении происходит движение по стадиону:
  - а) влево
  - б) вправо

- в) вперед
  - г) по часовой стрелке
  - д) против часовой стрелки
7. Чередование шагов, выполненных таким образом, что спортсмен осуществляет непрерывный контакт с землей:
- а) бег
  - б) спортивная ходьба
  - в) полет
  - г) прыжки
  - д) длительный бег
8. В честь кого из богов проводились Олимпийские игры?
- а) Геракла
  - б) Кроноса
  - в) Ареса
  - г) Зевса
  - д) Пелопса
9. Где и когда была построена первая Олимпийская деревня?
- а) в 1980 г. в Москве
  - б) в Афинах на древних играх 776 г. до н. э.
  - в) в 1932 г. в Лос-Анджелесе
  - г) в 1924 г. в Шамони
  - д) в 1904 г. в Сент-Луисе
10. Чем награждали победителей Олимпийских игр в Древней Греции?
- а) венком из священной оливы
  - б) лавровым венком
  - в) венком из священной оливы и пальмовой ветвью
  - г) пальмовой ветвью
  - д) золотой медалью

### **Вариант 2**

1. Составная часть физической культуры, вид социальной деятельности людей, заключающийся в организованном сопоставлении сил и физических способностей в борьбе за первенство и высокий результат:
- а) физкультурные занятия
  - б) утренняя гигиеническая гимнастика
  - в) физическое воспитание
  - г) физкультминутка
  - д) спорт
2. Понятие, связанное с воспроизведением общего количества движений:
- а) скорость
  - б) сила
  - в) гиперактивность

- г) частота
- д) двигательная активность
- 3. Регулярное, периодическое повторение во времени характера и интенсивности жизненных процессов, отдельных состояний или событий:
  - а) физиологические особенности организма
  - б) здоровый образ жизни
  - в) физическая культура
  - г) биологические ритмы
  - д) гиподинамия
- 4. Сила, приходящаяся на один килограмм веса тела человека:
  - а) абсолютная сила
  - б) относительная сила
  - в) мощная сила
  - г) маленькая сила
  - д) взрывная сила
- 5. Вещество, искусственным образом улучшающее физическое и психическое состояние:
  - а) сахар
  - б) спирт
  - в) антибиотики
  - г) допинг
  - д) анаболики
- 6. Каким образом определяется победитель в соревнованиях по бегу и ходьбе:
  - а) жеребьевкой
  - б) в непосредственной борьбе сильнейших участников друг с другом в финале
  - в) по итогам предварительных забегов
  - г) по квалификационным результатам
  - д) силой
- 7. Сколько попыток предоставляется участникам квалификационных соревнований по прыжкам и метаниям:
  - а) одна
  - б) шесть
  - в) две
  - г) три
  - д) четыре
- 8. Геракл отмерил дистанцию в один стадий, равную:
  - а) 500 своим ступням
  - б) 600 своим ступням
  - в) 400 своим ступням

- г) 700 своим ступням
  - д) 200 своим ступням
9. Кто является автором талисмана Московской Олимпиады?
- а) А. Пахмутова и Н. Добронравов
  - б) художник Ив. Шишкин
  - в) поэт Б. Ш. Окуджава
  - г) президент России
  - д) художник В. А. Чижиков
10. Кто из знаменитых ученых Древней Греции победил на Олимпийских играх в соревнованиях кулачных боев?
- а) Архимед (механик)
  - б) Платон (философ)
  - в) Пифагор (математик)
  - г) Страбон (географ)
  - д) Микеланджело (скульптор)

### **Вариант 3**

1. Человек, систематически занимающийся доступными физическими упражнениями для укрепления своего здоровья:
- а) врач
  - б) физкультурник
  - в) студент
  - г) спортсмен
  - д) актер
2. Определенные стороны двигательных способностей человека:
- а) прыжки
  - б) выносливость
  - в) физические качества
  - г) бег
  - д) боулинг
3. Состояние организма, обусловленное недостаточностью двигательной активности:
- а) гипокинезия
  - б) ожирение
  - в) старение
  - г) усталость
  - д) гиподинамия
4. Показатели, характеризующие быстроту:
- а) ответная реакция
  - б) время двигательной реакции
  - в) время движения
  - г) скорость



- д) частота движений
5. К коротким дистанциям в легкой атлетике относятся бег на:
- а) 5м, 10м, 12м, 15 м
  - б) 30м, 60м
  - в) 1500м, 3000м
  - г) 800м, 1000м
  - д) 100м, 200м, 400м
6. Сколько времени отводится участникам соревнований по бегу для подготовки к старту:
- а) сутки
  - б) на усмотрение стартера
  - в) 30 мин
  - г) не более 2 мин
  - д) 5-10 мин
7. Сколько времени отводится участнику для выполнения попытки во всех технических видах легкой атлетики:
- а) 2 мин, независимо от уровня соревнований
  - б) в зависимости от категории соревнований
  - в) 2 мин в квалификации, 3 мин в финальных соревнованиях
  - г) всем по 30 секунд
  - д) 1 мин, а в финалах 1,5-5 мин в зависимости от вида и количества оставшихся участников
8. Кого допускали для участия в древних Олимпийских играх?
- а) всех греков
  - б) всех желающих
  - в) жриц и жрецов
  - г) свободных греков мужчин с незапятнанной репутацией
  - д) незамужних женщин и неженатых мужчин
9. Сколько победителей награждали на Олимпийских играх древности?
- а) 3 (1-2-3 места)
  - б) 2 (1-2 места)
  - в) с 1 по 4 место
  - г) с 1 по 8 место
  - д) только одного победителя
10. В каком году, и в каком городе состоялись игры первой Олимпиады современности?
- а) 1890г. Москва
  - б) 1896г. Афины
  - в) 1902 г. Париж
  - г) 1906 г. Лондон
  - д) 1900г. Рим

**Вариант 4**

1. Человек, систематически занимающийся специальными физическими упражнениями, соревновательной деятельностью:
  - а) физкультурник
  - б) спортсмен
  - в) строитель
  - г) инженер
  - д) менеджер
2. Назовите основные физические качества человека:
  - а) сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость
  - б) зрение, слух, обоняние, осязание
  - в) скоростно-силовые способности
  - г) общая выносливость, скорость, координация
  - д) наблюдательность, внимательность, доброжелательность
3. Снижение функциональной активности органов и систем, нарушение функционирования регуляторных механизмов, обеспечивающих их взаимосвязь:
  - а) утомление
  - б) гиподинамия
  - в) торможение
  - г) гипокинезия
  - д) сонливость
4. Быстрота у юношей, не занимающихся спортом, увеличивается до ...:
  - а) 50 лет
  - б) 30 лет
  - в) 15 лет
  - г) 17 лет
  - д) 5 лет
5. К длинным дистанциям в легкой атлетике относятся бег на:
  - а) 30м, 60м, 100м
  - б) 2000м и более
  - в) 400м, 1500м
  - г) 300м, 800м
  - д) 500м и более
6. На каких дистанциях обязателен низкий старт:
  - а) 1000 м включительно
  - б) прыжки в длину
  - в) до 800 м включительно
  - г) до 3000 м включительно
  - д) до 400 м включительно
7. Сколько предупреждений требуется для дисквалификации участника соревнований по спортивной ходьбе:
  - а) 1 предупреждение, любым судьей

- б) 2 предупреждения, вынесенных одним и тем же судьей
  - в) 3 предупреждения, вынесенных тремя разными судьями
  - г) 1 предупреждение от главного судьи
  - д) на каждом соревновании по-разному
8. Как назывались послы, оповещавшие все греческие государства о начале Олимпийских игр?
- а) спондофоры
  - б) оракул
  - в) глашатай
  - г) элланодики
  - д) Заны
9. Высший постоянно действующий орган современного олимпийского движения, неправительственная некоммерческая международная организация:
- а) Национальные Олимпийские комитеты
  - б) Олимпийская хартия
  - в) Международный Олимпийский комитет
  - г) Олимпийский комитет
  - д) Международные федерации
10. Кто стал первым в истории современных Олимпийских игр Олимпийским чемпионом?
- а) Д. Конноли
  - б) К. Шуман
  - в) Р. Гаррети
  - г) С. Луис
  - д) Н. А. Панин-Коломенкин

### Вариант 5

1. Педагогический процесс обучения человека движениям, направленный на совершенствование организма человека:
- а) физическое воспитание
  - б) анатомия
  - в) биология
  - г) физика
  - д) физическая культура
2. Способность человека преодолевать внешнее сопротивление:
- а) тяга
  - б) сила
  - в) выносливость
  - г) ловкость
  - д) напряжение организма
3. Основное средство физической культуры:

- а) двигательная активность
  - б) физические упражнения
  - в) спортивные тренировки
  - г) тренажеры
  - д) мячи, скакалки
4. Быстрота у девушек, не занимающихся спортом, увеличивается до ...:
- а) 12 лет
  - б) 13 лет
  - в) 42 лет
  - г) 14 лет
  - д) 16 лет
5. Если участник без уважительной причины не является на соревнования по легкой атлетике после выполнения квалификации или на соревнования следующего круга то:
- а) он продолжает соревнования, со штрафными очками
  - б) занимает последнее место
  - в) он дисквалифицируется, а команда получает штрафные очки
  - г) команда дисквалифицируется
  - д) он лишается права на личное место в данной дисциплине, а команда очков
6. Как распределяются места по бегу среди участников, не вошедших в финал:
- а) жеребьевкой
  - б) по порядку
  - в) по результатам предшествующих финалу кругов соревнования
  - г) среди них места не распределяются
  - д) по результатам предыдущих соревнований
7. Какие попытки в прыжках и метаниях подлежат измерению и занесению в протокол?
- а) самые дальние
  - б) все засчитанные
  - в) после заступа
  - г) предыдущих соревнований
  - д) лучше квалификационных результатов
8. Как назывались судьи на древних Олимпийских играх?
- а) арбитры
  - б) агонотеи
  - в) рабдохи
  - г) советчики
  - д) элланодики
9. Какая команда всегда возглавляет парад открытия Олимпийских игр?
- а) по порядку алфавита страны – организатора

- б) команда Греции
  - в) команда, победившая на прошлых Олимпийских играх
  - г) команда – хозяйка
  - д) команда президента МОК
10. Что означает термин «Олимпиада»?
- а) четырехлетний период между Олимпийскими играми
  - б) синоним Олимпийских игр
  - в) соревнования, проводимые во время Олимпийских игр
  - г) год до проведения Олимпийских игр
  - д) год после проведения Олимпийских игр

### Вариант 6

1. Биологический процесс становления и изменения форм и функций человеческого организма, совершающийся под влиянием наследственности, условий жизни и обитания:
- а) биология
  - б) трудовое воспитание
  - в) гигиена тела
  - г) физическое совершенствование
  - д) физическое развитие
2. Способность выполнять движения за возможно короткий отрезок времени:
- а) выносливость
  - б) ловкость
  - в) быстрота
  - г) координация
  - д) скорость
3. Устойчивый, сложившийся в определенных общественно-экономических условиях способ жизнедеятельности человека, проявляющейся в нормах общения, поведения, складе мышления:
- а) распорядок дня
  - б) утренняя зарядка
  - в) перерыв
  - г) образ жизни
  - д) культура питания
4. Нулевая тренировочная зона для совершенствования выносливости?
- а) 50-60 уд/мин
  - б) до 90 уд/мин
  - в) до 180 уд/мин
  - г) до 220 уд/мин
  - д) до 130 уд/мин
5. Все соревнования подразделяются на:

- а) личные
  - б) групповые
  - в) лично-командные
  - г) общие и индивидуальные
  - д) командные
6. Какой участник является окончившим дистанцию:
- а) участник, не пришедший на соревнования
  - б) участник, пересекший всем телом и без посторонней помощи плоскость финиша
  - в) последний
  - г) участник, упавший на финишной черте
  - д) дисквалифицированный
7. Сколько человек должно принимать участие в дисциплине по легкой атлетике для регистрации рекорда или высшего достижения?
- а) не менее 10 спортсменов и 5 команд в эстафете
  - б) не менее 30 спортсменов и 10 команд в эстафете
  - в) рекорды регистрируются только на Олимпийских играх
  - г) рекорды регистрируются только на международных соревнованиях
  - д) не менее 3 спортсменов и 2 команд в эстафете
8. Порядок на празднике древних Олимпийских игр поддерживали:
- а) стражники
  - б) рабдохи-палочники
  - в) судьи
  - г) рабы-греки
  - д) охранники
9. Когда принимается решение МОК об избрании столицы очередных Олимпийских игр?
- а) за 10 лет до Олимпийских игр
  - б) не позднее, чем за 6 лет до начала игр
  - в) на предыдущих Олимпийских играх
  - г) за 3 года до начала Олимпийских игр
  - д) на очередной Сессии
10. В каком году и где состоялся дебют советских спортсменов на Олимпийских играх?
- а) 1948г. Лондон
  - б) 1896г. Афины
  - в) 1952г. Хельсинки
  - г) 1956г. Мельбурн
  - д) 1960г. Токио

**Вариант 7**

1. Физическое развитие, характеризуется изменением показателей:
  - а) зрения, обоняния
  - б) слуха, телосложения
  - в) телосложения, здоровья, физических качеств
  - г) здорового образа жизни
  - д) физических качеств, стиль жизни
2. Способность организма человека преодолевать наступающее утомление:
  - а) восстановление
  - б) медлительность
  - в) сила
  - г) выносливость
  - д) гибкость
3. Способ жизнедеятельности соответствующий генетически обусловленным типологическим особенностям данного человека и конкретным условиям жизни и направленный на формирование, сохранение и укрепление здоровья, и полноценное выполнение человеком его социально-биологических функций:
  - а) крепкий сон
  - б) здоровый образ жизни
  - в) хороший аппетит
  - г) образ жизнедеятельности
  - д) здоровая семья
4. Первая тренировочная зона для совершенствования выносливости?
  - а) от 130 до 150 уд/мин
  - б) от 0 до 60 уд/мин
  - в) от 30 до 100 уд/мин
  - г) от 200 до 250 уд/мин
  - д) у каждого своя
5. Как определяется очередность выступления участников на соревнованиях по легкой атлетике:
  - а) жеребьевкой
  - б) по предыдущим результатам
  - в) статусом
  - г) кто сильнее
  - д) кто богаче
6. Сколько фальстартов можно допустить в забеге без дисквалификации участников?
  - а) один
  - б) два
  - в) три
  - г) четыре

- д) пять
7. Кто такой спринтер?
- а) спортсмен, специализирующийся на преодолении длинных дистанций
  - б) марафонец
  - в) спортсмен, специализирующийся на преодолении коротких дистанций
  - г) лыжник
  - д) спортсмен, специализирующийся на преодолении средних дистанций
8. Для состязаний в Древней Греции предназначались:
- а) манеж, палестры
  - б) стадион и ипподром
  - в) павильон, гимнасион, ипподром
  - г) стадион, ипподром, гимнасион
  - д) гимназия, палестра, священный алтарь
9. Кто принимает решение о сроках, месте и программе Олимпийских игр?
- а) ФОК
  - б) ОК
  - в) МФ
  - г) МОК
  - д) НОК
10. Древнегреческие Олимпийские игры праздновались:
- а) у горы Олимп
  - б) в Олимпии
  - в) в Афинах
  - г) в Спарте
  - д) в Риме

### **Вариант 8**

1. Процесс совершенствования физических качеств, направленный на всестороннее физическое развитие человека:
- а) ОФП
  - б) ОБЖ
  - в) ЦРУ
  - г) ЦНС
  - д) ЛФК
2. Способность человека выполнять движения с большой амплитудой:
- а) сила
  - б) выносливость
  - в) быстрота



- г) ловкость
  - д) гибкость
3. Здоровый образ жизни как система складывается из трех культур:
- а) культура питания
  - б) культура поведения
  - в) культура движения
  - г) культура эмоций
  - д) культура самообслуживания
4. Вторая тренировочная зона для совершенствования выносливости?
- а) от 110 до 130 уд/мин
  - б) от 150 до 180 уд/мин
  - в) от 120 до 125 уд/мин
  - г) от 60 до 80 уд/мин
  - д) от 80 до 100 уд/мин
5. На каких дистанциях соревнования по легкой атлетике проводятся по прямой дорожке:
- а) 400 м
  - б) 800 м
  - в) прыжки в длину
  - г) до 110 м с/б включительно
  - д) прыжки в высоту
6. Где происходит передача палочки в эстафетном беге:
- а) в любой точке стадиона
  - б) в раздевалке
  - в) в установленной 20-метровой зоне передачи
  - г) когда догонишь партнера по команде
  - д) на вираже
7. Предельно допустимая дистанция в лыжных гонках для девушек и юношей старшего возраста (17-18 лет)?
- а) 30 км
  - б) до 15-20 км
  - в) 5 км
  - г) 2 км
  - д) до 10 км
8. Кто написал «Оду спорту»?
- а) Сократ
  - б) Пиндаром
  - в) Пьер де Кубертен
  - г) Геродот
  - д) Жан-Жак Руссо
9. Какова продолжительность современных зимних Олимпийских игр?
- а) не более 15 дней

- б) не более 7 дней
  - в) не более 20 дней
  - г) не более 10 дней
  - д) не более 2 недель
10. Советская гимнастка, завоевавшая 18 олимпийских наград – рекордный результат в 100-летней истории Олимпиад.
- а) Н. Пономарева
  - б) О. Корбут
  - в) Е. Шушунова
  - г) Л. Латынина
  - д) Л. Турищева

### Вариант 9

1. Процесс воспитания физических качеств, обеспечивающий развитие тех двигательных способностей, которые наиболее необходимы для данной спортивной дисциплины или профессиональной деятельности:
- а) ЛФК
  - б) ОФП
  - в) СФП
  - г) ППФП
  - д) СССР
2. Способность осваивать сложные по координации движения:
- а) сила
  - б) ловкость
  - в) выносливость
  - г) быстрота
  - д) гибкость
3. В основе здорового образа жизни лежат два принципа:
- а) гигиенический
  - б) уголовный
  - в) биологический
  - г) санитарный
  - д) социальный
4. Надкритическая тренировочная зона для совершенствования выносливости?
- а) более 200 уд/мин
  - б) более 300 уд/мин
  - в) более 180 уд/мин
  - г) более 60 уд/мин
  - д) более 100 уд/мин

5. Круговая беговая дорожка для соревнований по легкой атлетике, проводимых на открытом воздухе, должна иметь длину:
- а) 800 м
  - б) 400 м
  - в) 1000 м
  - г) 460 м
  - д) 200 м
6. В каком случае эстафета проводится по отдельным дорожкам:
- а) в дождь
  - б) во всех случаях
  - в) в эстафете, каждый этап которой длиннее 300 м
  - г) в эстафете, каждый этап которой короче 200 м
  - д) в соревнованиях мирового масштаба
7. Какой может быть перепад высот на одном подъеме или спуске в лыжных трассах для мужчин?
- а) не более 300 м
  - б) до 1 км
  - в) не более 150 м
  - г) 10-20 м
  - д) не менее 200 м
8. Как звучит олимпийский девиз?
- а) Быстрее, выше, сильнее
  - б) Главное в Олимпийских играх не победа, а участие
  - в) Пришел, увидел, победил
  - г) Пролетарии всех стран соединяйтесь
  - д) О, Спорт – ты мир
9. Высший орган МОК?
- а) Рада
  - б) Сессия
  - в) Буле
  - г) Совет
  - д) Коллегия
10. Российская лыжница, четырехкратная чемпионка Олимпийских игр. Единственная спортсменка, выигрывавшая медали на пяти зимних Олимпийских играх.
- а) Е. Вяльбе
  - б) Ю. Чепалова
  - в) В. Чаславска
  - г) Р. Сметанина
  - д) В. Зенченко

**Вариант 10**

1. Результат успешной физической подготовки:
  - а) физические качества
  - б) физическая подготовленность
  - в) потоотделение
  - г) двигательная активность
  - д) первое место
2. Разновидности физической культуры
  - а) ОРУ, УТГ, ОФП, СФП
  - б) ППФП
  - в) солнце, воздух и вода
  - г) оздоровительно-реабилитационная физическая культура
3. Сила бывает
  - а) большая
  - б) маленькая
  - в) абсолютная
  - г) относительная
  - д) мощная
4. До какого возраста можно развивать гибкость?
  - а) всегда
  - б) до 10-12 лет
  - в) до 5-6 лет
  - г) до 15-16 лет
  - д) до 30 лет
5. На каких дистанциях в легкой атлетике участники должны бежать до финиша по отдельным дорожкам:
  - а) бег до 400 м включительно
  - б) марафон
  - в) спортивная ходьба
  - г) до 800 м включительно
  - д) только на эстафете
6. Кто должен поднять эстафетную палочку, в случае ее падения:
  - а) участник, которому, палочка попала под ноги
  - б) никто, команда, уронившая палочку, дисквалифицируется
  - в) тренер
  - г) любой участник
  - д) участник ее уронивший
7. Может ли стартовать участник индивидуальной лыжной гонки, если он опоздал принять старт в установленное протокол время:
  - а) может, но не позднее старта последнего участника
  - б) может, после предыдущего участника
  - в) может, после последнего участника
  - г) не может, опоздавший участник дисквалифицируется

- д) может, но со штрафными очками
8. Кто первым произнес олимпийскую идею?
- а) Г. Шоу
  - б) неизвестный автор
  - в) отец Дидон
  - г) епископ Пенсильванский
  - д) Еврипид
9. Как широко должен быть распространен вид спорта, для того чтобы попасть в Олимпийскую программу?
- а) в 50 странах (на трех континентах) для женщин
  - б) на всех континентах для мужчин
  - в) в 75 странах (на 4 континентах) для мужчин
  - г) в 40 странах (на 3 континентах) для женщин
  - д) хотя бы на двух континентах
10. Один из основных видов спорта, в программе современных Олимпийских игр с 1896г. С 1952 г советские спортсмены являются признанными лидерами в этом виде спорта.
- а) художественная гимнастика
  - б) борьба
  - в) бокс
  - г) спортивная гимнастика
  - д) каратэ

### **Вариант 11**

1. Процесс совершенствования физических качеств, направленный на всестороннее физическое развитие человека:
- а) ОФП
  - б) ОБЖ
  - в) ЦРУ
  - г) ЦНС
  - д) ЛФК
2. Разновидности физической культуры:
- а) ОРУ, УТГ, ОФП, СФП
  - б) ППФП
  - в) солнце, воздух и вода
  - г) оздоровительно-реабилитационная физическая культура
  - д) фоновые виды физической культуры
3. Быстрота у юношей, не занимающихся спортом, увеличивается до ...:
- а) 50 лет
  - б) 30 лет
  - в) 15 лет
  - г) 17 лет

- д) 5 лет
4. Какая дистанция считается марафонской?
- а) 42 км 195 м
  - б) 100 км
  - в) 50 км 180 м
  - г) 42 км
  - д) свыше 40 км
5. Какова длина дистанции в спринтерских лыжных гонках?
- а) 0,8-1,2 км у женщин
  - б) до 4 км у женщин
  - в) до 5 км у мужчин
  - г) 1-1,4 км у мужчин
  - д) в зависимости от категории соревнований
6. Как должен вести себя лыжник, если его обгоняет сзади идущий?
- а) не уступать лыжню
  - б) пожаловаться судьям
  - в) уступить лыжню, сойдя с нее обеими лыжами
  - г) остановиться и пропустить
  - д) уступить только одну лыжню
7. Что такое ППФП?
- а) профессионально-прикладная физическая подготовка
  - б) прикладная подготовка спортсменов
  - в) правильная подготовка физкультурников
  - г) профессиональная прикладная факультативная подготовка
  - д) простые, правильные формы подготовки
8. В античности древнейшие и самые знаменитые из всех греческих игр:
- а) греческие игры
  - б) Олимпийские игры
  - в) Пелопонесские игры
  - г) Погребальные игры
  - д) Дельфийские игры
9. Организация праздника древних Олимпийских игр.
- а) элладодия
  - б) палестра
  - в) экехерия
  - г) агонотесия
  - д) агония
10. Какой император запретил Олимпийские игры древности?
- а) император Нерон
  - б) римский император Феодосий I Великий
  - в) римский император Август
  - г) французский король Карл IV

д) русский император Николай I

**Вариант 12**

1. Исторически обусловленный идеал физического развития и физической подготовленности человека:
  - а) физическое совершенство
  - б) физическая нагрузка
  - в) красота
  - г) гибкость
  - д) быстрота
2. Состояние организма, обусловленное недостаточностью двигательной активности:
  - а) гипокинезия
  - б) ожирение
  - в) старение
  - г) усталость
  - д) гиподинамия
3. Надкритическая тренировочная зона для совершенствования выносливости?
  - а) более 200 уд/мин
  - б) более 300 уд/мин
  - в) более 180 уд/мин
  - г) более 60 уд/мин
  - д) более 100 уд/мин
4. Какая дистанция считается марафонской?
  - а) 42 км 195 м
  - б) 100 км
  - в) 50 км 180 м
  - г) 42 км
  - д) свыше 40 км
5. Кто такой стайер?
  - а) лыжник
  - б) спортсмен, специализирующийся на преодолении средних дистанций
  - в) спортсмен, специализирующийся на преодолении длинных дистанций
  - г) спортсмен, специализирующийся на преодолении коротких дистанций
  - д) тяжелоатлет
6. Финиш участника лыжных гонок:
  - а) касание судьи на финише
  - б) пересечь финишную ленту

- в) момент, когда участник упал на снег
  - г) момент пересечения линии финиша скобами креплений лыж
  - д) когда выключены секундомеры судей
7. Что такое ОРУ?
- а) очень раннее утро
  - б) общеразвивающие упражнения
  - в) оздоровительно-развивающие уроки
  - г) очень разные упражнения
  - д) общие рекомендуемые упражнения
8. Один стадион в пересчете на современный метраж?
- а) 192,27 м
  - б) 190 м
  - в) 200,03 м
  - г) 600 м
  - д) 1 км
9. Как назывался олимпийский совет, который контролировал деятельность элладиков?
- а) буле
  - б) рада
  - в) бурэ
  - г) дума
  - д) МОК
10. Единый комплекс основополагающих принципов олимпийского движения:
- а) конституция
  - б) свод законов
  - в) Олимпизм
  - г) Олимпийская хартия
  - д) Олимпийская библия

### **Вариант 13**

1. Назовите основные физические качества человека:
- а) сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость
  - б) зрение, слух, обоняние, осязание
  - в) скоростно-силовые способности
  - г) общая выносливость, скорость, координация
  - д) наблюдательность, внимательность, доброжелательность
2. Способ жизнедеятельности соответствующий генетически обусловленным типологическим особенностям данного человека и конкретным условиям жизни и направленный на формирование, сохранение и укрепление здоровья, и полноценное выполнение человеком его социально-биологических функций:



- а) крепкий сон
  - б) здоровый образ жизни
  - в) хороший аппетит
  - г) образ жизнедеятельности
  - д) здоровая семья
3. До какого возраста можно развивать гибкость?
- а) всегда
  - б) до 10-12 лет
  - в) до 5-6 лет
  - г) до 15-16 лет
  - д) до 30 лет
4. Какой флаг поднимает судья, если попытка по прыжкам и метаниям засчитывается?
- а) белый
  - б) красный
  - в) России
  - г) черный
  - д) страны, в которой проводятся соревнования
5. Какой может быть перепад высот на одном подъеме или спуске в лыжных трассах для женщин?
- а) не более 300 м
  - б) до 1 км
  - в) 10-20 м
  - г) не более 75 м
  - д) не менее 100 м
6. Если перед стартом была проведена маркировка лыж, то участник должен:
- а) убрать маркировку
  - б) финишировать только в маркированных лыжах
  - в) финишировать в любых лыжах
  - г) при смене лыж предупредить судью
  - д) прийти к финишу хотя бы на одной из маркированных лыж
7. Движения отдельными частями тела или их сочетания, выполняемые с разной скоростью и амплитудой, с максимальным и умеренным мышечным напряжением – это:
- а) оздоровительная ходьба
  - б) бег
  - в) общеразвивающие упражнения
  - г) утренняя гигиеническая гимнастика
  - д) танцы
8. В каком году были проведены первые Олимпийские игры?

- а) в 1990 г. н. э.
  - б) в 770 г. н. э.
  - в) в 776 г. до н. э.
  - г) в 600 г. до н. э.
  - д) в 1000 г. до н. э.
9. Для тренировок в Древней Греции предназначались:
- а) стадион
  - б) гимнасион
  - в) палестры
  - г) павильоны
  - д) манеж
10. Кто предложил идею Олимпийского флага?
- а) Древнегреческий философ
  - б) Панин-Коломенкин
  - в) Жан Жак Руссо
  - г) Деметриус Викелас
  - д) Пьер де Кубертен

#### **Вариант 14**

1. Способность организма человека преодолевать наступающее утомление:
- а) восстановление
  - б) медлительность
  - в) сила
  - г) выносливость
  - д) гибкость
2. В основе здорового образа жизни лежат два принципа:
- а) гигиенический
  - б) уголовный
  - в) биологический
  - г) санитарный
  - д) социальный
3. Нулевая тренировочная зона для совершенствования выносливости?
- а) 50-60 уд/мин
  - б) до 90 уд/мин
  - в) до 180 уд/мин
  - г) до 220 уд/мин
  - д) до 130 уд/мин
4. К средним дистанциям в легкой атлетике относятся бег на:
- а) 800м, 1000м
  - б) 100м, 200м, 300м
  - в) 30м, 60м, 100м

- г) 3000м, 4000м, 10000м
  - д) 42150м
5. Если участник соревнований по метаниям покинул круг до момента приземления снаряда то попытка:
- а) засчитывается
  - б) не имеет значения
  - в) не засчитывается
  - г) ему начисляются штрафные очки
  - д) ему прибавляются штрафные метры
6. Старт, в котором участники стартуют по одному, с интервалом 30 сек или 1 мин:
- а) масстарт
  - б) эстафета
  - в) гонка преследования
  - г) VIP-старт
  - д) одиночный старт
7. Примерные сроки возобновления занятий физическими упражнениями после ОРВИ:
- а) 1 месяц
  - б) полгода
  - в) сразу после болезни
  - г) 1-3 недели
  - д) во время ОРВИ занятия можно не прекращать
8. Когда начинались древние Олимпийские игры?
- а) летом
  - б) в день весеннего равноденствия
  - в) в день зимнего солнцестояния
  - г) в день летнего солнцестояния
  - д) в первое полнолуние после летнего солнцестояния
9. Как назывались медные статуи Зевса, отлитые на деньги, полученные в виде штрафов с атлетов?
- а) Боги
  - б) Статуи
  - в) Колоннады
  - г) Изваяния
  - д) Заны
10. Кто является автором олимпийского девиза?
- а) неизвестный автор
  - б) отец Дидон
  - в) папа Римский
  - г) епископ Пенсильванский
  - д) Цицерон

### Вариант 15

1. Биологический процесс становления и изменения форм и функций человеческого организма, совершающийся под влиянием наследственности, условий жизни и обитания:
  - а) информатика
  - б) трудовое воспитание
  - в) гигиена тела
  - г) физическое совершенствование
  - д) физическое развитие
2. Способность осваивать сложные по координации движения:
  - а) сила
  - б) ловкость
  - в) выносливость
  - г) быстрота
  - д) гибкость
3. Сумма всех мышечных групп участвующих в данном движении:
  - а) абсолютная сила
  - б) большая сила
  - в) относительная сила
  - г) слабая сила
  - д) силовые способности
4. Вторая тренировочная зона для совершенствования выносливости?
  - а) от 110 до 130 уд/мин
  - б) от 150 до 180 уд/мин
  - в) от 120 до 125 уд/мин
  - г) от 60 до 80 уд/мин
  - д) от 80 до 100 уд/мин
5. Все соревнования подразделяются на:
  - а) личные
  - б) групповые
  - в) лично-командные
  - г) общие и индивидуальные
  - д) командные
6. С какой точностью измеряется результат в метаниях?
  - а) до донного метра
  - б) до одного миллиметра
  - в) до десяти сантиметров
  - г) до одного сантиметра
  - д) приблизительно
7. Разрешается ли участнику лыжных гонок менять лыжи на дистанции?
  - а) разрешается, неограниченное количество раз

- б) только одну лыжу, и только один раз
  - в) разрешается, но на более высокий размер ботинок
  - г) не разрешается
  - д) можно поменять обе лыжи, но только один раз
8. Священное перемирие во время проведения древних Олимпийских игр - ...:
- а) вендетта
  - б) экехерия
  - в) агонетия
  - г) буре
  - д) временное затишье
9. Кто считается первым победителем на Олимпийских играх?
- а) элеец Кореб
  - б) Пифагор
  - в) Геракл
  - г) Зевс-Громовержец
  - д) Милон
10. Как звучит олимпийская идея?
- а) Пришел, увидел, победил
  - б) Молодым везде у нас дорога
  - в) Главное в Олимпийских играх не победа, а участие
  - г) В здоровом теле – здоровый дух
  - д) Быстрее, выше, сильнее

## **Варианты контрольных работ**

### **Вариант № 1**

1. Физическая форма. Основные факторы и преимущества «хорошей физической формы».
2. Классификация и уровни соревнований по легкой атлетике.
3. Выдающиеся женщины, принимавшие участие в Олимпийских играх.

### **Вариант № 2**

1. Жевательная резинка. Последствия употребления жевательной резинки на уроках физической культуры.
2. Права и обязанности участников соревнований по легкой атлетике.
3. Кто такой П. Кубертен? Чего он хотел добиться, возрождая Олимпийские игры?

### **Вариант № 3**

1. Индивидуальное здоровье человека. Показатели индивидуального здоровья.
2. Правила проведения соревнований по легкой атлетике в беге и ходьбе.
3. Марафонский бег на Олимпиадах. Легенда о марафонском беге.

### **Вариант № 4**

1. Закаливание. Гигиенические основы закаливания.
2. Правила проведения соревнований по легкой атлетике в эстафетном беге.
3. Программа античных Олимпиад.

### **Вариант № 5**

1. Разминка. Цели и задачи ее проведения.
2. Права и обязанности главного судьи по легкой атлетике.
3. Талисманы Олимпийских игр.

### **Вариант № 6**

1. Рациональное питание. Принципы рационального питания.
2. Правила соревнований по легкой атлетике в кроссе и марафонском беге.
3. Что символизирует олимпийский флаг? История его возникновения. Церемония поднятия флага.

### **Вариант № 7**

1. Состояние «мертвой точки» - когда оно наступает и как характеризуется?
2. Правила проведения соревнований по бегу с барьерами, бегу с препятствиями (стипль-чезу).
3. Россия Олимпийская.

### **Вариант № 8**

1. Действие физических упражнений на организм человека.
2. Возрастные группы участников соревнований по легкой атлетике. Места и оборудование соревнований в беге.
3. Олимпийский огонь. Эстафета Олимпийского огня.

### **Вариант № 9**

1. Общеразвивающие упражнения. Основные задачи, решаемые с помощью общеразвивающих упражнений.
2. Общие условия проведения соревнований по легкоатлетическому многоборью. Виды многоборья.
3. Олимпийская эмблема.

### **Вариант № 10**

1. Основные понятия и компоненты физической культуры.
2. Легкая атлетика – как вид спорта. Какие физические качества развиваются посредством легкой атлетики?
3. Олимпионик? Расскажите о великих олимпиониках.

### **Вариант № 11**

1. Витамины. Их роль в питании человека.
2. Судейство соревнований по легкой атлетике.
3. Процесс выбора города-хозяина Олимпийских игр.

### **Вариант № 12**

1. ОФП и СФП – в чем сходства и различие?
2. Старт-финиш. Требования, предъявляемые к проведению на соревнования по легкой атлетике.
3. Что такое МОК? Когда он был создан? Его функции.

### **Вариант № 13**

1. Понятие «здоровье». Факторы, оказывающие наиболее сильное влияние на здоровье человека.
2. Требования, предъявляемые к прохождению дистанции по лыжным гонкам.
3. Президенты МОК (характеристика жизнедеятельности 2-3 президентов).

### **Вариант № 14**

1. Биоритмы. Типы биоритмов человека. Изменение биоритмов и их влияние на здоровье человека.
2. Техника безопасности на занятиях физической культурой.

3. Церемонии Олимпийских игр.

#### **Вариант № 15**

1. Гигиена спортивной одежды и обуви.
2. Частота сердечных сокращений. Правила измерения. Оценка физического состояния по данным ЧСС.
3. Легенды и мифы о возникновении Олимпийских игр.

#### **Вариант № 16**

1. Режим дня. Его роль в ведении здорового образа жизни.
2. Что означает термин «моторика»? Какими упражнениями лучше всего развивать моторику?
3. НОК. Цели и задачи НОК.

#### **Вариант № 17**

1. Физические качества. Их краткая характеристика.
2. Лечебная физическая культура (по своему заболеванию).
3. Олимпийский огонь. Эстафета Олимпийского огня.

#### **Вариант № 18**

1. Роль физической культуры в воспитании личности.
2. Составить несколько комплексов утренней гигиенической гимнастики.
3. Олимпийская эмблема. Олимпийский талисман.

#### **Вариант № 19**

1. Физическая культура – как средство профилактики вредных привычек.
2. Правила соревнований по легкой атлетике (бег на короткие дистанции).
3. Олимпийская деревня.

#### **Вариант № 20**

1. Холестерин. Его роль в питании человека.
2. Правила соревнований по легкой атлетике (марафонский бег).
3. Последняя Олимпиада



