

Государственное бюджетное профессиональное образовательное
учреждение Республики Хакасия
Техникум коммунального хозяйства и сервиса

Фонд оценочных средств
учебной дисциплины
СГ.04 Физическая культура
программы подготовки специалистов среднего звена
по специальности
09.02.09 Веб-разработка

I. Паспорт фонда оценочных средств

1. Область применения фонда оценочных средств

Фонд оценочных средств предназначен для контроля и оценки образовательных достижений обучающихся, освоивших программу учебной дисциплины СГ.04 Физическая культура.

Фонд оценочных средств включает контрольные материалы для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации в форме дифференцированного зачета.

Фонд оценочных средств разработан на основании:
основной профессиональной образовательной программы по специальности 09.02.09 Веб-разработка;

программы учебной дисциплины СГ.04 Физическая культура.

Таблица 1

Наименование объектов контроля и оценки (объекты оценивания)	Основные показатели оценки результата и их критерии	Тип задания; № задания	Форма аттестации (в соответствии с учебным планом)
У.1 Уметь использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	Использование физкультурно-оздоровительной деятельности для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Типовые задания для оценки освоения учебной дисциплины; задание для фронтального опроса выполнение рефератов	Дифференцированный зачет
3.1 Знать о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	Владение знаниями о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.	Типовые задания для оценки освоения учебной дисциплины, задания для фронтального опроса выполнение рефератов	Дифференцированный зачет
3.2 Знать основы здорового образа жизни.	Демонстрация знаний по основным аспектам здорового образа жизни.	Типовые задания для оценки освоения учебной дисциплины, задание для фронтального опроса.	Дифференцированный зачет
ОК 04 Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде.	Выбор и применение методов и способов решения профессиональных задач. Оценка эффективности и качества выполнения	Типовые задания для оценки освоения учебной дисциплины задание для фронтального опроса	Дифференцированный зачет

		выполнение рефератов	
ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.	Решение стандартных и нестандартных профессиональных задач.	Типовые задания для оценки освоения учебной дисциплины задание для фронтального опроса выполнение рефератов	Зачет, дифференцированный зачет

2. Комплект оценочных средств

2.1. Задания для текущего контроля

ЗАДАНИЕ 1 (теоретическое)

Задание для фронтального опроса по темам:

Тема 1.2. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.

Тема 1.3. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями

Тема 1.4. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки

Тема 1.5. Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности

Тема 1.6. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста

Тема 2.1. Учебно-методические занятия

Тема 2.2. Учебно-тренировочные занятия

Легкая атлетика, Кроссовая подготовка

Гимнастика

Лыжная подготовка

Спортивные игры:

Волейбол

Баскетбол

Ручной мяч

Виды спорта по выбору:

Ритмическая гимнастика

Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах

Спортивная аэробика

Дыхательная гимнастика

Ответить на вопросы устно.

1. Правила техники безопасности при выполнении упражнений на уроках физической культуры.

2. Техника выполнения определенных упражнений по изучаемой теме.

3. Виды травм при неправильном выполнении упражнений по изучаемой теме.

4. Оказание первой медицинской помощи при получении травм при изучении темы на уроках физической культуры.

5. Демонстрация правильного выполнения техники упражнения по изучаемой теме.

ЗАДАНИЕ 2

Типовые задания для оценки освоения учебной дисциплины

Типовые задания для оценки знаний 31, 32, умений У1, ОК4;ОК8.

Тема: Легкая атлетика

Выполните двигательные действия:

№ п/п	Вид упражнения	Баллы		
		«5»	«4»	«3»
1.	Бег 100 м (м/сек) (юноши) (девушки)	13,8 16,2	14,2 17,0	15,0 18,0
2.	Бег 500 м (м/сек) (девушки) Бег 1000 м (м/сек) (юноши)	2,10 3,30	2,20 3,50	2,50 4,20
3.	Прыжки в длину с места (см) (девушки) (юноши)	185 230	170 220	155 200
4.	Подтягивание на низкой перекладине (девушки) подтягивание на перекладине(юноши)	19 14	13 11	11 8

Итого: 20 баллов

Таблица перевода баллов в оценки:

Баллы	Оценка
1 – 9	2 (неудовлетворительно)
10 – 13	3 (удовлетворительно)
14 – 17	4 (хорошо)
18 – 20	5 (отлично)

Тема: Гимнастика

Выполните двигательные действия:

№ п/п	Вид упражнения	Баллы		
		«5»	«4»	«3»
1.	Сгибание и разгибание рук в упоре от пола: (юноши) (девушки)	32 16	27 11	22 9
2.	Кувырок вперед.	Техника выполне ния	Техника выполне ния	Техника выполне ния
3.	Кувырок назад.	Техника выполне ния	Техника выполне ния	Техника выполне ния
4.	Стойка на лопатках.	Техника выполне ния	Техника выполне ния	Техника выполне ния

Итого: 20 баллов

Таблица перевода баллов в оценки:

Баллы	Оценка
1 – 9	2 (неудовлетворительно)
10 – 13	3 (удовлетворительно)
14 – 17	4 (хорошо)

18 – 20	5 (отлично)
---------	-------------

Тема: Волейбол

Выполните двигательные действия:

№ п/п	Вид упражнения	Баллы		
		«5»	«4»	«3»
1.	Жонглирование волейбольным мячом	10	8	6
2.	Передача волейбольного мяча в парах юноши – за 30 сек. девушки – за 30 сек.	40 30	30 20	20 10
3.	Подача в/б мяча из любого положения через сетку из 10 подач (раз)	5	4	3
4.	Командная игра по правилам	Техника выполне ния	Техника выполне ния	Техника выполне ния

Итого: 20 баллов

Таблица перевода баллов в оценки:

Баллы	Оценка
1 – 9	2 (неудовлетворительно)
10 – 13	3 (удовлетворительно)
14 – 17	4 (хорошо)
18 – 20	5 (отлично)

Тема: Баскетбол

Выполните двигательные действия:

№ п/п	Вид упражнения	Баллы		
		«5»	«4»	«3»
1.	Броски баскетбольного мяча в кольцо со штрафной зоны	8	6	5
2.	Броски мяча в кольцо с двух шагов после ведения	8	6	5
3.	Ведение двух мячей одновременно двумя руками.	15м.	10м.	6м.
4.	Передачи мяча в стену на скорость. (время выполнения 20 секунд)	27	26	24

Итого: 20 баллов

Таблица перевода баллов в оценки:

Баллы	Оценка
1 – 9	2 (неудовлетворительно)
10 – 13	3 (удовлетворительно)
14 – 17	4 (хорошо)
18 – 20	5 (отлично)

Тема: Лыжная подготовка

Выполните двигательные действия:

№ п/п	Вид упражнения	Баллы		
		«5»	«4»	«3»

1.	Техника выполнения классического хода на лыжах	Техника выполнения	Техника выполнения	Техника выполнения
2.	Техника выполнения коньковым ходом	Техника выполнения	Техника выполнения	Техника выполнения
3.	Техника выполнения попеременным одношажным ходом	Техника выполнения	Техника выполнения	Техника выполнения
4.	Техника выполнения двушажным ходом	Техника выполнения	Техника выполнения	Техника выполнения

Итого: 20 баллов

Таблица перевода баллов в оценки:

Баллы	Оценка
1 – 9	2 (неудовлетворительно)
10 – 13	3 (удовлетворительно)
14 – 17	4 (хорошо)
18 – 20	5 (отлично)

ЗАДАНИЕ 3

Темы рефератов для обучающихся специальной группы здоровья

1. Физическая культура в системе общекультурных ценностей.
2. История возникновения и развития Олимпийских игр.
3. Контроль, самоконтроль в занятиях физической культурой и спортом.
4. Профилактика травматизма.
5. Утренняя гигиеническая гимнастика и ее значение. Комплекс утренней гигиенической гимнастики.
6. Здоровый образ жизни студентов.
7. Символика и атрибутика Олимпийских игр.
8. Двигательный режим и его значение.
9. Физическая культура и спорт как социальные феномены.
10. Роль общеразвивающих упражнений в физической культуре.
11. Спортивная игра волейбол. История возникновения и развития игры. Правила игры.
12. Спортивная игра баскетбол. История возникновения и развития игры. Правила игры.
13. Формы самостоятельных занятий физическими упражнениями.
14. Оздоровительная физическая культура и ее формы. Влияние оздоровительной физической культуры на организм.
15. Атлетическая гимнастика и ее влияние на организм человека.
16. Бег, как средство укрепления здоровья.
17. Научная организация труда: утомление, режим, гиподинамия, работоспособность, двигательная активность, самовоспитание.
18. Гигиенические и естественные факторы природы: режим труда и отдыха; биологические ритмы и сон; наука о весе тела и питании человека.
19. Формирование двигательных умений и навыков.
20. Воспитание основных физических качеств человека (определение понятия, методика воспитания качества).
21. Внешняя среда и ее воздействие на организм человека.

22. Функциональная активность человека и взаимосвязь физической и умственной деятельности.
23. Утомление при физической и умственной работе. Восстановление.
24. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.
25. Ценности физической культуры

2.2. Задания для промежуточной аттестации

ЗАДАНИЕ 4

Задания к дифференцированному зачету

Задания для проведения дифференцированного зачета 3,5 семестры

Оценка выполнения учебных нормативов проводится согласно таблице нормативов.

Таблицы нормативов для сдачи дифференцированного зачета по основной группе здоровья:

юноши

№ п/п	Вид упражнений	Оценка в баллах		
		3	4	5
Скоростно-силовые качества				
1	Челночный бег 3*10 м	8.0	7.7	7.1
Сила				
2	Подтягивание на перекладине или	10	12	15
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа или	28	32	44
4	Рывок гири 16 кг (кол-во раз)	21	25	43
Ловкость				
5	Прыжки в длину с места	210(см)	225(см)	240(см)
Выносливость				
6	Подъем туловища из положения лежа, количество раз за 1 мин.	33	37	48

девушки

Зачетные упражнения	Оценка		
	5	4	3
Сила			
Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз) или	16	11	9
Подтягивание на низкой перекладине из положения лежа (кол-во раз)	19	13	11
Ловкость			
Прыжок в длину с места (см.)	185	170	155
Скоростно-силовые качества			
Челночный бег 3*10 м	8.0	8.5	9.0
Выносливость			
Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз /мин.)	42	36	30

Таблицы нормативов для сдачи дифференцированного зачета по подготовительной группе здоровья:

юноши

№	Вид упражнений	Оценка в баллах
---	----------------	-----------------

п/п		3	4	5
Скоростно-силовые качества				
1	Челночный бег 3*10 м	8.7	8.0	7.8
Сила				
2	Подтягивание на перекладине или	8	10	12
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа или	25	30	40
4	Рывок гири 16 кг (кол-во раз)	16	20	36
Ловкость				
5	Прыжки в длину с места	180(см)	195(см)	215(см)
Выносливость				
6	Подъем туловища из положения лежа, количество раз за 1 мин.	28	32	43

девушки

Зачетные упражнения	Оценка		
	5	4	3
Сила			
Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз) или	13	8	6
Подтягивание на низкой перекладине из положения лежа (кол-во раз)	16	10	8
Ловкость			
Прыжок в длину с места (см.)	175	168	145
Скоростно-силовые качества			
Челночный бег 3*10 м	8.5	9.5	10.0
Выносливость			
Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз /мин.)	37	31	25

Условия выполнения задания

1. Место выполнения задания – спортивный зал.
2. Максимальное время выполнения задания: 80 мин.
 - Челночный бег 3*10 м – 10 мин
 - Подтягивание на перекладине – 10 мин.
 - Подтягивание на низкой перекладине – 10 мин.
 - Сгибание и разгибание рук в упоре лежа – 10 мин.
 - Прыжки в длину с места – 10 мин.
 - Поднимание туловища из положения лежа за 1 минуту – 30 мин.

3. Критерии выставления оценок:

«отлично» - комплекс упражнений выполнен в полном объеме, техника выполнения упражнений правильная, правила техники безопасности не нарушены.

«хорошо» - комплекс упражнений выполнен в полном объеме, техника выполнения отдельных упражнений выполнена неправильно, правила техники безопасности не нарушены.

«удовлетворительно» - комплекс упражнений выполнен не в полном объеме, техника выполнения отдельных упражнений выполнена неправильно, правила техники безопасности не нарушены.

«неудовлетворительно» - комплекс упражнений выполнен не в полном объеме, техника выполнения упражнений выполнена неправильно с нарушением техники безопасности.

Теоретические задания для сдачи дифференцированного зачета по специальной группе здоровья 3 семестр.

Инструкция: выбрать один из представленных вариантов.

1. Стритбол – это разновидность ...

- а) баскетбола; б) футбола; в) гандбола.

2. Под закаливанием понимается...

- а) приспособление организма к воздействиям окружающей среды;
б) сочетание воздушных и солнечных ванн с гимнастикой;
в) купание в холодной воде и хождение босиком.

3. Что понимается под тестированием физической подготовленности:

- а) измерение роста и веса;
б) измерение уровня развития основных физических качеств;
в) измерение показателей деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

4. Что в баскетболе означает термин «дриблинг»:

- а) передача; б) ведение; в) бросок в корзину.

5. Сколько игроков играют в волейбол на одной стороне площадки?

- а) 5, б) 10, в) 6.

6. Главной причиной нарушения осанки является:

- а) слабость мышц;
б) привычка к определённым позам;
в) отсутствие движений во время школьных занятий.

7. Чему способствует утренняя гигиеническая гимнастика?

- а) переходу от пассивного состояния к активному;
б) снижению показателей физического развития;
в) быстрому утомлению организма, усталости.

8. Древнегреческие Игры Олимпиады праздновались...

- а) у горы Олимп.
б) в Афинах.
в) в Спарте.
г) в Олимпии.

9. Длина дистанции марафонского бега равна...

- а) 32 км 180 м;
б) 40 км 190 м;
в) 42 км 195 м.

10. Какая из дистанций считается спринтерской?

- а) 800 м;
б) 1500 м;
в) 100 м.

ЭТАЛОН ОТВЕТОВ:

- | | |
|-------|--------|
| 1 – а | 6 – а |
| 2 – в | 7 – а |
| 3 – б | 8 – г |
| 4 – б | 9 – в |
| 5 – в | 10 – в |

Теоретические задания для сдачи дифференцированного зачета по специальной группе здоровья 5 семестр.

Инструкция: выбрать один из представленных вариантов.

1. Спорт это:

- А. Диета, упражнения, правильное дыхание.
Б. Физические упражнения и тренировки.

В. Диета, упражнения, правильное дыхание. Деятельность, проводимая в соответствии с некоторыми правилами, состоящая в честном сопоставлении сил и способностей участников.

2. Отличительным признаком физической культуры является:

- А. Правильно организованный и воспроизводимый алгоритм движений.
- Б. Использование природных сил для восстановления организма.
- В. Стабильно высокие результаты, получаемые на тренировках.

3. Следует ли после длительной болезни приступать к разучиванию сложных гимнастических упражнений?

- А. Да, в малом темпе.
- Б. Нет.
- В. Да, под присмотром тренера.

4. Физическая культура представляет собой:

- А. Определенную часть культуры человека.
- Б. Учебную активность.
- В. Культуру здорового духа и тела.

5. Возможности человека, обеспечивающие ему выполнение двигательных действий, называются:

- А. Скоростная способность.
- Б. Двигательный рефлекс.
- В. Физическая возможность.

6. Эффект физических упражнений определяется, прежде всего:

- А. Их содержанием.
- Б. Их формой.
- В. Скоростью их выполнения.

7. Вход в спортивный зал:

- А. Разрешен, если в зале находится преподаватель, тренер.
- Б. Разрешен, если зал открыт и свободен.
- В. Разрешен, если на входящем надета спортивная форма.

8. Влияние физических упражнений на организм человека:

- А. Положительное, если эти упражнения выполняются регулярно, в правильном темпе, верной последовательности, а занимающийся не имеет противопоказаний, исключающих данные занятия.
- Б. Нейтральное, даже если заниматься усердно.
- В. Положительное, только в случае, если заниматься ими на пределе своих физических возможностей.

9. Главной причиной нарушения осанки является:

- А. Малая подвижность в течение дня, неправильное поднятие тяжестей, часто принимаемая неправильная поза.
- Б. Сутулость, сгорбленность, “страх” своего роста.
- В. Слабые мышцы спины.

10. Лучшие условия для развития быстроты реакции создаются во время:

- А. Спортивных игр с обилием быстрых движений.

- Б. Бега с препятствиями.
- В. Десятиборья.

11. Выход обучающихся из спортивного зала возможен:

- А. После разрешения тренера.
- Б. По окончании комплекса упражнений.
- В. При необходимости.

12. Обувь для занятий спортивными играми должна быть:

- А. На подошве, выполненной из нескользкого материала.
- Б. Мягкой и удобной.
- В. Плотной облегающей.

13. Начинать игру, делать остановки в игре и заканчивать игру нужно:

- А. По желанию любого участника игры.
- Б. По необходимости.
- В. После разрешения преподавателя, тренера.

14. Физическая культура представляет собой:

- А. Область деятельности человека, поддерживающую и укрепляющую его здоровье.
- Б. Различные занятия в спортивных секциях.
- В. Культуру занятия профессиональным спортом.

15. При выполнении другими обучающимися физических упражнений, необходимо стоять:

- А. На безопасной дистанции от лиц, выполняющих упражнения, не создавать им препятствий.
- Б. Возле снаряда, на котором выполняются упражнения.
- В. Вне места занятий.

ЭТАЛОН ОТВЕТОВ:

1.	в	9.	а
2.	а	10.	а
3.	б	11.	а
4.	а	12.	а
5.	а	13.	в
6.	а	14.	а
7.	а	15.	в
8.	а		

Условия выполнения задания

- 1. Место выполнения задания – спортивный зал
- 2. Максимальное время выполнения задания: 80 мин.
- 3. Критерии выставления оценок:
«отлично» - 80% верных ответов;
«хорошо» - 70% верных ответов;
«удовлетворительно» - 50% верных ответов

Задания к дифференцированному зачету

Задания в виде сдачи контрольных нормативов 4, 6 семестр

Оценка выполнения учебных нормативов проводится согласно таблице нормативов.

Таблица нормативов для сдачи дифференцированного зачета по основной группе здоровья
юноши

№ п/п	Вид упражнений	Оценка в баллах		
		3	4	5
Скоростно-силовые качества				
1	Бег 100 м	14,4	14,1	13,1
Сила				
2	Подтягивание на перекладине или	10	12	15
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа или	28	32	44
4	Рывок гири 16 кг (кол-во раз)	21	25	43
Ловкость				
5	Прыжки в длину с места	210(см)	225(см)	240(см)
Выносливость				
6	Бег 3000 м.	14.30	13.40	12.00

девушки

№ п/п	Вид упражнений	Оценка в баллах		
		3	4	5
Скоростно-силовые качества				
1	Бег 100 м	18,0	17,0	16,2
Сила				
2	Подтягивание на низкой перекладине из положения лежа (кол-во раз) или	11	13	19
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	9	11	16
Ловкость				
4	Прыжки в длину с места	155	170	185
Выносливость				
5	Бег 2000 м.	12,20	11,10	10,0

Таблица нормативов для сдачи дифференцированного зачета по подготовительной группе здоровья:

юноши

№ п/п	Вид упражнений	Оценка в баллах		
		3	4	5
Скоростно-силовые качества				
1	Бег 100 м	17,4	17,1	15,1
Сила				
2	Подтягивание на перекладине или	8	10	12
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа или	25	30	40
4	Рывок гири 16 кг (кол-во раз)	16	20	36
Ловкость				
5	Прыжки в длину с места	180(см)	195(см)	215(см)
Выносливость				
6	Бег 3000 м.	16.0	15.0	14.30

девушки

п/п	Вид упражнений	Оценка в баллах		
		3	4	5
Скоростно-силовые качества				
1	Бег 100 м	19,0	18,0	17,2

Сила				
2	Подтягивание на низкой перекладине из положения лежа (кол-во раз) или	8	10	16
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	6	8	13
Ловкость				
4	Прыжки в длину с места	145	168	175
Выносливость				
5	Бег 2000 м.	13,20	12,10	11,0

Условия выполнения задания

1. Место выполнения задания – спортивный зал, спортивная площадка.
2. Максимальное время выполнения задания: 80 мин.
 - Бег 100 м – 10 мин
 - Подтягивание на перекладине – 10 мин.
 - Подтягивание на низкой перекладине – 10 мин.
 - Сгибание и разгибание рук в упоре лежа – 10 мин.
 - Прыжки в длину с места – 10 мин.
 - Бег 3000м. (2000м.) – 30 мин.

Критерии выставления оценок:

«отлично» - комплекс упражнений выполнен в полном объеме, техника выполнения упражнений правильная, правила техники безопасности не нарушены.

«хорошо» - комплекс упражнений выполнен в полном объеме, техника выполнения отдельных упражнений выполнена неправильно, правила техники безопасности не нарушены.

«удовлетворительно» - комплекс упражнений выполнен не в полном объеме, техника выполнения отдельных упражнений выполнена неправильно, правила техники безопасности не нарушены.

«неудовлетворительно» - комплекс упражнений выполнен не в полном объеме, техника выполнения упражнений выполнена неправильно с нарушением техники безопасности.

Теоретические задания для сдачи дифференцированного зачета по специальной группе здоровья 4 семестр

Инструкция: выбрать один из представленных вариантов ответов.

1. Бег на короткие дистанции – это:

- а) 200 и 400 метров; б) 30 и 60 метров; в) 800 и 1000 метров; г) 1500 и 2000 метров

2. Что надо делать для профилактики избыточного веса?

- а) Заниматься физическими упражнениями по воскресениям.
 б) в рационе питания было больше жиров и сладких блюд
 в) регулярно заниматься физическими упражнениями
 г) как можно дольше лежать в постели и смотреть спортивные передачи.

3. Через сколько времени после занятий физическими упражнениями можно принимать пищу?

- а) 5-10 мин. б) 30-45 мин в) 1-2 часа г) 3-4 часа

4. Какие способы передвижений применяются в баскетболе?

- а) бег б) ведение в) ходьба г) прыжки

5. С какой стороны на письменном столе должно быть освещение, если ты правша?

- а) слева б) справа в) сверху г) снизу

6. Какие виды спорта включают в спортивные игры?

- а) футбол, баскетбол, волейбол б) футбол в) прыжки в высоту г) баскетбол, плавание

7. Как часто проходят Олимпийские игры?

а) каждый год; б) один раз в два года; в) один раз в три года; г) один раз в четыре года.

8. Акробатика – это:

а) прыжок через козла; б) повороты, перестроения; в) кувырки, перестроения; г) упражнения с гантелями.

9. Талисманом Олимпиады-80 в Москве был:

а) тигренок Ходори; б) медвежонок Миша; в) пёс Коби; г) зверёк Иззи.

10. Умственную работу следует прерывать физкультурными паузами через каждые ... мин.

а) 25-30, б) 40-45, в) 55-60, г) 70-75.

ЭТАЛОН ОТВЕТОВ:

1 – б

6 – а

2 – в

7 – г

3 – б

8 – в

4 – б

9 – б

5 – а

10 – б

Теоретические задания для сдачи дифференцированного зачета по специальной группе здоровья 6 семестр

Инструкция: выбрать один из представленных вариантов ответов.

1. Компонентами здорового образа жизни являются:

а) Прием энергетических коктейлей

б) Походы в ночной клуб

в) Правильное питание, режим дня, физические нагрузки и отказ от вредных привычек.

2. Как двигательная активность влияет на организм?

а) Понижает выносливость и работоспособность

б) Позволяет больше расходовать калории для поддержания оптимального веса

в) Уменьшает количество лет

3. Сколько по времени следует выдерживать между плотным приемом пищи и началом беговых упражнений?

а) 4 часа

б) 2 часа

в) 1 час

г) 10 минут

4. Что является древнейшей формой организации физической культуры?

а) бега

б) единоборство

в) соревнования на колесницах

г) игры

5. Что является одним из основных физических качеств?

а) внимание

б) работоспособность

в) сила

г) здоровье

6. Основное средство физического воспитания?

а) учебные занятия

б) физические упражнения

- в) средства обучения
- г) средства закаливания

7. Какое физическое качество получает свое развитие при длительном беге в медленном темпе?

- а) сила
- б) выносливость
- в) быстрота
- г) ловкость

8. Что рекомендуют во время занятий?

- а) Долго отдыхать после каждого упражнения
- б) Пополнять потраченные калории едой и напитками
- в) Больше активно двигаться и правильно сочетать нагрузку и интервалы отдыха по пульсу

9. С чего начинается игра в баскетболе?

- а) со времени, указанного в расписании игр
- б) с начала разминки
- в) с приветствия команд
- г) спорным броском в центральном круге.

10. Какова польза от занятий циклическими видами?

- а) Повышают силовые способности
- б) Увеличивают количество жировой ткани
- в) Улучшают потребление организмом кислорода и увеличивают эффективность работы сердца

11. Сколько игроков баскетбольной команды может одновременно находиться на площадке.

- а) 5
- б) 6
- в) 7
- г) 4

12. Что из ниже перечисленного является вредными привычками?

- а) Занятия танцами
- б) Курение, прием алкоголя и наркотиков
- в) Прогулки за городом

13. С какого расстояния футболисты пробивают «пенальти»?

- а) 9 м
- б) 10 м
- в) 11 м
- г) 12 м

14. Что такое двигательное умение?

- а) уровень владения знаниями о движениях
- б) уровень владения двигательным действием
- в) уровень владения тактической подготовкой
- г) уровень владения системой движений

15. Какова должна быть продолжительность ходьбы, чтобы достичь оздоровительного эффекта?

- а) не менее 30 минут
- б) более 5 часов
- в) не более 10 минут
- г) не более 30 минут

16. Как звучит аббревиатура Международной федерации футбола?

- а) УЕФА
- б) ФИФА
- в) ФИБА
- г) ФИЛА

17. Какие продукты необходимо употреблять каждый день?

- а) Сладости
- б) Овощи, фрукты, каши, мясные продукты и молочные продукты
- в) Копченую колбасу

18. Что в легкой атлетике делают с ядром?

- а) метают
- б) бросают
- в) толкают
- г) запускают

19. Перечислите основные упражнения для развития мышц брюшного пресса:

- а) Поднимание верхней части туловища в положении лежа на животе
- б) Поднимание ног лежа на спине
- в) Прыжки
- г) Подтягивание в висе на перекладине

20. Где и когда впервые в нашей стране состоялись Олимпийские игры?

- а) планировались в 1944 году, но были отменены из-за 2 мировой войны
- б) в 1976 году в Сочи
- в) в 1980 году в Москве
- г) пока еще не проводились

ЭТАЛОН ОТВЕТОВ:

- | | |
|-------|-------|
| 1. В | 11. А |
| 2. Б | 12. Б |
| 3. Б | 13. В |
| 4. Г | 14. Б |
| 5. В | 15. А |
| 6. Б | 16. Б |
| 7. Б | 17. Б |
| 8. В | 18. В |
| 9. Г | 19. Б |
| 10. В | 20. В |

Условия выполнения задания

1. Место выполнения задания – спортивный зал

2. Максимальное время выполнения задания: 80 мин.

3. Критерии выставления оценок:

«отлично» - 80% верных ответов;

«хорошо» - 70% верных ответов;

«удовлетворительно» - 50% верных ответов

Инструкция для обучающихся по выполнению заданий

Требования безопасности перед началом занятий

Обучающийся должен:

- переодеться в раздевалке, надеть на себя спортивную форму и обувь;
- снять с себя предметы, представляющие опасность для других занимающихся (серьги, часы, браслеты и т. д.);
- убрать из карманов спортивной формы колющиеся и другие посторонние предметы;
- под руководством учителя приготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятия;
- с разрешения учителя выходить на место проведения занятия;
- по команде учителя встать в строй для общего построения.

Требования безопасности во время занятий

Обучающийся должен:

- внимательно слушать и четко выполнять задания учителя;
- брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения с разрешения учителя;
- во время передвижений смотреть вперед, соблюдать достаточные интервал и дистанцию, избегать столкновений;
- выполнять упражнения с исправным инвентарем и заниматься на исправном оборудовании.

Обучающимся нельзя:

- покидать место проведения занятия без разрешения учителя;
- толкаться, ставить подножки в строю и движении;
- залезать на баскетбольные фермы, виснуть на кольцах;
- жевать жевательную резинку;
- мешать и отвлекать при объяснении заданий и выполнении упражнений;
- выполнять упражнения с влажными ладонями;
- резко изменять направление своего движения.

Требования безопасности при несчастных случаях и в экстремальных ситуациях

Обучающийся должен:

- при получении травмы или ухудшении самочувствия прекратить занятия и поставить в известность учителя физкультуры;
- с помощью учителя оказать травмированному первую медицинскую помощь, при необходимости доставить его в больницу или вызвать «скорую помощь»;
- при возникновении пожара в спортзале немедленно прекратить занятие, организованно, под руководством учителя покинуть место проведения занятия через запасные выходы согласно плану эвакуации;
- по распоряжению учителя поставить в известность администрацию учебного заведения и сообщить о пожаре в пожарную часть.

Требования безопасности по окончании занятий

Обучающийся должен:

- под руководством преподавателя убрать спортивный инвентарь в места его хранения;
- организованно покинуть место проведения занятия;
- переодеться в раздевалке, снять спортивный костюм и спортивную обувь;
- вымыть с мылом руки.