


**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Федеральное государственное бюджетное образовательное  
учреждение высшего образования**

**«Дагестанский государственный университет»**

**Колледж**

УТВЕРЖДАЮ  
директор Колледжа ДГУ  
  
\_\_\_\_\_ Д.Ш. Пирбудагова  
« 5 » \_\_\_\_\_ 04 2022г.

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**

по учебной дисциплине

**ОГСЭ.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**10.02.05 Обеспечение информационной безопасности  
автоматизированных систем**

Махачкала 2022

Фонд оценочных средств  
по учебной дисциплине  
**ОГСЭ.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Составитель:

Газимагомедова З.А. – Руководитель физвоспитания, преподаватель  
кафедры естественнонаучных и гуманитарных дисциплин Колледжа ДГУ.

Фонд оценочных средств одобрен на заседании кафедры естественнонаучных и  
гуманитарных дисциплин Колледжа ДГУ

Протокол № 8 от « 02 » апреля 2022 г.

Зав.кафедрой естественнонаучных  
и гуманитарных дисциплин к.э.н., доцент Муртилова Муртилова К.М.-К.

Утверждена на заседании учебно-методического совета колледжа ДГУ

Ст. методист Шамсутдинова /Шамсутдинова У.А./

**ПАСПОРТ фонда оценочных средств  
по дисциплине  
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

| <b>№ п/п</b> | <b>Контролируемые разделы, темы, модули</b> | <b>Наименование оценочного средства</b>                |
|--------------|---------------------------------------------|--------------------------------------------------------|
| <b>1.</b>    | <b>Раздел 1. Теоретическая часть</b>        | Устный опрос;<br>подготовка рефератов;<br>тестирование |
| <b>2.</b>    | <b>Раздел 2. Практическая часть</b>         | Практические задания, контрольные нормативы.           |

**Перечень оценочных средств по дисциплине  
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

| <b>№ п/п</b> | <b>Наименование оценочного средства</b> | <b>Краткая характеристика оценочного средства</b>                                                                                                                                                                                                                                                                          | <b>Представление оценочного средства в фонде</b> |
|--------------|-----------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|
| 1.           | Устный опрос                            | Средство контроля усвоения учебного материала темы, раздела или разделов дисциплины, организованное как учебное занятие в виде собеседования педагогического работника с обучающимися.                                                                                                                                     | Вопросы по темам/разделам дисциплины             |
| 2.           | Практические задания                    | Средство контроля проверки умений применять полученные знания для выполнения физических упражнений определенного типа по теме или по разделу.                                                                                                                                                                              | Комплект практических заданий                    |
| 3.           | Контрольные нормативы                   | Средство контроля проверки умений применять полученные знания с запасом в сторону улучшения при систематическом посещении занятий                                                                                                                                                                                          | Комплект контрольных нормативов                  |
| 4.           | Реферат                                 | Продукт самостоятельной работы студента, представляющий собой краткое изложение в письменном виде полученных результатов теоретического анализа определенной научной (учебно-исследовательской) темы, где автор раскрывает суть исследуемой проблемы, приводит различные точки зрения, а также собственные взгляды на нее. | Темы рефератов                                   |
| 5.           | Тест                                    | Система стандартизированных заданий, позволяющая автоматизировать процедуру измерения уровня знаний и умений обучающегося.                                                                                                                                                                                                 | Фонд тестовых заданий                            |

**Критерии оценки  
по дисциплине  
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

| <b>Наименование оценочного средства</b> | <b>Критерии оценивания на «неудовлетворительно»</b>                                                                                                 | <b>Критерии оценивания на «удовлетворительно»</b>                                                                                                                                  | <b>Критерии оценивания на «хорошо»</b>                                                                                                                                                                                                          | <b>Критерии оценивания на «отлично»</b>                                                                                                                                                                                                           |
|-----------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Устный опрос</b>                     | Не способен применять знание теории, не умеет определять собственную оценочную позицию; допускает грубое нарушение логики в изложении материала     | Ответ отличается недостаточной полнотой и обстоятельностью изложения: допускает существенные ошибки и неточности в изложении материала.                                            | Твердо знает программный материал, грамотно и по существу излагает его, не допускает существенных неточностей в ответе на вопрос.                                                                                                               | Глубоко и прочно усвоил программный материал, исчерпывающе, последовательно, грамотно и логически правильно его излагает. Не затрудняется с ответом на дополнительные вопросы.                                                                    |
| <b>Практические задания</b>             | за неумение выполнять задания, предусмотренные программой, не владение методикой определения работоспособности.                                     | задание выполнено не точно, расчет неверен                                                                                                                                         | небольшие погрешности в выполнении задания                                                                                                                                                                                                      | задание выполнено полностью.                                                                                                                                                                                                                      |
| <b>Контрольные нормативы</b>            | упражнение выполнено неправильно, с грубыми ошибками; в играх учащийся показал слабое знание правил, неумение пользоваться изученными упражнениями. | упражнение выполнено правильно, но недостаточно точно, с большим напряжением, допущены незначительные ошибки; в играх учащийся не всегда умеет пользоваться изученными движениями. | упражнение выполнено в соответствии с заданием, правильно, но недостаточно уверенно, в играх учащийся показал знание правил игры, но недостаточно уверенно умеет пользоваться изученными движениями для быстрого достижения результатов в игре. | упражнение выполнено в соответствии с заданием, правильно, без напряжения, уверенно; в играх учащийся показал знание правил игры, умение пользоваться изученными упражнениями для быстрого достижения индивидуальных и коллективных целей в игре. |
| <b>Реферат</b>                          | тема реферата не раскрыта, обнаруживается существенное непонимание проблемы.                                                                        | тема освещена лишь частично; допущены фактические ошибки в содержании реферата или при                                                                                             | имеются неточности в изложении материала; отсутствует логическая последовательность                                                                                                                                                             | выполнены все требования к написанию и защите реферата: обозначена проблема и обоснована её                                                                                                                                                       |

|             |                                                          |                                                                      |                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|-------------|----------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|             |                                                          | ответе на дополнительные вопросы; во время защиты отсутствует вывод. | в суждениях; не выдержан объём реферата; имеются упущения в оформлении; на дополнительные вопросы при защите даны неполные ответы. | актуальность, сделан краткий анализ различных точек зрения на рассматриваемую проблему и логично изложена собственная позиция, сформулированы выводы, тема раскрыта полностью, выдержан объём, соблюдены требования к внешнему оформлению, даны правильные ответы на дополнительные вопросы. |
| <b>Тест</b> | 0%-50% правильных ответов - оценка «неудовлетворительно» | 51%-64% правильных ответов - оценка «удовлетворительно»              | 65%-84% правильных ответов - оценка «хорошо»                                                                                       | 85%-100% ответов - оценка «отлично»                                                                                                                                                                                                                                                          |

### Вопросы к устному опросу

1. Техника безопасности на занятиях по физической культуре. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО
2. Основы здорового образа жизни. Понятие, компоненты, установки на ЗОЖ.
3. Привычки пагубно влияющие на здоровье. Причины зависимостей. Принцип действия наркотических веществ, алкоголя, табака. Стратегия предупреждения и избавления от вредных привычек.
4. Факторы риска возникновения сердечно-сосудистых заболеваний. Артериальная гипертония. Малоподвижный образ жизни. Избыточный вес.
5. Влияние окружающей среды на человека. Биоритмы. Факторы влияющие на жизнедеятельность.
6. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями
7. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.
8. Рациональное питание. Сбалансированное питание. Питательные вещества.
9. Гигиена. Определение. Гигиена на занятиях физической культуры.
10. Закаливание. Понятие. Принципы. Виды закаливания. Значение.
11. Психология физического воспитания. Свойства личности. Типы личности.
12. Восстановление работоспособности. Принципы. Виды восстановительных мероприятий.
13. Спортивные соревнования, как метод физической подготовки. Виды спортивных соревнований. Планирование. Структура подготовленности.
14. Понятие спортивной тренировки. Периодизация тренировочного года. Компоненты тренировки.
15. Травмы в процессе спортивной деятельности. Предупреждение травм. Организация тренировочного процесса.
16. Утомление, переутомление, усталость. Понятия. Утомление при физической и умственной работе. Восстановление.

## Виды практических заданий

(выполняются при отсутствии противопоказаний)

1. Выполнить комплекс упражнений ежедневной утренней зарядки.
2. Выполнить комплекс упражнений дыхательной гимнастики.
3. Выполнить комплекс упражнений корригирующей гимнастики (при конкретном заболевании).
4. Выполнить комплекс упражнений для развития силы рук (ног, спины, брюшного пресса).
5. Выполнить комплекс упражнений для развития координации движений.
6. Выполнить комплекс упражнений для развития быстроты.
7. Выполнить комплекс упражнений для развития общей выносливости.
8. Выполнить комплекс упражнений для развития гибкости.
9. Выполнить комплекс упражнений для формирования правильной осанки.
10. Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия.
11. Самостоятельно составить комплекс упражнений утренней зарядки (из предложенного набора физических упражнений) и выполнить его.
12. Показать способы оказания первой медицинской помощи при травме руки.
13. Показать способы оказания первой медицинской помощи при травме ноги.
14. Выполнить упражнения из изученных подвижных игр (броски мяча в баскетбольное кольцо; ведение мяча в баскетболе; подача мяча в волейболе; прием мяча в волейболе; элементы челночного бега и т. п.).
15. Выполнить броски теннисного мяча в цель (без учета результата).

### Комплект контрольных нормативов

#### Возрастная группа от 13 до 15 лет

| № п/п | Виды испытаний (тесты)                                          | Нормативы         |                   |                   |                   |        |         |
|-------|-----------------------------------------------------------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|--------|---------|
|       |                                                                 | Мальчики          |                   |                   | Девочки           |        |         |
|       |                                                                 | Удовлетворительно | Хорошо            | Отлично           | Удовлетворительно | Хорошо | Отлично |
| 1.    | Бег на 60 м (с)                                                 | 10,0              | 9,7               | 8,7               | 10,9              | 10,6   | 9,6     |
| 2.    | Бег на 2 км (мин, с)                                            | 9.55              | 9.30              | 9.00              | 12.10             | 11.40  | 11.00   |
|       | или на 3 км                                                     | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | -                 | -      | -       |
| 3.    | Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)    | 4                 | 6                 | 10                | -                 | -      | -       |
|       | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) | -                 | -                 | -                 | 7                 | 9      | 15      |

|    |                                                                          |                           |                           |                      |                           |                           |                           |
|----|--------------------------------------------------------------------------|---------------------------|---------------------------|----------------------|---------------------------|---------------------------|---------------------------|
| 4. | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу                 | Касание пола пальцами рук | Касание пола пальцами рук | Достать пол ладонями | Касание пола пальцами рук | Касание пола пальцами рук | Касание пола пальцами рук |
| 5. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)                         | 175                       | 185                       | 200                  | 150                       | 155                       | 175                       |
| 6. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин) | 30                        | 36                        | 47                   | 25                        | 30                        | 40                        |
| 7. | Метание мяча весом 150 г (м)                                             | 30                        | 35                        | 40                   | 18                        | 21                        | 26                        |
| 8. | Кросс на 3 км по пересеченной местности                                  | Без учета времени         | Без учета времени         | Без учета времени    | Без учета времени         | Без учета времени         | Без учета времени         |

**Возрастная группа от 16 до 17 лет**

| № п/п | Виды испытаний (тесты)                                                                            | Нормативы         |        |         |                   |        |         |
|-------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|--------|---------|-------------------|--------|---------|
|       |                                                                                                   | Юноши             |        |         | Девушки           |        |         |
|       |                                                                                                   | Удовлетворительно | Хорошо | Отлично | Удовлетворительно | Хорошо | Отлично |
| 1.    | Бег на 100 м (с)                                                                                  | 14,6              | 14,3   | 13,8    | 18,0              | 17,6   | 16,3    |
| 2.    | Бег на 2 км (мин, с)                                                                              | 9.20              | 8.50   | 7.50    | 11.50             | 11.20  | 9.50    |
|       | или на 3 км (мин, с)                                                                              | 15.10             | 14.40  | 13.10   | -                 | -      | -       |
| 3.    | Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)                                      | 8                 | 10     | 13      | -                 | -      | -       |
|       | или рывок гири 16 кг (количество раз)                                                             | 15                | 25     | 35      | -                 | -      | -       |
|       | или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)                              | -                 | -      | -       | 11                | 13     | 19      |
|       | или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)                               | -                 | -      | -       | 9                 | 10     | 16      |
| 4.    | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи-см) | 6                 | 8      | 13      | 7                 | 9      | 16      |

|    |                                                                         |                   |                   |                   |                   |                   |                   |
|----|-------------------------------------------------------------------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|
| 5. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)                        | 200               | 210               | 230               | 160               | 170               | 185               |
| 6. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз в 1 мин) | 30                | 40                | 50                | 20                | 30                | 40                |
| 7. | Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)                             | 27                | 32                | 38                | -                 | -                 | -                 |
|    | или весом 500 г (м)                                                     | -                 | -                 | -                 | 13                | 17                | 21                |
|    | Бег на 5 км(мин, с)                                                     | 25.40             | 25.00             | 23.40             | -                 | -                 | -                 |
|    | или кросс на 3 км по пересеченной местности*                            | -                 | -                 | -                 | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени |
|    | или кросс на 5 км по пересеченной местности*                            | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | -                 | -                 | -                 |

### Темы рефератов

1. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.
2. Развитие физической культуры и спорта в России.
3. Олимпиада 2014г.
4. Волейбол в России в 21 веке.
5. Баскетбол в России в 21 веке.
6. Комплексы утренней гигиенической гимнастики.
7. Комплексы самостоятельных упражнений для развития скоростных качеств.
8. Комплексы упражнений по силовой подготовке.
9. Комплексы упражнений для самостоятельного освоения игры в настольный теннис.
10. Комплексы упражнений для самостоятельного освоения игры в бадминтон.
11. Комплексы упражнений для самостоятельного усвоения техники лыжных ходов.
12. Комплексы упражнений для самостоятельного усвоения техники плавания.

### Фонд тестовых заданий

1. При превышении уровня физической нагрузки прежде всего, необходимо снижать:
  - 1) объем упражнений
  - 2) интенсивность упражнений
  - 3) частоту занятий
  - 4) заменяют используемые комплексы и упражнения



**2. При одинаковых частоте, интенсивности и продолжительности занятий более эффективен в плане физической подготовки:**

- 1) бег
- 2) плавание
- 3) гребля
- 4) эффект не зависит от вида упражнения

**3. Труднее всего ( и, соответственно, медленнее ) гибкость повышается в :**

- 1) тазобедренном суставе
- 2) плечевом суставе
- 3) локтевом суставе
- 4) лучезапястном суставе

**4. У отлично подготовленных спортсменов, занимающихся видами спорта, требующих проявления выносливости, частота сердечных сокращений в покое часто равна:**

- 1) 80-70 уд/мин
- 2) 70-60 уд/мин
- 3) 60-50 уд/мин
- 4) 40 уд/мин и ниже

**5. У отлично подготовленных спортсменов, занимающихся видами спорта, требующих проявления выносливости по сравнению с не занимающимися спортом в покое выше все абсолютные показатели, кроме:**

- 1) жизненной емкости легких
- 2) объема сердца
- 3) минутного объема кровообращения
- 4) все ответы неверны

**6. Эффективность рационально проведенной разминки сохраняется в течение:**

- 1) 10-20 мин
- 2) 40-60 мин
- 3) 2-3 часа
- 4) 3-4 часа

**7. К основным критерия физического развития не относится:**

- 1) длина тела
- 2) масса тела
- 3) частота сердечных сокращений ( ЧСС )
- 4) жизненная емкость легких (ЖЕЛ)

**8. Мышцы, главным образом отвечающие за выполнение движения, называются:**

- 1) агонистами
- 2) антагонистами
- 3) синергистами
- 4) все ответы верны

**9. Мышцы человека (у спортсменов выше) составляют от его общего веса до:**

- 1) 10%
- 2) 25%
- 3) 40%
- 4) 55%

**10. Мягкотканой структурой, наиболее противодействующей гибкости в суставе, является:**

- 1) суставная капсула
- 2) мышца
- 3) сухожилие
- 4) кожа

**11. Общее количество мышц у человека - более:**

- 1) 200
- 2) 400
- 3) 600
- 4) 800

**12. Орган, максимально увеличивающий свое участие в окислительных процессах при переходе от состояния максимального покоя к физическим нагрузкам – это:**

- 1) сердце
- 2) печень
- 3) почки
- 4) поперечнополосатая мускулатура

**13. Разница между доступной спортсмену амплитудой движений в различных суставах и необходимой для эффективного выполнения соревновательных упражнений называется:**

- 1) активной гибкостью
- 2) пассивной гибкостью
- 3) запасом гибкости
- 4) анатомической подвижностью суставов

**14. Степень подвижности в суставах не зависит от:**

- 1) возраста
- 2) пола
- 3) роста-весовых особенностей
- 4) степени тренированности

15. **Физиологическим изгибом позвоночника не является:**  
1) сколиоз                      2) кифоз                      3) лордоз                      4) все ответы верны
16. **Трицепсом называется :**  
1) трехглавая мышца плеча                      3) трапецевидная мышца  
2) дельтовидная мышца                      4) плечелучевая мышца
17. **Основным критерием здоровья является:**  
1) отсутствие морфологических и функциональных нарушений  
2) способность организма поддерживать гомеостаз  
3) высокая работоспособность и хорошее самочувствие  
4) все ответы верны
18. **После повреждения нельзя применять согревание поврежденной области (горячий душ, ванны, разогревающие мази), массаж места повреждения в течение первых:**  
1) 1-2 ч                      2) 6-12 ч                      3) 24-48 ч                      4) 72-100 ч
19. **Стойкое ограничение движений в суставе является:**  
1) атрофией                      3) острым мышечным спазмом  
2) миалгией                      4) контрактурой
20. **Физиологическая гипертрофия миокарда у лиц занимающихся спортом, по отношению к практически здоровым нетренированным:**  
1) меньше                      2) такая же                      3) больше                      4) не связана с фактором тренированности
21. **Для воспитания быстроты используются:**  
1) двигательные действия, выполняемые с максимальной интенсивностью  
2) силовые упражнения, выполняемые в высоком темпе  
3) подвижные и спортивные игры  
4) упражнения на быстроту реакции и частоту движений
22. **Обучение двигательным действиям и воспитание физических качеств составляет основу:**  
1) физического развития                      3) физической культурой  
2) физического воспитания                      4) физического совершенства
23. **Основу двигательных способностей составляют:**  
1) двигательные автоматизмы                      3) гибкость и координированность  
2) сила, быстрота, выносливость                      4) физические качества и умения
24. **В обеспечении организма энергией первое место занимают:**  
1) белки                      2) жиры                      3) углеводы                      4) витамины и минеральные вещества
25. **Из мазей и гелей в первый день после ушиба не должен использоваться:**  
1) финалгон                      2) венарутон                      3) гепариновая мазь                      4) троксевазин
26. **Из спортивно-оздоровительных занятий лицам страдающим ожирением, не показаны:**  
1) бег                      2) плавание                      3) езда на велосипеде                      4) спортивная ходьба
27. **Периодичность Зимних Олимпийских Игр:**  
1) 1 раз в 2 года                      2) 1 раз в 3 года                      3) 1 раз в 4 года                      4) 1 раз в 5 лет

**Периодичность Летних Олимпийских Игр:**

- 1) 1 раз в 2 года      2) 1 раз в 3 года      3) 1 раз в 4 года      4) 1 раз в 5 лет

**28. Один из видов человеческой культуры, специфика которого заключается в оптимизации природных свойств людей принято называть:**

- 1) физическим развитием      3) физической культурой  
2) физическим воспитанием      4) физическим упражнением

**29. Оздоровительные задачи в процессе физического воспитания решаются на основе:**

- 1) обеспечения полноценного физического развития  
2) совершенствования телосложения  
3) закаливания и физиотерапевтических процедур  
4) формирования двигательных навыков и умений

**30. Виды двигательной активности, благотворно воздействующие на физическое состояние и развитие человека принято называть:**

- 1) физическим развитием      3) физическим трудом  
2) физическими упражнениями      4) физическим воспитанием

**31. Наиболее важную роль часть способа решения двигательной задачи принято обозначать как:**

- 1) главное звено техники      3) детали техники  
2) основу техники      4) корень техники

**32. Основателем олимпийского движения является:**

- 1) Хуан Антонио Самаранч      2) лорд Килланен      3) Пьер де Кубертен

**33. Основоположником отечественной системы физического воспитания является**

- 1) Лесгафт      2) Семашко      3) Матвеев      4) Сухомлинский

**34. Бег на 100 метров является тестом на**

- 1) общую выносливость    2) скоростно-силовую подготовленность    3) силовую подготовленность

**35. При беге на короткие дистанции (60-100 м) обратить особое внимание на разминку:**

- 1) голеностопного сустава      3) задней поверхности бедра  
2) коленного сустава      4) передней поверхности бедра

**36. Бег на 2000 и 3000 метров является тестом на:**

- 1) скоростно-силовую подготовленность    2) общую выносливость    3) силовую подготовленность

**37. Силу развивают:**

- 1) бег на 60, 100 и 200 метров      3) спортивные игры  
2) сгибание и разгибание рук в упоре      4) метание мяча

**38. Тесты купера определяют физические качества:**

- 1) силу      2) ловкость      3) выносливость      4) гибкость

**39. Основными источниками энергии для организма являются:**

- 1) углеводы и минеральные элементы      3) белки и жиры  
2) белки и витамины      4) углеводы

40. **При каких переломах транспортная шина должна захватить три сустава:**  
1) при переломах большеберцовой и малоберцовой кости  
2) при переломах лучевой и малоберцовой кости при  
3) переломах плечевой и бедренной кости  
4) при переломах локтевой и бедренной кости
41. **Выносливость человека не зависит от:**  
1) прочности звеньев опорно-двигательного аппарата      3) силы мышц  
2) возможностей систем дыхания и кровообращения      4) силы воли
42. **Основным специфическим средством физического воспитания является:**  
1) солнечная радиация      3) физическое упражнение  
2) соблюдение режима дня      4) закаливание
43. **Как называется деятельность, составляющая основу физической культуры:**  
1) физическое развитие      3) физическое совершенствование  
2) физическое упражнение      4) физическая подготовка
44. **Профилактика нарушений осанки осуществляется с помощью:**  
1) упражнений на выносливость      3) скоростных упражнений  
2) силовых упражнений      4) упражнений на гибкость
45. **С помощью каких методов совершенствуют координированность:**  
1) с помощью внушения  
2) с помощью методов обучения  
3) с помощью методов воспитания физических качеств
46. **Активная гибкость по сравнению с пассивной:**  
1) меньше      2) больше      3) равна      4) несравнима
47. **Водные процедуры начинаются при температуре воды:**  
1) 35 - 38 градусов Цельсия      2) 30 - 34      3) 26 - 30      4) 22 - 26
48. **Ациклическим видом легкой атлетики является:**  
1) метание молота      2) прыжки в длину      3) прыжки в высоту      4) бег на 100м
49. **К видам координационных способностей относится:**  
1) скоростная сила      3) активная гибкость  
2) произвольное расслабление мышц      4) пассивная гибкость
50. **Максимальная частота поднимания прямых ног до угла 90 градусов из положения лежа на спине за 20 сек – тест для определения:**  
1) динамической силы      3) общей выносливости  
2) быстроты      4) скоростной выносливости
51. **Какое физическое качество человека в меньшей степени подвержено тренированности:**  
1) сила      2) скорость      3) мышечная выносливость      4) мощность
52. **Физическим качеством не является:**  
1) сила      2) выносливость      3) воля      4) ловкость
53. **Максимальная частота сгибания рук в упоре лежа у мужчин ( в упоре на коленях у женщин) за 30 сек определяет:**

- 1) динамическую силу
- 2) общую выносливость
- 3) скоростно-силовую выносливость
- 4) гибкость

**54. Успешно выступающие спортсмены в психологическом плане характеризуются более высоким уровнем:**

- 1) энергичности
- 2) напряженности
- 3) гнева
- 4) утомления

**55. Метод тренировки, не являющийся методом, способствующим развитию выносливости:**

- 1) метод повторных предельных упражнений
- 2) длительной непрерывной работы
- 3) повторной тренировки
- 4) интервальной тренировки

**56. Наивысшие показатели гибкости проявляются в:**

- 1) утренние часы
- 2) пределах 11-18 часов
- 3) вечерние часы
- 4) не зависят от времени суток

**57. Низкая интенсивность и большое количество повторений ( 8-20) в силовых тренировках соответствуют преимущественному развитию:**

- 1) гипертрофии мышц
- 2) силы
- 3) мощности

**58. Общая масса тела и масса жира снижаются только при упражнениях на:**

- 1) силу
- 2) скорость
- 3) выносливость
- 4) координированность

**59. Оценкой максимальной высоты прыжка вверх с места тестируют:**

- 1) динамическую силу
- 2) скоростно-силовую выносливость
- 3) быстроту
- 4) гибкость

**60. При недостаточной физической нагрузке ее следует повышать, в первую очередь за счет:**

- 1) увеличения объема занятия
- 2) увеличения интенсивности занятия
- 3) увеличения частоты занятий

**61. При воспитании выносливости не применяются упражнения, характерным признаком которых является:**

- 1) максимальная активность систем энергообеспечения
- 2) максимальная амплитуда движений
- 3) умеренная интенсивность
- 4) большая продолжительность

**62. Профилактика нарушений осанки осуществляется с помощью:**

- 1) скоростных упражнений
- 2) упражнений на гибкость
- 3) силовых упражнений
- 4) упражнений на выносливость

**63. Осанкой называется:**

- 1) силуэт человека
- 2) привычная поза человека в вертикальном положении
- 3) качество позвоночника, обеспечивающее хорошее самочувствие
- 4) пружинные характеристики позвоночника и стоп

**64. С помощью каких методов совершенствуют координированность:**

- 1) с помощью методов воспитания физических качеств
- 2) с помощью методов обучения
- 3) с помощью внушения

- 65. Под здоровьем понимают такое состояние человека, при котором:**
- 1) его органы и системы работают эффективно и экономно
  - 2) быстро восстанавливается после физических и психических нагрузок
  - 3) легко переносятся неблагоприятные климатические условия
  - 4) наблюдается все вышеперечисленное
- 66. Правильное дыхание характеризуется :**
- 1) равной продолжительностью вдоха и выдоха
  - 2) более продолжительным вдохом
  - 3) более продолжительным выдохом
  - 4) вдохом через нос и выдохом ртом
- 67. Координированность повышают с помощью методов :**
- 1) контрастных заданий
  - 2) воспитания физических качеств
  - 3) внушения
  - 4) обучения
- 68. Под закаливанием понимается:**
- 1) приспособление организма к воздействиям внешней среды
  - 2) использование солнца, воздуха и воды
  - 3) сочетание воздушных и солнечных ванн с гимнастикой
  - 4) купание в холодной воде и хождение босиком
- 69. К противопоказаниям к выполнению активных и пассивных упражнений на растяжение относится:**
- 1) повреждение менисков
  - 2) гемофелия
  - 3) остеопороз костей
  - 4) все ответы верны
- 70. Соблюдение режима дня способствует укреплению здоровья, потому что:**
- 1) позволяет избегать неоправданных физических напряжений
  - 2) обеспечивает ритмичность работы организма
  - 3) позволяет правильно планировать дела в течении дня
  - 4) изменяется величина нагрузки на центральную нервную систему
- 71. Для воспитания гибкости используются:**
- 1) движения рывкового характера
  - 2) пружинящие движения
  - 3) маховые движения с отягощением и без него
  - 4) движения, выполняемые с большой амплитудой
- 72. Выносливость человека не зависит от:**
- 1) прочности звеньев опорно-двигательного аппарата
  - 2) возможностей систем дыхания и кровообращения
  - 3) силы мышц
  - 4) силы воли
- 73. Стойкое ограничение движений в суставе является:**
- 1) атрофией
  - 2) миалгией
  - 3) острым мышечным спазмом
  - 4) контрактурой
- 74. Основными источниками энергии для организма являются:**
- 1) белки и жиры
  - 2) углеводы
  - 3) белки и витамины
  - 4) углеводы и минеральные элементы
- 75. Основным специфическим средством физического воспитания является:**
- 1) солнечная радиация
  - 2) соблюдение режима дня
  - 3) физическое упражнение
  - 4) закаливание

**76. Как называется деятельность, составляющая основу физической культуры:**

- 1) физическое упражнение
- 2) физическое развитие
- 3) физическое совершенствование
- 4) физическая подготовка

**77.Профилактика нарушений осанки осуществляется с помощью:**

- 1) упражнений на выносливость
- 2) упражнений на гибкость
- 3) силовых упражнений
- 4) скоростных упражнений

**78.Наиболее важным слагаемым здорового образа жизни является:**

- 1) рациональное питание
- 2) закаливание
- 3) личная и общественная гигиена
- 4) двигательный режим

**79. Состояние здоровья обусловлено:**

- 1) отсутствием болезней
- 2) уровнем здравоохранения
- 3) образом жизни
- 4) резервными возможностями организма

**80.Первой ступенью закаливания организма является закаливание:**

- 1) водой
- 2) солнцем
- 3) воздухом
- 4) холодом

**Силовые упражнения рекомендуется сочетать с упражнениями на:**

- 1) гибкость
- 2) выносливость
- 3) быстроту
- 4) координацию

**81.Бег с остановками и изменением направления по сигналу способствует формированию:**

- 1) координации движений
- 2) техники движений
- 3) скоростной силы
- 4) быстроты реакции

**82.Основой методики воспитания физических качеств является:**

- 1) возрастная адекватность нагрузки
- 2) обучение двигательным действиям
- 3) постепенное повышение силы воздействия
- 4) выполнение физических упражнений

**83.Развитию вестибулярной устойчивости способствуют:**

- 1) челночный бег
- 2) прыжки через скакалку
- 3) упражнения "на равновесие"
- 4) подвижные игры

**84. В спорте выделяют:**

- 1) массовый спорт
- 2) инвалидный спорт
- 3) дворовый спорт
- 4) спорт высших достижений
- 5) детско-юношеский спорт

**85.Циклические виды спорта:**

- 1) гандбол
- 2) лыжные гонки
- 3) фигурное катание
- 4) велоспорт

**86.Девиз олимпийский игр:**

- 1) крепче
- 2) сильнее
- 3) выше
- 4) шире
- 5) быстрее
- 6) дальше

**87. При болях в правом боку во время бега следует**

- 1) снизить темп движения
- 2) обратиться к врачу
- 3) сразу остановиться
- 4) глубоко подышать, делая резкий выдох

**88. Укажите, решение каких задач способствует реализации общей цели физического воспитания:**

- 1) соревновательные
- 2) воспитательные
- 3) образовательные
- 4) оздоровительные
- 5) рекреативные
- 6) эстетические
- 7) социальные

- 2) двигательные      4) методические      6) гигиенические      8) адаптационные

**89. Укажите, какие упражнения характерны для заключительной части урока физической культуры:**

- |                                 |                             |
|---------------------------------|-----------------------------|
| 1) упражнения “на выносливость” | 4) силовые упражнения       |
| 2) скоростные упражнения        | 5) дыхательные упражнения   |
| 3) упражнения “на внимание”     | 6) упражнения “на гибкость” |

**90. Виды спорта, наиболее благотворно действующие на дыхательную систему:**

- 1) акробатика      2) шахматы      3) плавание      4) гимнастика      5) лыжные гонки

**91. Разминка состоит из:**

- 1) заключительной      2) основной      3) общей      4) специальной

**92. Наиболее распространенные травмы (три вида) при занятиях спортом**

- 1) ушибы      2) ожоги      3) переломы      4) растяжение

**93. Укажите, решение каких задач характерно для основной части урока физической культуры:**

- |                                      |                                        |
|--------------------------------------|----------------------------------------|
| 1) воспитание физических качеств     | 4) коррекция осанки                    |
| 2) разучивание двигательных действий | 5) функциональная подготовка организма |
| 3) восстановление работоспособности  | 6) активизация внимания                |

**94. Выбрать командные виды спорта:**

- 1) триатлон      2) баскетбол      3) шахматы      4) кёрлинг      5) толкание ядра

**95. Виды спорта входящие в программу Олимпийских игр:**

- 1) хоккей на траве      2) армрестлинг      3) метание копья      4) стрельба из лука

**96. Виды спорта входящие в программу Олимпийских игр:**

- 1) тяжелая атлетика      2) дартс      3) автогонки      4) плавание

**97. Выбрать спринтерские дистанции:**

- 1) 1000 м      2) 100 м      3) 3000 м      4) 60 м

**98. Выбрать стайерские дистанции:**

- 1) 1000 м      2) 100 м      3) 3000 м      4) 60 м

**99. Выбрать марафонскую дистанцию:**

- 1) 10000 м      2) 1000 м      3) 42км195 м      4) 5000 м

**100. Командные виды спорта, в которых сборная России (СССР) становилась Олимпийским чемпионом:**

- |                        |                              |
|------------------------|------------------------------|
| 1) футбол (мужчины)    | 3) хоккей на траве (женщины) |
| 2) баскетбол (мужчины) | 4) волейбол (женщины)        |

**101. Командные виды спорта, в которых сборная России (СССР) становилась Олимпийским чемпионом:**

- |                        |                       |
|------------------------|-----------------------|
| 1) футбол (женщины)    | 3) волейбол (мужчины) |
| 2) баскетбол (женщины) | 4) гандбол (мужчины)  |

**102. Способность выполнять координационно-сложные двигательные действия называется:**

- а. ловкостью



- б. гибкостью
- в. силовой выносливостью

103. **Плоскостопие приводит к:**

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

104. **Во время игры в баскетбол игра начинается при наличии на площадке:**

- а. трех игроков
- б. четырех игроков
- в. пяти игроков

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

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

106. **К спортивным играм относится:**

- а. гандбол
- б. лапта
- в. Салочки

107. **Динамическая сила необходима при:**

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

108. **Расстояние от центра кольца до линии 3-х очкового броска в баскетболе составляет:**

- а. 5 м
- б. 7 м
- в. 6,25 м

109. **Наиболее опасным для жизни является ..... перелом.**

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

110. **Продолжительность туристического похода для детей 16-17 лет не должна превышать:**

- а. пятнадцати дней
- б. десяти дней
- в. пяти дней

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

- а. углеводы
- б. жиры
- в. Белки

112. **Страной-родоначальницей Олимпийских игр является:**

- а. Древний Египет
- б. Древний Рим
- в. Древняя Греция

113. **Наибольший эффект развития координационных способностей обеспечивает:**

- а. стрельба
- б. баскетбол
- в. Бег

114. **Мужчины не принимают участие в:**
- а. керлинге
  - б. художественной гимнастике
  - в. спортивной гимнастике
115. **Самым опасным кровотечением является:**
- а. артериальное
  - б. венозное
  - в. Капиллярное
116. **Вид спорта, который не является олимпийским – это:**
- а. хоккей с мячом
  - б. сноуборд
  - в. Керлинг
117. **Нарушение осанки приводит к расстройству:**
- а. сердца, легких
  - б. памяти
  - в. Зрение
118. **Спортивная игра, которая относится к подвижным играм:**
- а. плавание
  - б. бег в мешках
  - в. Баскетбол
119. **Мяч заброшен в кольцо из-за площадки при вбрасывании. В игре в баскетбол он:**
- а. засчитывается
  - б. не засчитывается
  - в. засчитывается, если его коснулся игрок на площадке
120. **Видом спорта, в котором обеспечивается наибольший эффект развития гибкости, является:**
- а. гимнастика
  - б. керлинг
  - в. бокс
121. **Энергия для существования организма измеряется в:**
- а. ваттах
  - б. калориях
  - в. углеводах
122. **Способность противостоять утомлению при достаточно длительных нагрузках силового характера называется:**
- а. быстротой
  - б. гибкостью
  - в. силовой выносливостью
123. **Нарушение осанки приводит к расстройству:**
- а. сердца, легких
  - б. памяти
  - в. зрения
124. **Если во время игры в волейбол мяч попадает в линию, то:**
- а. мяч засчитан
  - б. мяч не засчитан

в. пере подача мяча

125. **При переломе голени шину фиксируют на:**

- а. голеностопе, коленном суставе
- б. бедре, стопе, голени
- в. голени

126. **К подвижным играм относятся:**

- а. плавание
- б. бег в мешках
- в. баскетбол

127. **Скоростная выносливость необходима занятиях:**

- а. боксом
- б. стайерским бегом
- в. Баскетболом

128. **Оказывая первую доврачебную помощь при тепловом ударе необходимо:**

- а. окунуть пострадавшего в холодную воду
- б. расстегнуть пострадавшему одежду и наложить холодное полотенце
- в. поместить пострадавшего в холод

129. **Последние летние Олимпийские игры современности состоялись в:**

- а. Лондоне
- б. Солт-Лейк-Сити
- в. Пекине

130. **В однодневном походе дети 16-17 лет должны пройти не более:**

- а. 30 км
- б. 20км
- в. 12 км

131. **Энергия, необходимая для существования организма измеряется в:**

- а. ваттах
- б. калориях
- в. углеводах

132. **Отсчет Олимпийских игр Древней Греции ведется с:**

- а. 776 г. до н.э.
- б. 876 г. до н.э.
- в. 976 г. до н.э.

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

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

134. **Для опорного прыжка в гимнастике применяется:**

- а. батут
- б. конь
- в. кольцо

135. **Под физической культурой понимается:**

- а. выполнение физических упражнений
- б. ведение здорового образа жизни

в. наличие спортивных сооружений

**136. Кровь возвращается к сердцу по:**

- а. артериям
- б. капиллярам
- в. венам

**137. Идея и инициатива возрождению Олимпийских игр принадлежит:**

- а. Хуан Антонио Самаранчу
- б. Пьеру Де Кубертену
- в. Зевсу

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

- а. от 50 до 80 уд\мин
- б. от 90 до 100 уд\мин
- в. от 30 до 70 уд\мин

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

- а. 400 м
- б. 600 м
- в. 300 м

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

- а. 600 г
- б. 700 г
- в. 800 г

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

- а. 243 см
- б. 220 см
- в. 263 см

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

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

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

- а. нарушает
- б. стимулирует
- в. Ускоряет

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

#### **Основная литература:**

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/471143>
2. Германов Г.Н. Двигательные способности и физические качества: учебник. М.: Юрайт. 2021
3. Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/489849> Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник и практикум для СПО /А. Б. Муллер [и др.]. М.: Изд. центр «Юрайт», 2018. URL.:<https://bibli-online.ru/book/fizicheskaya-kultura-413692>
4. Ягодин, В. В. Физическая культура: основы спортивной этики : учебник для среднего профессионального образования / В. В. Ягодин. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 113 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10349-6. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/495254>

**Дополнительная литература:**

1. Алхасов Д. С. Методика обучения предмету "Физическая культура" [Электронный ресурс]: учебное пособие для СПО в 2 ч. Часть 2. Изд. центр «Юрайт», 2018. URL.:<https://biblio-online.ru/book/metodika-obucheniya-predmetu-fizicheskaya-kultura-v-2-ch-chast-2-421511>
2. Бегидова Т. П. Теория и организация адаптивной физической культуры [Электронный ресурс]: учебное пособие для СПО / Т. П. Бегидова. М.: Изд. центр «Юрайт», 2018. URL.:<https://biblio-online.ru/book/teoriya-i-organizaciya-adaptivnoy-fizicheskoy-kultury-423867>
3. Бурухин С. Ф. Методика обучения физической культуре. Гимнастика [Электронный ресурс]: учебное пособие для СПО/С. Ф. Бурухин. М.: Изд. центр «Юрайт», 2018. URL.:<https://biblio-online.ru/book/metodika-obucheniya-fizicheskoy-kulture-gimnastika-423283>
4. Теория и история физической культуры и спорта в 3 т. Том 1. Игры олимпиад [Электронный ресурс]: учебное пособие для СПО/Г. Н. Германов, А. Н. Корольков, И. А. Сабирова, О. И. Кузьмина. М.: Изд. центр «Юрайт», 2018. URL.:<https://biblio-online.ru/book/teoriya-i-istoriya-fizicheskoy-kultury-i-sporta-v-3-t-tom-1-igry-olimpiad-429815>
5. Теория и методика физического воспитания. Оздоровительные технологии [Электронный ресурс]: учебное пособие для СПО / В. Г. Никитушкин, Н. Н. Чесноков, Е. Н. Чернышева. М.: Изд. центр «Юрайт», 2018. <https://biblio-online.ru/book/teoriya-i-metodika-fizicheskogo-vozpitanija-ozdorovitelnye-tehnologii-424124>

Составитель

Газимагомедова З.А.