

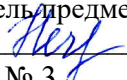


Министерство образования и молодежной политики Свердловской области
ГАПОУ СО «Камышловский техникум промышленности и транспорта»

**КОМПЛЕКТ КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ (КОС)
ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ
*ОУД.07 Физическая культура***

по программе подготовки квалифицированных рабочих, служащих:
*09.01.03. Мастер по обработке цифровой информации
(очно – заочная форма обучения)*

Камышлов
2020

Контрольно-оценочные средства
рассмотрены цикловой комиссией
Председатель предметно-цикловой
комиссии  Нечаева Е.Г.
Протокол № 3
от « 10 » февраля 2020г.

Контрольно-оценочные средства
разработаны на основе рабочей программы,
и в соответствии с требованиями ФГОС
СПО по профессии 09.01.03. Мастер по
обработке цифровой информации

Разработчик: Хуснуллин В.Р. преподаватель, ГАПОУ СО «Камышловский техникум
промышленности и транспорта»
Экспертиза контрольно-оценочных средств к рабочей программе учебной дисциплины
ОУД.07 Физическая культура пройдена

Эксперт:
Ст. методист
ГАПОУ СО «Камышловский техникум
промышленности и транспорта»
 /Потанова О.А
«14» февраля 2020 г.

СОГЛАСОВАНО:
Заместитель директора по УПР ГАПОУ СО
«Камышловский техникум промышленности
и транспорта»
 С.П. Мицура
«19» февраля 2020 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1.	Паспорт комплекта контрольно-оценочных средств	4
2.	Формы контроля и оценки освоения учебной дисциплины по темам (разделам)	5
3.	Контрольно-измерительные материалы для проведения текущего контроля	6
4.	Контрольно-измерительные материалы для промежуточной аттестации	9

1. ПАСПОРТ КОМПЛЕКТА КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ.

1.1. Область применения контрольно-оценочных материалов (далее – КОС)

КОС учебной дисциплины ОУД.07 Физическая культура является частью основной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО 09.01.03. Мастер по обработке цифровой информации

КОС предназначены для оценки достижений запланированных результатов по учебной дисциплине в процессе текущего контроля и промежуточной аттестации.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины

В результате изучения учебной дисциплины «Физическая культура» обучающийся должен:

Результаты освоения (оставить нужное)	Умения	Знания
Личностные: – готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению; – сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков; – потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья; – приобретение личного опыта творческого использования профессионально оздоровительных средств и методов двигательной активности; – формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в	- использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга; - владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; - владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств; - владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использовать их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой	- о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека; - основы здорового образа жизни.

процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике; – готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры; – способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры; – способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности; – формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты; – принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью; – умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью; – патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной; – готовность к служению Отечеству, его защите;	работоспособности; - владеть техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта, активно применять их в игровой и соревновательной деятельности. - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. Демонстрация умения использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, определять возможные роли в совместной деятельности; играть определенную роль в совместной деятельности;	
---	--	--

Метапредметные: – способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике; – готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности; – освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ; – готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников; – формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку; – умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности; 1)		
---	--	--

Предметные: – умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга; – владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; – владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств; – владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; – владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).		
---	--	--

1.3 Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины

<i>Результаты обучения</i>	<i>Критерии оценки</i>	<i>Методы оценки</i>
----------------------------	------------------------	----------------------

<i>Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины:</i> 31. о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека.	-появляется интерес к занятием физической культурой и спортом -укрепляется организм и здоровье человека	<i>собеседование</i> <i>выполнение практических заданий</i> <i>диф.зачет</i>
32. основы здорового образа жизни.	-в правильном режиме дня -благоприятный психологический климат Знание основ здорового образа жизни;	
<i>Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины:</i> У1. использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга	умение правильно извлекать и применять нужную информацию	<i>выполнение практических заданий</i> <i>диф.зачет</i>
У2. владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью	способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;	
У3. владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;	способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.	
У4. владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использовать их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности	способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;	
У5. владеть техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта, активно применять их в игровой и соревновательной деятельности.	- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей	

	в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.	
У6 использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	выполнения задания, связанные с самостоятельной разработкой, подготовкой, проведением студентом занятий или фрагментов занятий по изучаемым видам спорта.	
Личностные: – готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению; – сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков; – потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья; – приобретение личного опыта творческого использования профессионально оздоровительных средств и методов двигательной активности; – формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике; – готовность самостоятельно использовать в трудовых и	формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию знания о здоровом образе жизни сформированность познавательных интересов стремление к самоизменению-приобретению новых знаний развитие самоуважения и способности адекватно оценивать себя и свои достижения, видеть сильные и слабые стороны своей личности.	Лист оценки сформированности компетенций

жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры; – способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры; – способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности; – формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты; – принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью; – умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью; – патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной; – готовность к служению Отечеству, его защите;	Проявляет интерес к новому осознание своих возможностей в учении сформированность социальных мотивов -владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим. сформированность учебных мотивов	
--	--	--

Метапредметные: – способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике; – готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности; – освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ; – готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников; – формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку; – умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;	Демонстрация умения использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; • владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;	
---	--	--

2. ФОРМЫ КОНТРОЛЯ И ОЦЕНКИ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ПО ТЕМАМ (РАЗДЕЛАМ)

Результаты обучения (объекты оценивания)	Вид контроля	Названия тем/разделов	Приобретаемые знания и умения	Место/время оценивания	Форма контроля и оценивания
31. 32. У1.-У6	Текущая аттестация (КР№1)	1. Лёгкая атлетика	Бег 30,60,100 м Бег 300 М Бег 400 М Бег 1000 М Бег 2000 и 3000 М	На занятии	Оценка за выполнение нормативов
	Текущая аттестация (КР№2)	1. Спортивные игры	Волейбол Баскетбол Настольный теннис	На занятии	Оценка за выполнение нормативов
	Текущая аттестация (КР№3)	3. Лыжная подготовка	Совершенствование техники лыжных ходов Преодоление спусков и подъёмов Слалом Лыжный поход 5 км Зачет 3 км	На занятии	Оценка за выполнение нормативов
	Текущая аттестация (КР№4)	4.Атлетическая гимнастика	Упражнения на развитие мышц груди Упражнения на развитие мышц спины Упражнения на развитие мышц брюшного пресса Упражнения на развитие мышц ног Упражнения на развитие мышц плечевого пояса и рук	На занятии	Оценка за выполнение нормативов
	Текущая аттестация (КР№5)	5.Спортивная гимнастика	Упражнение на перекладине и брусьях Опорный прыжок и акробатика	На занятии	Оценка за выполнение нормативов

3. КОНТРОЛЬНО-ИЗМЕРИТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ

Текущий контроль успеваемости студентов осуществляется по всем видам аудиторной и самостоятельной работы, предусмотренным рабочей программой учебной дисциплины.

Текущий контроль успеваемости осуществляется преподавателем, ведущим аудиторские занятия.

Текущий контроль успеваемости проводится в следующих формах: практические занятия, выполнение нормативов.

Текущий контроль и оценка элементов освоения учебной дисциплины (результатов обучения, знаний, умений) осуществляются с использованием форм, указанных в разделе 2.

Контрольно-оценочные материалы для текущего контроля элементов освоения учебной дисциплины (результатов освоения, знаний, умений) находятся непосредственно у преподавателя.

4. КОНТРОЛЬНО-ИЗМЕРИТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

Вид ПА: дифференцированный зачёт

Форма проведения: *выполнение практического задания, тестирование (для студентов со специальной группой здоровья)*

Условия выполнения

Время выполнения задания: 90 минут

– Оборудование учебного кабинета: рабочие места по количеству обучающихся, рабочее место для преподавателя.

– Технические средства обучения: компьютер;

Информационные источники:

1. Лях В.И. Физическая культура 10-11 кл., М.: Просвещение, 2017
2. Бароненко В.А., Рапопорт Л.А., Здоровье и физическая культура студента: Учебное пособие / - 2-е изд., перераб. - М.: Альфа-М: НИЦ ИНФРА-М, 2015. - 336 с.

Дополнительные источники:

– Григорович Е.С. [и др.]; под ред. Е.С. Григоровича, В.А. Переверзева., Физическая культура [Электронный ресурс] : учеб. пособие / – 4-е изд., испр. – Минск: Выш. школа, 2014

– Гуревич, И.А. Физическая культура и здоровье. 300 соревновательно-игровых заданий [Электронный ресурс] : учеб.-метод. пособие / И.А. Гуревич. – Минск: Выш. шк., 2011. – 349 с.: ил. - ISBN 978-985-06-1911-2.

– Журнал «Физкультура и спорт», 2015-2016гг

–

– Интернет-ресурсы:

– www.minstm.gov.ru (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).

– www.edu.ru (Федеральный портал «Российское образование»).

– www.olymptic.ru (Официальный сайт Олимпийского комитета России).

– www.gour32441.narod.ru (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации

–

Пакет материалов для проведения промежуточной аттестации :

- подготовка по вопросам, выносимым на зачет и тестирование по темам дисциплины
- Журнал учебной группы
- Протокол дифференцированного зачета

Контрольные вопросы, выносимые на промежуточную аттестацию

1. Бег на короткую дистанцию 100 метров
2. Бег на длинную дистанцию 3000 метров
3. Прыжки в длину с места
4. Подтягивание

Критерии оценки выполнения работ (*лист оценивания см. Приложение*)

- «5» -26-23 баллов
- «4» -22-21 баллов
- «3» -20-18 баллов
- «2» -17 и менее баллов

Для специальной медицинской группы здоровья:

- «5» -34- 31 баллов
- «4» -30-27 баллов
- «3» -26-24 баллов
- «2» -23 и менее баллов

Для допуска к промежуточной аттестаций необходимо:

- иметь зачтенные практические работы

ЛИСТ ОЦЕНИВАНИЯ ДЛЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

Результаты обучения	Умения и знания	Проявления	Балл
Личностные:	- сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;	Обосновывает выбор оздоровительных систем на укрепление здоровья, профилактику профзаболеваний и вредных привычек	0-2
	- формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;	Использует приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни	0-2
Метапредметные:	- способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;	Соблюдает правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности	0-2
Предметные:	Бег на короткую дистанцию	В соответствии с нормативами	0-20
	Бег на длинную дистанцию		
	Прыжки в длину с места		
	Подтягивание		
ИТОГО			0-26

- 0: критерий не проявился;
 1: критерий проявился не в полной мере;
 2: критерий проявился .

ЛИСТ ОЦЕНИВАНИЯ ДЛЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ
Для специальной медицинской группы здоровья

Результаты обучения	Умения и знания	Проявления	Балл
Личностные:	- сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;	Обосновывает выбор оздоровительных систем на укрепление здоровья, профилактику профзаболеваний и вредных привычек	0-2
	- формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;	Использует приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни	0-2
Метапредметные:	- способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;	Соблюдает правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности	0-2
Предметные:	31 о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека;	Проверяется в форме тестирования, оценивается по шкале: каждый правильный ответ 1 балл	0-28
	32. основы здорового образа жизни.		
	У6. использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей		
ИТОГО			0-34

0: критерий не проявился;

1: критерий проявился не в полной мере;

2: критерий проявился .

МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ

№	Нормативы	<i>I курс</i>									
		<i>девушки</i>					<i>юноши</i>				
		5	4	3	2		5	4	3	2	
1	Бег 1000 м (мин.)						3.25	3.35	4.05	4.35	
	Бег 500 м (мин.)	1.55	2.0	2.10	2.20						
2	Бег 100 м (мин.)	16.3	17.6	18.0	18.5		13.8	14.8	15.1	15.5	
3	Челночный бег 10x10 (сек.)	29.5	30.0	30.5	31.0		25.5	26.0	26.5	27.0	
4/5	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	19	13	11	7		13	10	8	6	
6	Рывок гири 16 кг (кол-во раз)						35	25	15	10	
7	КСУ комплексное силовое упр.(кол-во раз)						50	48	44	42	
8	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	16	10	9	7						
9	Баскетбольный тест (сек.)	8.5	9.0	9.5	10.5		7.0	7.5	8.0	9.0	
10	Прыжок в длину с места (см)	185	170	160	140		230	210	200	195	
11	Поднимание туловища из положения лежа за 1 мин.	40	30	20	10		50	40	30	20	
12	Упражнение на гибкость (наклоны вперед)	16	9	7	5		13	8	6	4	
13	Упражнение на гибкость (подвижность плечевых суставов)	55	60	65	70		80	85	90	95	
14	Лыжная гонка 3 км /5 км	17.30	18.45	19.15	19.45		23.40	25.00	25.40	26.00	
15	Упражнение со скакалкой	140	130	125	120		135	123	120	115	

МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

№	Нормативы	I курс									
		девушки					юноши				
		5	4	3	2		5	4	3	2	
1	Бег на короткую дистанцию 100 м.	16.3	17.6	18.0	18.5		13.8	14.8	15.1	15.5	
	Бег на длинную дистанцию 2000 и 3000 метров	9.50	11.20	11.50	12.20		12.50	13.10	14.05	15.05	
2	Прыжок в длину с места (см)	185	170	160	150		230	220	210	2.00	
	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	19	13	11	7		13	10	8	6	

ТЕСТ ДЛЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ ЗДОРОВЬЯ

1 Блок

Здоровый образ жизни.

1. Здоровый образ жизни – это способ жизнедеятельности, направленный на

- а) развитие физических качеств людей;
- б) поддержание высокой работоспособности людей;
- в) подготовку к профессиональной деятельности;
- г) сохранение и улучшение здоровья людей

2. Дневник самоконтроля нужно вести для:

- а) отслеживания изменений в развитии своего организма
- б) отчета о проделанной работе перед учителем физической культуры
- в) консультации с родителями по возникающим проблемам

3. Какие элементы включает в себя здоровый образ жизни?

- а) Активный отдых; закаливание организма; раздельное питание; гигиена труда; гармонизация психоэмоциональных взаимоотношений
- б) Двигательный режим; закаливание организма; рациональное питание; гигиена труда и отдыха; личная и общественная гигиена; гармонизация психоэмоциональных взаимоотношений
- в) Двигательный режим; молочное питание; гигиена труда и отдыха; личная и общественная гигиена; гармонизация психоэмоциональных взаимоотношений
- г) Двигательный режим; закаливание организма; вегетарианское питание; гигиена тела; гармонизация психоэмоциональных взаимоотношений

4. С какой целью планируют режим дня?

- а) с целью организации рационального режима питания;
- б) с целью четкой организации текущих дел, их выполнения в установленные сроки;
- в) с целью высвобождения времени на отдых и снятия нервных напряжений;
- г) с целью поддержания высокого уровня работоспособности организма.

5. Что понимается под закаливанием:

- а) процесс повышения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям;
- б) процесс совершенствования иммунных свойств организма;
- в) процесс совершенствования обмена веществ и энергии;
- г) процесс повышения устойчивости организма к действию физических факторов внешней среды.

6. Первой ступенью закаливания организма является закаливание...

- а) водой.
- б) солнцем.
- в) воздухом.
- г) холодом.

7. Осанкой называется...

- а) привычная поза человека в вертикальном положении;
- б) качество позвоночника, обеспечивающее хорошее самочувствие и настроение;
- в) пружинные характеристики позвоночника и стоп;
- г) силуэт человека.

8. Главной причиной нарушения осанки является:

- а) привычка к определенным позам,
- б) отсутствие движений во время школьных уроков,
- в) ношение сумки-портфеля на одном плече.
- г) слабость мышц.

2 Блок

Олимпийские знания.

1. Как звучит девиз Олимпийских игр?

- а) «Быстрее, выше, сильнее»;
- б) «Будь всегда первым»;
- в) «Спорт, здоровье, радость»

2. Тренеров в Древней Греции называли...

- а) гимнастами;
- б) олимпиониками;
- в) мастерами;
- г) палестриками

3. Заключительный этап подготовки атлетов к Играм в Древней Греции проводился в специальном помещении, называемом...

- а) амфитеатр
- б) стадион
- в) палестра

4. По какому сигналу начинались Античные Олимпийские игры.

- а) по свистку
- б) по выстрелу стартового пистолета.
- в) по звонку
- г) по сигналу трубы.

5. Где проходили зимние Олимпийские игры 2014 года?

- а) Солт-Лейт-Сити (США)
- б) Саппоро (Япония)
- в) Сочи (Россия)
- г) Инсбрук (Австрия)

6. Сколько лет отделяют Зимние Олимпийские игры в Сочи от Летних Олимпийских игр в Москве?

- а) 23;
- б) 34;
- в) 45;
- г) 56.

7. На дне какого российского озера побывал Олимпийский огонь?

- а) Ладожское озеро;
- б) Каспийское озеро-море;
- в) Байкал;
- г) Ильмень.

8. Какое место в медальном зачёте заняла сборная команда хозяев Олимпиады-2014?

- а) Первое;
- б) Второе;
- в) Третье;
- г) Четвёртое.

3 Блок

Техника безопасности.

1. Вход в спортивный зал

- а) разрешается в спортивной форме
- б) разрешается только в присутствии преподавателя
- в) разрешается в присутствии дежурного

2. Главная причина травматизма

- а) невнимательность

- б) нарушение дисциплины
- в) нарушение формы одежды

3. При появлении во время занятий боли, а также при плохом самочувствии

- а) продолжить занятия со страховкой
- б) прекратить занятия и сообщить об этом учителю
- в) уйти с занятия к врачу

4. При сильном ветре, пониженной температуре разминка должна быть

- а) более интенсивной
- б) более лёгкой
- в) обычной

5. При групповом старте на короткие дистанции

- а) бежать кратчайшим путём
- б) бежать только по своей дорожке
- в) бежать к учителю

6. Порядок выполнения сложных физических упражнений на гимнастических снарядах?

- а) только с преподавателем
- б) самостоятельно
- в) со страховщиком

4 Блок

Общие знания по теории и методике физической культуры.

1. Физическая культура – это:

- а) учебный предмет в школе;
- б) выполнение упражнений;
- в) часть человеческой культуры

2. Освоение двигательного действия следует начинать с...

- а) формирования представления об общем смысле данного способа решения двигательной задачи.
- б.) выполнения двигательного действия в упрощенной форме и в замедленном темпе.
- в) устранения ошибок при выполнении подготовительных и подводящих упражнений.

3. Завершите утверждение, вписав соответствующее слово в бланк ответов:

Максимальная амплитуда движений, достигнутая приложением как внутренних, так и внешних сил, характеризует _____

4. Родиной баскетбола является....

- а) Россия;
- б) США;
- г) Франция.
- в) Англия;

5. Умение выбрать место и держать игрока с мячом и без мяча в баскетболе формируется при обучении тактическим действиям в...

- а) нападении;
- б) защите;
- в) противодействии.

6. Выход запасного игрока на площадку вместо игрока основного состава в футболе обозначается как...

Ключ для ответов теста

Ключи к демо-версии:

1. Здоровый образ жизни.

1-г

2-а

3-в

4-г

5-г

6-в

7-а

8-г

2. Олимпийские знания.

1-а

2-а

3-в

4-г

5-в

6-б

7-в

8-а

3. Техника безопасности.

1-б

2-б

3-б

4-а

5-б

6-а

4. Общие знания по теории и методике физической культуры.

1-в

2-а

3-гибкость

4-б

5-б

6-замена