

## **КОНТРОЛЬНО-ИЗМЕРИТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ**

учебной дисциплины: **ФК.00 Физическая культура**

**по профессии СПО**

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

*Базовая подготовка среднего профессионального образования*

Форма обучения: очная

Контрольно – измерительные материалы учебной дисциплины **ФК.00 Физическая культура** разработаны на основе ФГОС СПО по профессии 15.01.05 Сварщик (ручной и частично механизированной сварки (наплавки) и ПООП 15.01.05 Сварщик (ручной и частично механизированной сварки (наплавки) разработанной Федеральным реестром примерных программ СПО Министерства образования и науки Российской Федерации.  
Организация-разработчик: БПОУ ОО «Орловский техникум путей сообщения им. В.А. Лапочкина»

**Разработчики:**

Симонова Г.Н., заместитель директора БПОУ ОО «Орловский техникум путей сообщения им. В.А. Лапочкина».

Терновых Н.И., методист БПОУ ОО «Орловский техникум путей сообщения им. В.А. Лапочкина».

Рассмотрено, одобрено и рекомендовано к применению на заседании предметно-цикловой комиссии электротехнических дисциплин.

Протокол № 10 от «06» 2018г.

Проверено:

Методист

Терновых Н.И. \_\_\_\_\_



Согласовано:

Зам. директора по УМР  
Симонова Г.Н.



## **СОДЕРЖАНИЕ**

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ
2. ФОРМЫ КОНТРОЛЯ И ОЦЕНИВАНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ
3. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ, ПОДЛЕЖАЩИЕ  
ПРОВЕРКЕ НА ДИФФЕРЕНЦИРОВАННОМ ЗАЧЕТЕ
4. ОЦЕНКА ОСВОЕНИЯ ТЕОРЕТИЧЕСКОГО КУРСА  
ДИСЦИПЛИНЫ
5. КОНТРОЛЬНО - ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ  
ЗАЧЕТА

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

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

Содержание обучения	Характеристика основных видов учебной деятельности студентов (на уровне учебных действий)
<b>Теоретическая часть</b>	
Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста	<p>Обоснование социально-экономической необходимости специальной адаптивной и психофизической подготовки к труду.</p> <p>Умение использовать оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности.</p> <p>Применение средств и методов физического воспитания для профилактики профессиональных заболеваний.</p> <p>Умение использовать на практике результаты компьютерного тестирования состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность)</p>
<b>Практическая часть</b>	
Учебно-методические занятия	<p>Демонстрация установки на психическое и физическое здоровье. Освоение методов профилактики профессиональных заболеваний. Овладение приемами массажа и самомассажа, психорегулирующими упражнениями.</p> <p>Использование тестов, позволяющих самостоятельно определять и анализировать состояние здоровья; овладение основными приемами неотложной доврачебной помощи.</p> <p>Знание и применение методики активного отдыха, массажа и самомассажа при физическом и умственном утомлении. Освоение методики занятий физическими упражнениями для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата, зрения и основных функциональных систем.</p> <p>Знание методов здоровьесберегающих технологий при работе за компьютером.</p> <p>Умение составлять и проводить комплексы утренней, вводной и</p> <p><i>Учебно-тренировочные занятия</i></p>
Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах	<p>Знание и умение грамотно использовать современные методики дыхательной гимнастики.</p> <p>Осуществление контроля и самоконтроля за состоянием здоровья.</p> <p>Знание средств и методов при занятиях дыхательной гимнастикой.</p> <p>Заполнение дневника самоконтроля</p>
Дыхательная гимнастика	<p>Умение составлять и выполнять с группой комбинации из спортивно-гимнастических и акробатических элементов, включая дополнительные элементы.</p> <p>Знание техники безопасности при занятии спортивной аэробикой.</p> <p>Умение осуществлять самоконтроль.</p> <p>Участие в соревнованиях</p>

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

Ко	Компетенции	Результат освоения
ОК 0 1	Понимать сущность и социальную значимость будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.	<b>уметь:</b>  использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; <b>знать:</b>  о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;  основы здорового образа
ОК 0 2	Организовывать собственную деятельность, исходя из цели и способов ее достижения, определенных руководителем.	
ОК 0 3	Анализировать рабочую ситуацию, осуществлять текущий и итоговый контроль, оценку и коррекцию собственной деятельности, нести ответственность за результаты своей работы.	
ОК 0	Осуществлять поиск информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач.	
ОК О	Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности.	
ОК 0 6	Работать в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, клиентами.	

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

Контрольные задания  
для определения и оценки уровня физической подготовленности обучающихся

№ и/ и	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Оценка					
				Юноши			Девушки		
				5	4	3	5	4	3
1	Скоростные	Бег 30 м	16-17	4,4 и выше	5,1-4,5	5,2 и ниже	4,8 и выше	6,0-4,9	6,1 и ниже
			18 и ст.	4,3	5,1-4,4	5,2	4,8	6,0-4,9	6,1
		Бег 60 м	16-17	7,7 и выше	8,0-7,8	8,1 и ниже	8,5 и выше	8,8-8,6	8,9 и ниже
			18 и ст.	7,6	8,0-7,7	8,1	8,4	8,8-8,5	8,9
		Бег 100 м	16-17	14,2 и выше	15,0-14,3	15,1 и ниже	17,2 и выше	18,0-17,3	18,1 и ниже
			18 и ст.	13,2	13,8-13,3	13,9 и ниже	15,7 и выше	16,3-15,8	16,4 и ниже
2	Координационные	Челночный бег	16-17	7,2 и выше	7,5-7,3	7,6 и ниже	8,4 и выше	8,7-8,5	8,8 и ниже
		3x10 м, с	18 и ст.	7,2	7,5-7,3	7,6	8,4	8,7-8,5	8,8
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	16-17	240 и выше	220-239	219 и ниже	190 и выше	180-189	179 и ниже
			18 и ст.	240	220-239	219	190	180-189	179

		Метание гранаты (500гр дев. и 700гр юн)	16-17 18 и ст.	35 и выше 35 и выше	30-34 34-30	29 и ниже 29 и ниже	22 и выше 22 и выше	18-21 18-21	17 и ниже 17 и ниже
		Поднимание туловища из положения лежа за 30сек.	16-17 18 и ст.	30 и выше 30 и выше	26-29 26-29	25 и ниже 25 и ниже	26 и выше 26 и выше	23-25 23-25	24 и ниже 24 и ниже
4	Вынос ливост ь	Бег 3000 м	16-17 18 и ст.	13.00 мин и выше 12.00	13.50-13.01 12.35 12.01	13.51 и ниже 12.36			
		Бег 2000 м	16-17 18 и ст.				10.00 и выше 10.15 и выше	11.30-10.01 11.50-10.16	11.31 и ниже 11.51 и ниже
		Лыжный поход 3км(юн) 2км(дев)	16-17 18 и ст.	17.00 и выше 17.00 и выше	18.00-17.01 18.00-17.01	18.01 и ниже 18.01 и ниже	14.00 и выше 14.00 и выше	14.30-14.01 14.30-14.01	14.31 и ниже 14.31 и ниже
5	Г ибкос ть	Наклон вперед из положения стоя, см	16-17 18 и ст.	Достать ладоням и пола Достать ладоням и пола	Достать пальца ми пола Достать пальца ми пола		Достать ладоням и пола Достать ладоням и пола	Достат ь пальца ми пола Достат ь пальца ми пола	
6	С илов ые	Подтягивание на перекладине	16-17 18 и ст	12 и выше 12	10-11 10-11	9 и ниже 9	15 и выше 15	10-14 10-14	9 и ниже 9

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

### 1вариант

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

- А) Физические качества (сила, быстрота, ловкость, гибкость.)
- Б) Города в которых проводились первые Олимпиады (Афины, Рим, Олимпия, Феодосия, Элида.)
- В) Континенты мира ( Австралия, Европа, Америка, Азия, Африка.)
- Г) Страны участницы 1 Олимпийских игр.

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

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

#### 3. Кого называли Олимпийцами?

- А) Участников Олимпиады Б)

Победителей Олимпиады

В) Жителей города, где проводилась Олимпиада Г)

Судей, обслуживающих программы Олимпиады

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

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

В) 1976 г. Кавказ Красная поляна

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

А) Борец М.Клейн

Б) Борец Гакеншмидт

В) Фигурист Панин-Коломенкин

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

А) Лыжные гонки

Б) Греко-римская борьба

В) Тэквон-до

Г) Хоккей с мячом

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

А) Учебный предмет в школе Б)

Выполнение упражнения

В) Процесс совершенствования возможностей человека Г)

Часть общественной культуры.

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

А) Теоретические знания

Б) Оздоровительные средства

В) Физические упражнения Г)

Гигиенические факторы

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

А) Кол-во движений выполненных в течении какого-то времени

Б) Способность выполнять максимальное кол-во движений в минуту

В) Способность выполнять максимально возможные прыжковые упражнения

**10. Физическое развитие это-...**

А) Процесс формирования и изменения морфофункциональных св-в организма Б)

Процесс совершенствования физических качеств, при выполнении упражнений

В) Физическая работоспособность, функциональные возможности организма Г)

Размеренность занятий физическими упражнениями

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

А) 50-60 уд/мин Б)

70-90 уд/мин

В) 100-130 уд/мин Г)

130-150 уд/мин

**12. Осанкой называется...**

А) Качество позвоночника, обеспечивающее хорошее самочувствие и настроение

Б) Пружинистые характеристики позвоночника

В) Силуэт человека

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

А) Бодр и жизнерадостен

Б) Легко переносит все неблагоприятные климатические условия и отрицательные экологические факторы

В) Обладает высокой работоспособностью, быстро восстанавливается после физической нагрузки

Г) Наблюдается все вышеперечисленное

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

А) Количество воздуха, которое можно выдохнуть после глубокого вдоха Б) Количество воздуха, которое выдыхается человеком за 1 минуту

В) Количество дыхательных движений за 1 минуту

Г) Количество воздуха, которое выдыхает человек за всю жизнь

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

- А) Значительное покраснение кожи лица и туловища Б)  
Учащенное дыхание  
В) Значительное потоотделение  
Г) Нарушение координации движений, дрожание конечностей

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

- А) Небрежно проведенная разминка  
Б) Плохое снаряжение (одежда, обувь, защитные приспособления)  
В) Отсутствие медицинского контроля  
Г) Наблюдаются все вышеперечисленные причины

**16. При ушибе голеностопного сустава необходимо...**

- А) Наложить ватно-марлевую повязку Б)  
Холодный компресс и тугая повязка  
В) Уложить на носилки, зафиксировать и транспортировать в больницу

**17. Что понимается под закаливанием?**

- А) Обливание холодной водой, купание в прохладной воде  
Б) Приспособление организма к воздействиям внешней среды  
В) Укрепление здоровья  
Г) Прием солнечных ванн, загар

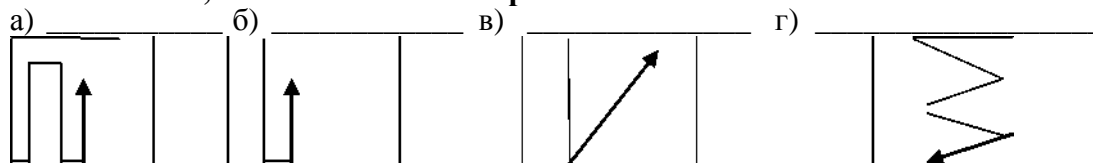
**18. Виды спорта, требующие проявления физического качества «гибкость»...**

- А) Метание молота Б)  
Бег на 100 м  
В) Синхронное плавание Г)  
Лыжные гонки

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

- А) Прыжки в длину с места Б)  
Бег на 400 м  
В) Бег в равномерном темпе в течении 30-40 мин Г)  
Подтягивание в течении 1 мин

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



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

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

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

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

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

- А) 5 Б) 6  
В) 7 Г) 8

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

- А) 8  
Б) 9  
В) 10 Г)  
11

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

- С) 8  
Б) 9  
D) 10 Г)



11

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

А) Джеймс Нейсмит Б)

Пьер де Кубертен

В) Уильям Морган

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

А) 1895

Б) 1891

В) 1995

Г) 1996

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

А) Англия 1863 Б)

Франция 1868

В) Бразилия 1999 Г)

Афины 1862

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

А) Удаление

Б) Предупреждение

В) Замечание

## 2 вариант

**1. Термин «Олимпиада» означает...**

А) Четырехлетний период между Олимпийскими играми

Б) Первый год четырехлетия, наступление которого празднуют Олимпийские игры

В) Соревнования, проводимые во время Олимпийских игр.

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

А) Грамота

Б) Венок из лавра

В) Кубок Г)

Вымпел

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

А) Бобер Б)

Мишка

В) Кенгуру Г)

Белка

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

А) П.Ф.Лесгафт Б) П.

Кубертен

В) Х.А.Самаранч Г)

Ж.Рогге

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

А) Одной стадии

Б) Двойной длине стадиона

В) 200 метров

Г) Во время тех игр состязались в борьбе и в метаниях, а не в беге

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

А) Р. Сметанина Б)

В. Рочев

В) Н. Бажуков Г)

А. Поляков

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

А) Физических и психических качеств людей Б)

Техники двигательных действий

В) Работоспособности человека

Г) Природных физических свойств человека

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

А) Высокой устойчивостью к стрессовым ситуациям, воздействию неблагоприятных условий, к различным заболеваниям

Б) Уровнем работоспособности и запасом двигательных умений и навыков

В) хорошим развитием систем дыхания, кровообращения

Г) Высокими результатами в ученой, трудовой и спортивной деятельности

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

А) Воспитание физических качеств и обучение двигательным действиям Б)

Физическое совершенство

В) Выполнение физических упражнений Г)

Занятие в форме уроков

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

А) Подготовленностью занимающихся их возрастом, состоянием здоровья, самочувствием во время занятий

Б) Величиной их воздействия на организм

В) Временем и количеством повторений двигательных действий Г)

Напряжением отдельных мышечных групп

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

А) 100-120 уд/мин.

Б) 60-80 уд/мин.

В) 40-45 уд/мин.

Г) 80-115 уд/мин.

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

А) Затылком, ягодицами, пятками Б)

Лопатками, ягодицами, пятками

В) Затылком, спиной, пятками

Г) Затылком, лопатками, ягодицами, пятками

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

А) Хорошая циркуляция крови во время выполнения упражнений обеспечивает поступление питательных веществ к органам и системам организма

Б) Повышаются возможности дыхательной системы

В) Способствует повышению резервных возможностей организма

Г) При достаточном энергосбережении организм легче противостоит простудным и инфекционными заболеваниями

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

А) Более продолжительным выдохом Б)

Более продолжительным вдохом

В) Вдохом через нос и выдохом ртом

Г) Равной продолжительностью вдоха и выдоха

**15. Главной причиной нарушения осанки является...**

А) Привычка к определенным позам Б)

Слабость мышц

В) Отсутствие движений во время школьных уроков Г)

Ношение сумки, портфеля на одном плече

**16. Первая помощь при обморожении**

А) Холод, массаж

Б) Сухая повязка, тепло

В) Жгут с запиской о времени Г)

Обработать мазью

**17. Какое кровотечение наиболее опасно**

А) Венозное

Б) Артериальное

В) Капиллярное

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

А) Соблюдать ТБ, гигиенические требования к спортивной одежде Б)

Заниматься в переполненном зале

В) Заниматься во время болезни

Г) Выполнять упражнения от сложного к простому

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

А) Чем ниже температура воздуха, тем интенсивнее надо выполнять упражнения, т.к. нельзя допускать переохлаждения

Б) Чем больше температура тем короче должны быть занятия, т.к. нельзя допускать перегрева организма

20. Не рекомендуется тренироваться при интенсивном солнечном излучении Г)  
После занятий надо принять холодный душ

21. Для воспитания быстроты используются...

А) Подвижные и спортивные игры

Б) Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции

В) Упражнения на быстроту реакции и частоту движений

Г) Двигательные действия, выполняемые с максимальной скоростью

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

А) В качестве отягощения используется собственный вес Б)

Они выполняются до утомления

В) Они вызывают значительное напряжение мышц Г)

Они выполняются медленно

23. Какой мяч имеет наибольший вес?

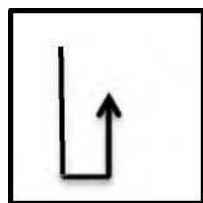
А) Баскетбольный Б)

Волейбольный

В) Футбольный Г)

Теннисный

24. Как называется приведенный способ передвижения?



А) Змейка

Б) Противопод

В) Открытая петля

Г) Зигзаг

25. Сколько см ширина разметки спортивной площадки?

А) 3 см Б)

4 см

В) 5 см Г)

6 см

26. Сколько секунд дается на подачу в волейболе?

А) 6

Б) 7

В) 8

Г) 9

27. Сколько человек команда в баскетболе?

А) 4 Б) 6

В) 5 Г) 11

28. Кто создал игру волейбол?

А) Джеймс Нейсмит Б)

Пьер де Кубертен

В) Уильям Морган Г) П.

Ф. Лесгвфт

29. В каком году была создана игра волейбол?

А) 1895 г

Б) 1891 г

30. Сила человека измеряется с помощью:

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

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

### 3 вариант

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

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

2. Каким требованиям должна отвечать форма занятий физической культурой:

- А) быть красивой, модной
- Б) подходить по размеру
- В) быть удобной, легкой

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

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

2. Упор - положение тела, когда:

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

3. Самый интенсивный рост и развитие мышц происходит между:

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

6. Основным способом передвижения на лыжах является:

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

7. Артерии - это сосуды , несущие:

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

8. Упражнения для коррекции фигуры:

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

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

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

Олимпийских игр Пьер Кубертен?

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

11. Что означает понятие допинг...

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

все вышеперечисленное

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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



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

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

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

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

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

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

**20. Гипоксия - это недостаток:**

- А) движений

Б) витаминов  
В) кислорода Г)  
питания

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Г) Все вышеуказанное

### Критерии оценки:

За правильный ответ на один вопрос обучающийся получает 1 балл

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

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

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

*Способность к согласованию движений.*

И.п. - о.с 1- упор присев  
2 - упор лёжа  
3 - упор присев  
4 - и.п.

6-8 раз.  
1-2 серии  
Фиксировать заданные положения  
Выполнять в быстром темпе

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

**Способность к ориентированию в пространстве**

23	В ходьбе: по сигналу - руки вверх, в стороны, вперед, вниз. То же со сгибанием в	По 1-2 мин. Руки прямые, на высоких полупальцах.
24.	То же, поочередно: правая вверх, левая	
25.	То же, однонаправленные круговые движения в плечевых суставах вперед одновременно,	
26.	То же, правой рукой начать маховые движения, подключить движения левой	
27.	То же, руки в стороны, однонаправленные именные круговые движения в локтевых	
28.	То же разнонаправленно, поочередно.	



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

**Точность двигательных действий Дартс\***

1.	Игра «Набор очков». Побеждает тот, кто больше всего наберёт очков в 10 подходах.	Выполнять по 2 подхода сразу.
2.	То же, в команде	
3.	Игра «Циферблат». Побеждает тот, кто первым поразит центр мишени (буллз-ай).	Через 10-15 минут игры, если никто не победил, отмечается лучший результат
4.	Игра «Все пятерки». Побеждает тот, кто первым наберет 51 очко.	Не более 10-15 минут. Если в результате подхода сумма очков становится больше 51, то результат этого подхода не
5.	Упражнение - броски в определённую зону мишени.	5-10 минут. Выполнять по очереди, для каждого отдельная зона, по 2 подхода.
6.	Игра «Halveit». Побеждает тот, кто наберёт большее количество очков в 10 подходах в определенные зоны мишени.	Засчитываются все успешные попадания.
7.	То же в команде.	
8.	Игра «501». Побеждает тот, кто быстрее всего спишет 501 очко до нуля.	10-15 минут
9.		

1.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- то же, стопой в пах в сторону;</li> <li>- бег с выполнением прямых ударов вперёд стопой по колену, голени;</li> <li>- то же, в стороны;</li> <li>- ходьба с выполнением боковых ударов локтями в голову;</li> <li>- то же с выполнением ударов локтями назад в голову;</li> <li>- ходьба с выполнением ударов локтем вперёд в туловище;</li> <li>- то же с выполнением ударов локтями назад в туловище;</li> </ul>	
2.	<p><u>Стоя, ноги на ширине шага по диагонали</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- переносы веса тела с ноги на ногу;</li> <li>- то же, выполняя удары плечами с поворотами стоп ног, бёдер и туловища;</li> <li>- то же, выполняя боковые удары локтями в голову;</li> </ul>	10 мин
3.	<p><u>Ударные и защитные движения (приёмы)</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- удары коленями в пах;</li> <li>- удары подъёмом стопы в снизу в пах;</li> <li>- прямые удары стопой вперёд в туловище, пах колено;</li> </ul>	10 мин
4.	<p><i>В парах:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Передвижения приставными шагами по кругу стоя друг перед другом, ладони положены на плечи.</li> <li>2. То же, один партнёр «пятнает» стопы ног второго, второй не даёт себя запятнать.</li> <li>3. То же, второй не даёт себя запятнать и старается запятнать в ответ.</li> <li>4. Пятнашки стопами ног обоюдно.</li> <li>5. Движение приставными шагами друг перед другом в боевой стойке, сохраняя среднюю дистанцию.</li> <li>6. То же, первый пятнает ладонями в голову и туловище прямыми «ударами», второй защищается подставками и отвечает.</li> </ol>	10 мин









