

Ассоциация научно-технических организаций "Уральский профессиональный форум"  
Автономная некоммерческая профессиональная образовательная организация  
"Современный цифровой колледж при Западно-Уральском институте экономики и права"  
(АНПО "СЦК при ЗУИЭП")



**ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ  
в форме зачета  
ПО ДИСЦИПЛИНЕ  
ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**по специальности  
40.02.03 Право и судебное администрирование**

базовый уровень подготовки,  
форма обучения –очно- заочная

Пермь, 2023

## РАССМОТРЕНО

на заседании Педагогического совета  
протокол от «09» февраля 2023 г. № 8

Комплект оценочных средств по учебной дисциплине «Физическая культура» разработан на основе требований федерального государственного образовательного стандарта по специальности 40.02.03. Право и судебное администрирование (базовая подготовка), утвержденного Приказом Министерства образования и науки РФ от 12 мая 2014 г. N 513, и является частью образовательной программы среднего профессионального образования - программы подготовки специалистов среднего звена АНПОО «СЦК при ЗУИЭП» по специальности 40.02.03. Право и судебное администрирование.

Разработчик:

Румянцева С.В., преподаватель высшей квалификационной категории Пермского филиала Финуниверситета

## 1. Общие положения

Контрольно-оценочные средства (КОС) предназначены для контроля и оценки образовательных достижений обучающихся, освоивших программу учебной дисциплины ОГЭС 04 Физическая культура.

КОС разработаны для очно-заочной формы обучения, исключительно с применением элементов дистанционных образовательных технологий и электронного обучения. При контроле результатов обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья дистанционные образовательные технологии и электронное обучение предусматривают возможность приема-передачи информации в доступных для них формах.

КОС включают контрольные материалы для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации в форме зачета.

КОС разработаны на основании положений:

- образовательной программы среднего профессионального образования- программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 40.02.03. «Право и судебное администрирование» (базовая подготовка);
  - рабочей программы учебной дисциплины ОГСЭ 04. «Физическая культура»;
- на основе федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальности среднего профессионального образования (далее – СПО) 40.02.03. «Право и судебное администрирование» (базовая подготовка), утвержденного Приказом Министерства образования и науки РФ от 12 мая 2014 г. N 513

-

## 2. Результаты освоения дисциплины, подлежащие проверке:

ОК 10. Организовывать свою жизнь в соответствии с социально значимыми представлениями о здоровом образе жизни, поддерживать должный уровень физической подготовленности, необходимый для социальной и профессиональной деятельности

<b>Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)</b>	<b>Основные показатели оценки результатов</b>
- У-1 использовать физкультурно – оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Эффективность применения полученных знаний на практике
<b>В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:</b>	
- З-1 о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном развитии человека. Основы здорового образа жизни.	Эффективность применения полученных знаний на практике

### **3. КОМПЛЕКТ КОНТРОЛЬНО - ИЗМЕРИТЕЛЬНЫХ МАТЕРИАЛОВ ДЛЯ ОЦЕНКИ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

Текущая аттестация по дисциплине «Физическая культура». Результаты текущей аттестации обучающихся оцениваются по текущим результатам работы, куда входят устные и письменные ответы на вопросы, выполнение практических работ, результаты тестирования и т.д. Основная цель текущего контроля – диагностика знаний и умений в процессе усвоения очередной темы и, при необходимости, коррекция обучения. Регулярное проведение контроля текущего уровня усвоения деятельности позволяет исправлять недостатки обучения и достигать необходимого уровня усвоения.

Итоговая оценка выставляется учащимся за овладение темы, раздела, по итогам учебного семестра. Она включает в себя текущие оценки, полученные учащимися за овладение всеми составляющими успеваемости: знаниями, двигательными умениями и навыками, а также отражает сдвиги в развитии физических способностей, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

Обучающиеся, выполнившие требования рабочей программы по физической культуре, проходят промежуточную аттестацию по данной дисциплине в соответствии с локальным нормативным актом Колледжа, устанавливающим порядок проведения промежуточной аттестации.

Учебная дисциплина «Физическая культура» может быть зачтена полностью или частично.

Зачет результатов освоения учебной дисциплины «Физическая культура» может проводиться в форме зачета или переаттестации на основании личного заявления обучающегося с приложением документов, подтверждающих фактическое количество часов занятий по физической культуре, освоенных обучающимся в другой организации, а также обучающимся, выполнившим нормативы Всероссийского физкультурно- спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» на знак отличия соответствующей степени

Освоение учебной дисциплины «Физическая культура» может быть зачтено полностью или частично на основании предоставленного обучающимся диплома о среднем профессиональном образовании/ справки об обучении или периоде обучения/документа, подтверждающего фактическое количество часов занятий по физической культуре и спорту, освоенных обучающимся в другой организации.

В соответствии с Положением о порядке зачета результатов освоения обучающимися учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей, практики, дополнительных образовательных программ в других организациях допускается зачет (полный или частичный) результатов освоения обучающимися основных и дополнительных образовательных программ, программ спортивной подготовки, посещения занятий физической культурой и спортом в образовательных организациях, в том числе осуществляющих деятельность в области физической культуры и спорта и (или) физкультурно-спортивных организациях по физической культуре (далее - зачет результатов).

Зачет результатов осуществляется обучающимся:

освоившим учебные предмет, дисциплину «Физическая культура» в рамках предшествующего обучения по основным профессиональным образовательным программам среднего профессионального образования;

проходящим спортивную подготовку по выбранному виду спорта в соответствии с программой спортивной подготовки, разработанной на основании требований федеральных стандартов спортивной подготовки;

успешно выполнившим нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» на знак отличия соответствующей степени;

успешно осваивающим дополнительные образовательные программы или регулярно посещающим занятия физической культурой и спортом в образовательных организациях, в том числе осуществляющих деятельность в области физической культуры и спорта, и (или) физкультурно-спортивных организациях.

Зачет результатов может проводиться на основании личного заявления обучающегося и предоставленных им документов об образовании, справки об обучении или периоде обучения по соответствующей дисциплине по другим программам и формам обучения, документов о спортивной подготовке, о посещении занятий физической культурой и спортом в образовательных организациях, в том числе осуществляющих деятельность в области физической культуры и спорта и (или) физкультурно-спортивных организациях.

Решение о зачете результатов (об отказе о зачете результатов) принимается в порядке, предусмотренном Положением о порядке зачета результатов освоения обучающимися учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей), практики, дополнительных образовательных программ в других организациях с учетом объема (трудоемкости) и программы спортивной подготовки и занятий физической культурой и спортом обучающимся. Результаты зачета фиксируются в зачетно-экзаменационных ведомостях, электронном журнале (в личном кабинете обучающегося в Системе управления обучением (LMS) MOODLE).

Обучающийся освобождается от посещения занятий по физической культуре в объеме академических часов спортивной подготовки и (или) посещения обучающимся занятий по физической культуре и спорту в образовательных организациях, в том числе осуществляющих деятельность в области физической культуры и спорта и (или) физкультурно-спортивных организациях.

## Текущий контроль:

### Примерные темы докладов:

1. Бадминтон как средство профилактики профессиональных заболеваний.
2. Варианты внеаудиторных занятий физической культурой.
3. Влияние бадминтона на всестороннее развитие обучающихся.
4. Влияние баскетбола на развитие физических качеств обучающихся.
5. Влияние волейбола на всестороннее развитие личности.
6. Влияние плавания на развитие физических качеств обучающихся.
7. Влияние тенниса на развитие физических качеств обучающихся.
8. Влияние футбола на развитие физических качеств обучающихся.
9. Влияние хоккея на всестороннее развитие личности.
10. Влияние хоккея на развитие физических качеств обучающихся
11. Гиподинамия - проблема современного мира.
12. Здоровый образ жизни и его значение в профессиональной деятельности
13. Здоровый студент – востребованный специалист
14. Здоровье населения России
15. История возникновения лапты.
16. История развития бадминтона в России.
17. История развития баскетбола в регионе.
18. История развития баскетбола в России.
19. История развития волейбола в России.
20. История развития плавания в России.
21. История развития футбола в регионе.
22. История развития футбола в России.
23. История развития хоккея в России.
24. Компьютерная зависимость как проблема психического здоровья.
25. Лапта и ее разновидности.
26. Методические основы закаливания.
27. Обучение тактике игры лапта.
28. Оздоровительное воздействие физических упражнений
29. Оптимальный двигательный режим студента.
30. Правила личной гигиены.
31. Проблема культуры здоровья современной молодежи.
32. Профилактика вредных привычек средствами физической культуры.
33. Психосоматические заболевания и их профилактика.
34. Развитие физических качеств средствами плавания (на выбор обучающегося).
35. Рациональное питание как фактор ЗОЖ.
36. Режим труда и отдыха – залог долголетия.
37. Роль двигательной активности в сохранении и укреплении здоровья.
38. Роль физической культуры в сохранении психического здоровья студентов.
39. Самоконтроль функционального состояния организма при игре в волейбол.
40. Самоконтроль функционального состояния организма при игре в хоккей.

41. Стресс и здоровье.
42. Тактика защиты в игровых ситуациях при игре в баскетбол.
43. Тактика защиты в игровых ситуациях при игре в волейбол.
44. Тактика защиты в игровых ситуациях при игре в хоккей.
45. Тактика нападения в игровых ситуациях при игре в баскетбол.
46. Тактика нападения в игровых ситуациях при игре в волейбол.
47. Тактика нападения в игровых ситуациях при игре в хоккей.
48. Техника игры в бадминтон.
49. Физическая культура как средство профилактики заболеваний
50. Физическая культура как фактор здорового образа жизни.

### **Промежуточный контроль:**

Описание, требования к выполнению: Слушатели отвечают на вопросы теста на образовательной платформе Института Moodle. Максимальное время выполнения задания: 2 академических часа.

### **Тест № 1:**

1	<p>Выберите один правильный вариант ответа.</p> <p>Физическая культура - это</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) использование физических упражнений для отдыха и восстановления работоспособности после трудовой или учебной деятельности;</li> <li><b>2) часть общей культуры, направленная на физическое совершенствование, сохранение и укрепление здоровья человека в процессе осознанной двигательной активности;</b></li> <li>3) использование физических упражнений для восстановления после перенесенных заболеваний и травм.</li> <li>4) образовательный урок в школе или колледже.</li> </ol>
2	<p>Дополните</p> <p>Расшифруйте аббревиатуру ВФСК ГТО _____</p> <p><b>Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»</b></p>
3	<p>Выберите один правильный вариант ответа.</p> <p>Здоровье – это (по определению ВОЗ):</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) полное физическое и психическое благополучие, а не только отсутствие болезней или физических дефектов.</li> <li><b>2) полное физическое, психическое и социальное благополучие, а не только отсутствие болезней или физических дефектов.</b></li> <li>3) отсутствие болезней или физических дефектов.</li> </ol>
5	<p>Выберите один правильный вариант ответа.</p> <p>Применение физических упражнений в режиме трудового дня называется:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) рекреативной гимнастикой;</li> <li><b>2) производственной гимнастикой;</b></li> <li>3) лечебной гимнастикой;</li> <li>4) гигиенической гимнастикой;</li> <li>5) оздоровительной гимнастикой</li> </ol>
6	<p>Выберите один или несколько правильных вариантов ответов.</p> <p>Способы регулирования физической нагрузки при проведении самостоятельных занятий:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li><b>1) чередование нагрузки и отдыха;</b></li> <li>2) выполнение физических упражнений до «отказа»;</li> <li><b>3) изменение интенсивности выполнения упражнений;</b></li> <li>4) несоблюдение техники безопасности</li> </ol>
7	<p>Выберите один или несколько правильных вариантов ответов.</p> <p>Основными ошибками в питании современного человека являются:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li><b>1) высокая калорийность продуктов;</b></li> <li><b>2) большое количество рафинированных продуктов;</b></li> <li>3) соблюдение режима питания;</li> <li><b>4) недостаточное потребление фруктов и овощей;</b></li> <li><b>5) потребление продуктов с высоким содержанием веществ с индексом Е.</b></li> </ol>



8	<p>Выберите один или несколько правильных вариантов ответов. К компонентам здорового образа жизни не относится:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) ежедневная двигательная активность;</li> <li>2) закаливание;</li> <li><b>3) наличие вредных привычек</b></li> <li>4) соблюдение режима труда и отдыха</li> <li>5) рациональное питание;</li> <li><b>6) гиподинамия</b></li> </ol>
9	<p>Выберите один или несколько правильных вариантов ответов. Укажите опасные заболевания, возникающие при употреблении табачных изделий:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li><b>1) заболевания пищеварительной системы;</b></li> <li><b>2) сердечно-сосудистые заболевания;</b></li> <li>3) заболевания опорно-двигательного аппарата;</li> <li><b>4) заболевания органов дыхания</b></li> <li><b>5) физическая и психическая зависимость</b></li> </ol>
10	<p>Выберите один или несколько правильных вариантов ответа. Какие упражнения не рекомендуются студентам после экзамена:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li><b>1) спортивные игры, единоборства;</b></li> <li>2) умеренные циклические упражнения (бег, езда на велосипеде, ходьба на лыжах);</li> <li><b>3) упражнения высокой интенсивности;</b></li> <li>4) все вышеперечисленное</li> </ol>
11	<p>Выберите один или несколько правильных вариантов ответа. Оздоровительное воздействие физических упражнений проявляется в том, что:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) <b>повышаются адаптационные возможности организма;</b></li> <li>2) наступает физическое переутомление;</li> <li>3) снижаются функциональные возможности сердечно-сосудистой системы;</li> <li><b>4) улучшается функция внешнего дыхания.</b></li> </ol>
12	<p>Дополните Физическая подготовка, обеспечивающая необходимый уровень развития физических качеств для выполнения трудовой деятельности, называется _____: <b>Профессионально-прикладная</b></p>
13	<p>Выберите один правильный вариант ответа Оценка реакции организма на нагрузки при занятиях физической культурой определяется с помощью:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) антропометрических показателей;</li> <li><b>2) пульсометрии;</b></li> <li>3) динамометрии;</li> <li>4) спирометрии.</li> </ol>

14	Дополните Документ, который заполняют студенты для оценки своего самочувствия, называется _____ <b>дневником самоконтроля</b>	
15 Определите соответствие (физические качества)		
А. Для развития силовых способностей рекомендуются		1. Единоборства (каратэ, дзюдо, самбо), спортивные и подвижные игры
Б. Для развития способности к выносливости рекомендуются		2. Стретчинг
В. Для развития координационных способностей		3. Упражнения с отягощением: (гантелями, набивными мячами и т.п.), на тренажерах
Г. Для развития гибкости рекомендуются		4. Циклические упражнения: бег, ходьба, езда на велосипеде, ходьба на лыжах, плавание.
<b>А-3, Б-4 В-1, Г-2</b>		
16 Определите соответствие (физкультурно-оздоровительные системы)		
А. Система физических упражнений, направленная на одновременное укрепление, растягивание, тонизирование мышц, первоначально используемая для реабилитации после травм		1. Йога
Б. Система физических упражнений, направленных на развитие силовых способностей		2. Пилатес
В. Система физических упражнений высокой интенсивности, разделенных интервалами отдыха на несколько частей и выполняемая на протяжении нескольких раундов		3. Стретчинг
Г. Система физических упражнений, предполагающая выполнение упражнений преимущественно статического характера, направленных на физическое и духовное совершенствование		4. Атлетическая гимнастика
Д. Система физических упражнений, направленная на растягивание мышц		5. Табата
<b>А- 2, Б-4, В- 5, Г-1 Д- 3</b>		

#### Критерии оценки:

Каждый правильно отвеченный вопрос оценивается в 1 балл.

«зачтено» - 8-16 баллов;

«не зачтено»- 1-7 баллов.

#### Тест № 2:

1	<p>Выберите один правильный вариант ответа.</p> <p>Физическое воспитание – это:</p> <p>1) тренировочный процесс, направленный на морфологическое и функциональное совершенствование организма человека, повышение уровня физических качеств, формирование и развитие двигательных навыков, сохранение и укрепление здоровья.</p> <p><b>2) педагогический процесс, направленный на морфологическое и функциональное совершенствование организма человека, повышение уровня физических качеств, формирование и развитие двигательных навыков, сохранение и укрепление здоровья.</b></p> <p>3) образовательный процесс, направленный на морфологическое и функциональное совершенствование организма человека, повышение уровня физических качеств, формирование и развитие двигательных навыков, сохранение и укрепление здоровья.</p>
2	<p>Выберите один правильный вариант ответа</p> <p>Цели внедрения ВФСК ГТО:</p> <p>1) сохранение и укрепление здоровья нации;</p> <p>2) развитие массового спорта;</p> <p><b>3) развитие массового спорта и оздоровление нации;</b></p> <p>4) профилактика вредных привычек.</p>
3	<p>Дополните</p> <p>Наука о здоровом образе жизни называется _____</p> <p><b>валеологией</b></p>
4	<p>Выберите один или несколько правильных вариантов ответов.</p> <p>Факторы, отрицательно влияющие на здоровье человека:</p> <p>1) <b>гиподинамия;</b></p> <p>2) рациональное питание;</p> <p>3) <b>стрессы;</b></p> <p><b>4) проживание в крупных мегаполисах;</b></p> <p>5) систематические физические нагрузки.</p>
5.	<p>Выберите один или несколько правильных вариантов ответов.</p> <p>Факторами риска заболеваний сердечно-сосудистой системы не являются:</p> <p>1) употребление большого количества соленой пищи;</p> <p><b>2) отказ от употреблению алкоголя;</b></p> <p>3) табакокурение;</p> <p><b>4) умеренные физические нагрузки;</b></p> <p>5) избыточный вес.</p>
6	<p>Выберите один правильный вариант ответа.</p> <p>Физическое здоровье человека – это:</p>

	<p>1) естественное состояние организма, обусловленное нормальным функционированием всех его органов и систем, но не обеспечивающее адаптацию к факторам внешней среды;</p> <p>2) <b>естественное состояние организма, обусловленное нормальным функционированием всех его органов и систем и обеспечивающее адаптацию к факторам внешней среды.</b></p>
7	<p>Выберите один или несколько правильных вариантов ответов. Рациональное питание не должно:</p> <p>1) восполнять энергетические затраты организма;</p> <p>2) <b>вызывать ожирение;</b></p> <p>3) обеспечивать витаминами и микроэлементами;</p> <p>4) <b>вызывать интоксикацию организма.</b></p>
8	<p>Выберите один или несколько правильных вариантов ответов. Культура здорового и безопасного образа жизни как система складывается из основных взаимосвязанных элементов:</p> <p>1) <b>культуры питания;</b></p> <p>2) <b>культуры движения;</b></p> <p>3) <b>культуры безопасного поведения;</b></p> <p>4) <b>культуры эмоций;</b></p> <p>5) <b>культуры труда и отдыха.</b></p> <p>6) культуры опасного поведения</p> <p>7) все вышеперечисленное.</p>
9.	<p>Выберите один или несколько правильных вариантов ответа. Укажите последствия воздействия употребления наркотиков на организм человека:</p> <p>1) оздоровительное воздействие на работу внутренних органов и систем;</p> <p>2) <b>ВИЧ/СПИД;</b></p> <p>3) <b>физическая и психологическая зависимость;</b></p> <p>4) <b>нарушение работы всех внутренних органов и систем.</b></p>
1 0	<p>Дополните</p> <p>Двигательная рекреация – это</p> <hr/> <p><b>отдых, восстановление с использованием средств физической культуры после различных видов деятельности (или активный отдых)</b></p>
1 1	<p>Выберите один или несколько правильных вариантов ответа. Физические упражнения влияют на:</p> <p>1) <b>улучшение состояния сердечно-сосудистой системы;</b></p> <p>2) снижение уровня развития физических качеств;</p> <p>3) <b>повышение умственной работоспособности;</b></p> <p>4) <b>улучшение состояние дыхательной системы;</b></p> <p>5) снижение работоспособности сердечно-сосудистой системы</p>

1	Дополните	
2	Профессионально-прикладная физическая подготовка - это специально направленное и избирательное использование средств физической культуры и спорта для подготовки человека к определенной _____ деятельности. <b>Профессиональной (или трудовой)</b>	
1	Выберите один или несколько правильных вариантов ответа	
3	Для оценки состояния дыхательной системы используются 1) антропометрические показатели; 2) пульсометрия; 3) динамометрия; <b>4) проба Штанге</b>	
1	Выберите один или несколько правильных вариантов ответа	
4	Внешние признаки утомления для контроля переносимости физических нагрузок: <b>1) покраснение кожных покровов;</b> 2) повышение частоты сердечных сокращений; 3) повышение частоты дыхания; <b>4) «синюшность» носогубного треугольника</b> <b>5) нарушение координации движений</b>	
15 Определите соответствие (физические качества)		
А. Сила		1. Способность выполнять физические упражнения с наибольшей амплитудой движения
Б. Выносливость		2. Точно, быстро, рационально выполнять двигательные действия в изменяющейся ситуации.
В. Координационные способности		3. Способность продолжительное время выполнять работу на высоком уровне без снижения её эффективности
Г. Гибкость		4. Способность преодолевать внешнее напряжение или противостоять ему за счет мышечных усилий (напряжений)
		<b>А- 4, Б-3, В-2, Г- 1</b>
16 Определите соответствие (физкультурно-оздоровительные системы)		
А. Система физических упражнений, выполняемых на улице, с использованием специального спортивного оборудования		1.Йога
Б. Система физических упражнений, выполняемых в водной среде как со специальным оборудованием, так и без него.		2.Дыхательная гимнастика
В. Система физических упражнений, направленная на предупреждение гипоксии		3.Стрейтчинг
Г. Система физических упражнений, направленная на растягивание мышц		4.Аквааэробика
Д. Система физических упражнений, предполагающая выполнение упражнений		5. Воркаут

статического и динамического характера, направленных на физическое и духовное совершенствование <b>А-5, Б-4</b> <b>В-2, Г- 3, Д-1</b>	
---	--

**Критерии оценки:**

Каждый правильно отвеченный вопрос оценивается в 1 балл.

«зачтено» - 8-16 баллов;

«не зачтено»- 1-7 баллов.

**Тест № 3:**

1	Выберите один правильный вариант ответа К основным задачам физического воспитания относятся: 1) оздоровительные, воспитательные, коррекционные; <b>2) оздоровительные, образовательные, воспитательные;</b> 3) развивающие, оздоровительные, профилактические
2	Выберите один или несколько правильных вариантов ответов В физкультурно-спортивный комплекс ГТО не входят следующие испытания 1) челночный и обычный бег; <b>2) дартс;</b> 3) самооборона без оружия; 4) прыжки в длину с места и с разбега; 5) стрельба из пневматической винтовки или электронного оружия сидя и стоя; <b>6) стрельба из лука</b>
3	Дополните Здоровый образ жизни – это _____  <b>образ жизни, направленный на сохранение и укрепление здоровья</b>
4	Выберите один или несколько правильных вариантов ответов. Производственная физическая культура используется с целью: 1) развития профессионально-значимых физических и психических качеств; <b>2) снижения воздействия факторов риска трудовой          деятельности для здоровья;</b> 3) восстановления после полученных травм на производстве. <b>4) повышения работоспособности</b>

5	<p>Выберите один или несколько правильных вариантов ответа. Человек не ведет здоровый образ жизни, если:</p> <p>1) положительно и результативно снижает или устраняет воздействие факторов риска;</p>
	<p>2) рационально организовывает и распределяет свое свободное время с обязательным использованием средств и методов активного отдыха;</p> <p>3) <b>занимается физической культурой и имеет вредные привычки;</b></p> <p>4) систематически занимается физической культурой;</p> <p>5) <b>имеет компьютерную зависимость</b></p>
6	<p>Выберите один или несколько правильных вариантов ответов. Основные условия организации и проведения безопасных занятий по физической культуре:</p> <p>1) выполнение высокоинтенсивных упражнений;</p> <p>2) <b>контроль за переносимостью физической нагрузки;</b></p> <p>3) несоблюдение техники безопасности;</p> <p>4) <b>применение исправного спортивного инвентаря и оборудования</b></p>
7.	<p>Выберите один или несколько правильных вариантов ответов. Применение самоконтроля на занятиях физической культурой необходимо:</p> <p>1) <b>для коррекции физической нагрузки;</b></p> <p>2) для профилактики вредных привычек;</p> <p>3) <b>для оценки воздействия физических упражнений на организм;</b></p> <p>4) все вышеперечисленное</p>
8	<p>Дополните предложение: Культура здоровья и безопасного образа жизни - это</p> <hr/> <p><b>часть общей культуры человека, направленная на сохранение и укрепление своего здоровья и обеспечение безопасного поведения в повседневной жизни.</b></p>
9	<p>Выберите один или несколько правильных вариантов ответов. Рациональное питание при занятиях физической культурой должно:</p> <p>1) <b>восполнять энергетические затраты организма;</b></p> <p>2) вызывать ожирение;</p> <p>3) <b>обеспечивать витаминами и микроэлементами;</b></p> <p>4) вызывать интоксикацию организма.</p>
10	<p>Выберите один или несколько правильных вариантов ответа. Укажите отрицательные последствия воздействия употребления алкоголя на организм человека:</p> <p>1) <b>риск возникновения инфарктов миокарда;</b></p> <p>2) оздоровительное воздействие на организм</p> <p>3) <b>разрушение клеток мозга;</b></p> <p>4) <b>физическая и психологическая зависимость</b></p>

11	<p>Выберите один или несколько правильных вариантов ответа.  Двигательная рекреация на производстве представлена в следующих формах:</p>	
	<p>1) утренняя гимнастика;  <b>2) физкультурные паузы;</b>  3) оздоровительный бег;  4) <b>физкультурные минутки</b></p>	
12.	<p>Выберите один или несколько правильных вариантов ответа. При подборе физических упражнений в первую очередь нужно учитывать:</p> <p>1) личные предпочтения;  <b>2) состояние здоровья;</b>  3) состояние функциональных систем;  4) климато-географические условия для занятий;  5) все вышеперечисленное.</p>	
13	<p>Дополните  Средствами профессионально-прикладной физической подготовки являются _упражнения  <b>специальные</b></p>	
14	<p>Выберите один или несколько правильных вариантов ответа.  Перечислите антропометрические показатели:</p> <p>1) спирометрия  2) пульсометрия  <b>3) динамометрия;</b>  4) проба Штанге  5) <b>измерение окружности грудной клетки</b></p>	
15. Определите соответствие (физические способности)		
А. Развитие силы зависит от		1. Способности головного мозга быстро перерабатывать поступающую информацию
Б. Развитие выносливости зависит от		2. Подвижности суставов и эластичности мышечно-связочного аппарата
В. Координационные способности зависят от		3. Содержания тестостерона
Г. Гибкость зависит от		4. Функционального состояния сердечно-сосудистой и дыхательной системы
<p style="text-align: center;"><b>А-3, Б-4</b>  <b>В-1, Г-2</b></p>		
16. Определите соответствие (физкультурно-оздоровительные системы)		
А. Система физических упражнений, направленная на повышение подвижности в суставах		1. Антистрессовая пластическая гимнастика
Б. Система статических физических упражнений, направленных на сокращение		2. Суставная гимнастика



и растяжение мышц, разработанная американкой Кэллан Пинкни	
В. Система физических упражнений, выполняемых в водной среде как со специальным оборудованием, так и без него	3. Калланетика
Г. Система физических упражнений, направленная на расслабление и снятие психоэмоционального напряжения	4. Кроссфит
Д. Система физических упражнений, включающая высокоинтенсивные и силовые тренировки	5. Аквааэробика
<b>А- 2, Б – 3, В-5, Г – 1, Д- 4</b>	

#### Критерии оценки:

Каждый правильно отвеченный вопрос оценивается в 1 балл.

«зачтено» - 8-16 баллов;

«не зачтено»- 1-7 баллов.

#### Тест № 4:

##### Критерии оценки:

Каждый правильно отвеченный вопрос оценивается в 1 балл.

«зачтено» - 18-35 баллов;

«не зачтено»- 1-17 баллов.

1. Строевые упражнения – это:
  - А. **совместные действия в строю**
  - Б. поточные комбинации;
  - В. сочетания движениями различными частями тела;
  - Г. метания, лазания и т.д.
2. Назовите средства в гимнастике:
  - А. **упражнения**
  - Б. фитотерапия В. препараты
  - Г. процедуры
3. Команда «Вольно!» относится к:
  - А. **строевым приемам**
  - Б. строевым перестроениям
  - В. строевым передвижениям
  - Г. размыканиям, смыканиям
4. Разновидности ходьбы и бега относят к:
  - А. **строевым передвижениям**
  - Б. строевым перестроениям
  - В. строевым приемам
  - Г. смыканиям.
5. Движения «змейкой» относят к:

- А. строевым передвижениям**  
Б. строевым перестроениям  
В. строевым приемам  
Г. смыканиям.
6. Упражнения художественной гимнастики – это:
7. А. упражнения без предметов  
Б. упражнения на снарядах  
**В. без предметов и с предметами**  
Г. прикладные упражнения.
8. Средства в гимнастике – это:  
**А. строевые упражнения**  
**Б. ОРУ**  
**В. прыжки**  
**Г. прикладные упражнения**
9. Перестроение уступом относится к:  
**А. строевым перестроениям**  
Б. строевым передвижениям  
В. строевым приемам  
Г. размыканиям
10. Движения по кругу относят к:  
**А. строевым передвижениям**  
Б. строевым перестроениям  
В. строевым приемам  
Г. смыканиям
11. Акробатические упражнения – это:  
А. упражнения с лентой  
Б. упражнения на перекладине  
**В. прыжки и упражнения в балансировании**  
Г. эстафеты
12. Методические особенности гимнастики:  
А. каждое упражнение выполняется только с одной целью  
**Б. строгая регламентация действий**  
В. упражнения выполняются без музыкального сопровождения  
Г. гимнастика используется только в детском возрасте
13. Повороты и полуповороты на месте относят к:  
А. строевым перестроениям  
Б. строевым передвижениям  
**В. строевым приемам**  
Г. размыканиям
14. Группы строевых упражнения:  
**А. строевые перестроения**  
Б. строевые передвижения;  
**В. строевые приемы**  
Г. упражнения без предметов
15. Вольные упражнения – это:  
А. упражнения по разделениям  
**Б. поточные комбинации**  
В. прыжки  
Г. эстафеты
16. Прикладные задачи, решаемые в гимнастике:  
А. поддержание работоспособности

- Б. воспитание нравственных качеств  
**В. приобретение умений и навыков, необходимых в жизни**  
 Г. совершенствование двигательных умений и навыков
17. Виды расчета относят к:  
 А. строевым перестроениям  
 Б. строевым передвижениям  
**В. строевым приемам**  
 Г. размыканиям.
18. Команды подаются в стойке: А. «Смирно!»  
 Б. «Вольно!»  
 В. «Равняйся!» **Г. все**
19. Движение на месте и остановка группы относят к:  
 А. размыканиям и смыканиям  
**Б. строевым передвижениям**  
 В. строевым приемам  
 Г. все
20. Упражнения на снарядах – это:  
 А. упражнения со скакалкой  
**Б. упражнения на перекладине**  
 В. перестроения  
 Г. все.
21. Общеразвивающие упражнения - это:  
**А. упражнения для различных частей тела**  
 Б. упражнения в переползании  
 В. упражнения на кольцах  
 Г. упражнения в балансировании
22. К какой группе упражнений можно отнести упражнения для рук:  
 А. по признаку использования упражнений  
**Б. по анатомическому признаку**  
 В. по признаку методологической значимости  
 Г. по признаку организации группы
23. Назовите метод обучения ОРУ, при котором преподаватель показывает на каждый счет движения:  
 А. по рассказу  
**Б. по показу**  
 В. по показу и рассказу  
 Г. по разделениям
24. Назовите требование, предъявляемое к терминологии, выраженное в создании отчетливого представления об упражнении:  
 А. краткость  
**Б. доступность**  
**В. точность**  
 Г. ясность
25. Какой командой завершается упражнение: А. «Отставить!»  
 Б. «Вольно!»  
 В. Разойдись!»  
**Г. «Стой!»**
26. Каким образом целесообразней располагаться преподавателю к занимающимся:

- А. спиной к занимающимся
  - Б. лицом к занимающимся, зеркально**
  - В. боком к занимающимся
  - Г. сидя на стуле
27. К какой группе упражнений можно отнести упражнения скоростно–силового характера:
- А. по признаку преимущественного воздействия**
  - Б. по анатомическому признаку
  - В. по признаку методологической значимости
  - Г. по признаку организации группы
28. Назовите метод обучения ОРУ, при котором преподаватель проговаривает на каждый счет движения:
- А. по рассказу
  - Б. по показу**
  - В. по показу и рассказу
  - Г. по разделениям
29. Каким образом следуют движения в комплексе ОРУ поточным способом:
- А. по периметру
  - Б. непрерывно**
  - В. с перерывом
  - Г. со зрительным сигналом
30. Как правильно вести подсчет ОРУ:
- А. по 4 и 8 счетов**
  - Б. по 5 счетов
  - В. по 12 счетов
  - Г. по 3 и 6 счетов
31. К какой группе упражнений относят упражнения на осанку:
- А. по признаку преимущественного воздействия
  - Б. по анатомическому признаку
  - В. по признаку методологической значимости**
  - Г. по признаку организации группы
32. Назовите метод обучения ОРУ, при котором преподаватель совмещает показ и рассказ движения:
- А. по рассказу
  - Б. по показу
  - В. по показу и рассказу**
  - Г. по разделениям
33. Каким образом следуют движения в комплексе ОРУ отдельным способом:
- А. по периметру
  - Б. непрерывно
  - В. с перерывом**
  - Г. со зрительным сигналом
34. К какой группе упражнений относят упражнения на снарядах:
- А. по признаку использования упражнений**
  - Б. по анатомическому признаку
  - В. по признаку методологической значимости
  - Г. по признаку организации группы
35. Назовите метод обучения ОРУ, при котором преподаватель называет движение и подает команду «Делай – РАЗ!»:
- А. по рассказу
  - Б. по показу
  - В. по показу и рассказу
  - Г. по разделениям**

Г. соревновательный

36. Как называется положение, из которого должно выполняться ОРУ:

А. «Правой – ВОЛЬНО!»

Б. сомкнутая стойка

В. «Смирно!»

**Г. исходное положение.**

### Таблица норм ГТО (для мужчин и женщин 18 – 39 лет)

В таблицах приведены основные (обязательные) тесты для 18 – 39 лет.

Золотой значок – отлично

Серебряный значок – хорошо

Бронзовый значок – удовлетворительно

Оценка производится в записи или в прямом эфире. Рекомендуется использовать для записи достижений спортивные площадки свободного доступа.

#### ТАБЛИЦА НОРМАТИВОВ (НОРМ) ГТО ДЛЯ МУЖЧИН 18 – 29 ЛЕТ

№	Упражнение	МУЖЧИНЫ 18 – 24 года			МУЖЧИНЫ 25 – 29 лет		
		золотой значок	серебряный значок	бронзовый значок	золотой значок	серебряный значок	бронзовый значок
1.1	Бег на 30 метров (секунд)	4,3	4,6	4,8	4,6	5,0	5,4
1.2	или бег на 60 метров (секунд)	7,9	8,6	9,0	8,2	9,1	9,5
1.3	или бег на 100 метров (секунд)	13,1	14,1	14,4	13,8	14,8	15,1
2	Бег на 3 километра (мин:сек)	12:00	13:40	14:30	12:50	14:40	15:00
3.1	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	15	12	10	13	9	7
3.2	или отжимания: сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	44	32	28	39	25	22
3.3	или рывок гири 16кг (кол-во раз)	43	25	21	40	23	19
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+13 см	+8 см	+6 см	+12 см	+7 см	+5 см

#### ТАБЛИЦА НОРМАТИВОВ (НОРМ) ГТО ДЛЯ ЖЕНЩИН 18 – 29 ЛЕТ

№	Упражнение	ЖЕНЩИНЫ 18 – 24 года			ЖЕНЩИНЫ 25 – 29 лет		
		золотой значок	серебряный значок	бронзовый значок	золотой значок	серебряный значок	бронзовый значок
1.1	Бег на 30 метров (секунд)	5,1	5,7	5,9	5,4	6,1	6,4
1.2	или бег на 60 метров (секунд)	9,6	10,5	10,9	9,9	10,7	11,2
1.3	или бег на 100 метров (секунд)	16,4	17,4	17,8	17,0	18,2	18,8
2	Бег на 2 километра (мин:сек)	10:50	12:30	13:10	11:35	13:10	14:00
3.1	Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90см (кол-во раз)	18	12	10	17	11	9
3.2	или отжимания: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз)	17	12	10	16	11	9
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+16 см	+11 см	+8 см	+14 см	+9 см	+7 см