

Министерство образования и науки Республики Башкортостан  
государственное бюджетное профессиональное  
образовательное учреждение  
Уфимский художественно-промышленный колледж

Комплект контрольно- измерительных материалов  
для оценки освоения образовательных результатов  
учебной дисциплины «**Физическая культура**»  
по профессии

23.01.17 Мастер по ремонту и обслуживанию автомобилей

Организация-разработчик: Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Уфимский художественно-промышленный колледж.

Разработчик: Вахитов Р.Р., преподаватель физической культуры  
Утверждена на заседании методического совета  
Протокол №3 от «21 »января 2021 г.

### Пояснительная записка

Контрольно-измерительные материалы (далее-КИМ) по дисциплине **Физическая культура** разработаны с целью оценки уровня освоения образовательных программ обучающимися для всех профессий уровня.

Содержание разработанных КИМ определяется требованиями ФГОС. КИМ представляют собой комплекс заданий стандартизированной формы, выполнение которых позволяет установить уровень освоения обучающимися соответствующих профессиональных компетенций по дисциплине **Физическая культура**.

КИМ представлен в 5 вариантах, включающих 20 заданий в тестовой форме.

Каждое тестовое задание имеет порядковый номер, стандартную инструкцию по выполнению, ключи с вариантами правильных ответов.

### Критерии оценивания

Количество баллов	Оценка
18 - 20	5
15 -17	4
10 – 14	3
Менее 10	перезачет

Время выполнения задания 45 минут.

*Инструкция для студентов: Выбрать один вариант ответа из предложенных*

## I ВАРИАНТ

**1. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс ГТО основывается на следующих принципах \_\_\_\_\_.**

- а) добровольность и доступность;
- б) оздоровительная и личностно ориентированная направленность;
- в) обязательность медицинского контроля;
- г) учет региональных особенностей и национальных традиций.

**2. Вид спорта, известный как "Королева спорта" \_\_\_\_\_.**

- а) легкая атлетика;
- б) стрельба из лука;
- в) художественная гимнастика;
- г) тяжелая атлетика.

**3. Олимпийские зимние игры в нашей стране проводились \_\_\_\_\_.**

- а) не проводились;
- б) в 2014 г.
- в) в 1980 г.
- г) в 1984 г.

**4. Тестом для определения координационных способностей студента может быть \_\_\_\_\_.**

- а) челночный бег 3х10 метров;
- б) поднятие штанги;
- в) 6-минутный бег;
- г) кросс

**5. Как называется вид спорта, сочетающий лыжные гонки со стрельбой \_\_\_\_\_.**

- а) Армреслинг;
- б) Биатлон;
- в) Бобслей;
- г) Лыжное двоеборье.

**6. В легкой атлетике к коротким дистанциям относится бег на \_\_\_\_\_.**

- а) 400 метров;
- б) 500 метров;
- в) 1000 метров;
- г) 100 метров;

**7. К показателям физической подготовленности относятся \_\_\_\_\_.**

- а) сила, быстрота, выносливость;
- б) рост, вес, окружность грудной клетки;
- в) артериальное давление, пульс;
- г) частота сердечных сокращений, частота дыхания.

**8. Какую награду получал победитель соревнований в Древней Греции \_\_\_\_\_.**

- а) золотая медаль;
- б) лавровый венок;
- в) кубок;
- г) знак почетного легионера.

**9. Недостаток витаминов в организме человека называется \_\_\_\_\_.**

- а) бактериоз;
- б) гиповитаминоз;
- в) гипервитаминоз;
- г) авитаминоз.

**10. Упражнения, где сочетаются быстрота и сила, называются \_\_\_\_\_.**

- а) общеразвивающими;
- б) собственно-силовыми;
- в) скоростно-силовыми;
- г) групповыми.

**11. С низкого старта бегают \_\_\_\_\_.**

- а) на короткие дистанции;
- б) на средние дистанции;
- в) на длинные дистанции;
- г) кроссы.

**12. Группа, которая состоит из учащихся, имеющих отклонения в состоянии здоровья, при которых противопоказаны повышенные физические нагрузки, называется \_\_\_\_\_.**

- а) специальной медицинской группой;
- б) основной медицинской группой;
- в) подготовительной медицинской группой;
- г) группой здоровья.

**13. Начальный удар в волейболе, вводящий мяч в игру называется \_\_\_\_\_.**

- а) бросок;
- б) подача;
- в) передача;
- г) прием.

**14. Длина дистанции марафонского бега \_\_\_\_\_.**

- а) 30км 192м
- б) 35км 195м
- в) 40км 192м
- г) 42км 195м

**15. Какое физическое качество проверяют тестом**

**«Подтягивание на перекладине» \_\_\_\_\_.**

- а) скоростно-силовые;
- б) координационные;
- в) силу;
- г) выносливость.

**16. Какие причины могут привести к развитию плоскостопия \_\_\_\_\_/**

- а) нерациональное питание;
- б) неправильно подобранная обувь;
- в) подвижный образ жизни;
- г) малоподвижный образ жизни.

**17. Продолжите поговорку. В здоровом теле – здоровый \_\_\_\_\_.**

- а) вкус;
- б) дух;
- в) спорт;
- г) цвет.

**18. Режим жизнедеятельности человека — это \_\_\_\_\_.**

- а) установленный порядок работы, отдыха, питания и сна;
- б) система деятельности человека в быту и на производстве;
- в) индивидуальная форма существования человека в условиях среды обитания;
- г) режим дня.

**19. Какой инвентарь относится к \_\_\_\_\_.**

- |                |            |
|----------------|------------|
| 1. гимнастике; | а) мяч;    |
| 2. баскетболу; | б) палки;  |
| 3. хоккею;     | в) конь;   |
| 4. лыжам;      | г) клюшка. |

**20. Основные причины травматизма во время занятий физической культурой. \_\_\_\_\_.**

- 1. Неправильная организация и методика проведения учебно-тренировочных занятий;
- 2. Некачественный спортивный инвентарь;
- 3. Неблагоприятные метеорологические условия;
- 4. Нарушение правил содержания мест занятий и условий безопасности;
- 5. Нарушение врачебных требований;

**Выберите правильные ответы**

- 1. (1,2,3,5.)
- 2. (2,3,4,5.)
- 3. (все правильно)
- 4. (все неправильно)



## II ВАРИАНТ

1. Девиз Олимпийских игр \_\_\_\_\_.

- а) «Спорт, спорт, спорт!»;
- б) «О спорт! Ты – мир!»;
- в) «Быстрее! Выше! Сильнее!»;
- г) «Быстрее! Выше! Дальше!».

2. Пять олимпийских колец символизируют \_\_\_\_\_.

- а) пять принципов олимпийского движения;
- б) основные цвета флагов стран-участниц Игр Олимпиады;
- в) союз континентов и встречу спортсменов на Олимпийских играх;
- г) повсеместное становление спорта на службу гармонического развития человека.

3. Размеры волейбольной площадки составляют \_\_\_\_\_.

- а) 6х9 м;
- б) 9х12 м;
- в) 8х16 м;
- г) 9х18 м.

4. Пионербол – подводящая игра \_\_\_\_\_.

- а) к баскетболу;
- б) к волейболу;
- в) к настольному теннису;
- г) к футболу.

5. В каком из перечисленных ответов присутствует не спортивный снаряд для занятий гимнастикой \_\_\_\_\_.

- а) конь, брусья;
- б) перекладина, мостик;
- в) кольца, бревно;
- г) трос, канат.

6. Закаливание организма человека – это \_\_\_\_\_.

- а) способность выдерживать значительные физические нагрузки в различных метеорологических условиях;
- б) состояние полного физического и психического благополучия;
- в) способность организма приспосабливаться к действию неблагоприятных факторов среды;
- г) устойчивость человека в стрессовых ситуациях и высокой мышечной нагрузки.

7. В какой из спортивных игр на площадке одновременно находится наибольшее количество игроков \_\_\_\_\_.

- а) гандбол;
- б) волейбол;
- в) баскетбол;
- г) футбол.

8. Здоровый образ жизни (ЗОЖ) предполагает \_\_\_\_\_.

- а) упорядоченный режим труда и отдыха, отказ от вредных привычек;

- б) регулярное обращение к врачу;
- в) физическую и интеллектуальную активность;
- г) рациональное питание и закаливание.

**9. Основной причиной умственного утомления являются \_\_\_\_\_.**

- а) длительная и интенсивная деятельность опорно-двигательного аппарата;
- б) длительная и интенсивная умственная деятельность;
- в) нарушение деятельности системы кровообращения;
- г) нарушение сна.

**10. Упражнения, из какого вида спорта помогают стать быстрым и выносливым \_\_\_\_\_.**

- а) шахматы;
- б) фигурное катание;
- в) гимнастика;
- г) лёгкая атлетика.

**11. К показателям физической подготовленности относятся \_\_\_\_\_.**

- а) сила, быстрота, выносливость;
- б) рост, вес, окружность грудной клетки;
- в) артериальное давление, пульс;
- г) частота сердечных сокращений, частота дыхания.

**12. Во время игры в баскетбол, после попадания мяча в кольцо, игра начинается \_\_\_\_\_.**

- а) с центра площадки;
- б) из-за лицевой линии за кольцом;
- в) из-за боковой линии;
- г) по решению судьи.

**13. Какова цель утренней гимнастики \_\_\_\_\_.**

- а) вовремя успеть на первое занятие;
- б) совершенствовать силу воли;
- в) выступить на Олимпийских играх;
- г) ускорить полное пробуждение организма.

**14. Как нужно вести себя во время подвижной игры, чтобы избежать травм? \_\_\_\_\_.**

- а) быстрее бегать;
- б) соблюдать правила по технике безопасности;
- в) решать споры с помощью кулаков и крика;
- г) стоять в сторонке.

**15. Назовите основные факторы риска в образе жизни людей \_\_\_\_\_.**

- а) малая двигательная активность (гипокинезия), психологические стрессы;
- б) нарушение в питании, переедание, алкоголизм, наркомания, курение;
- в) все перечисленное;
- г) нет верного ответа.



16. Группа, которая формируется из учащихся без отклонений в состоянии здоровья, имеющих достаточную физическую подготовленность, называется \_\_\_\_\_.

- а) подготовительной медицинской группой;
- б) основной медицинской группой;
- в) спортивной группой;
- г) специальной медицинской группой.

17. Бег по пересеченной местности называется \_\_\_\_\_.

- а) стипль-чез;
- б) марш-бросок;
- в) кросс;
- г) конкур.

18. Разучивание сложного двигательного действия следует начинать с освоения: \_\_\_\_\_.

- а) исходного положения;
- б) основ техники;
- в) подводящих упражнений;
- г) подготовительных упражнений.

19. Какая обувь относится к видам спорта \_\_\_\_\_.

- |                      |               |
|----------------------|---------------|
| 1. футбол;           | а) коньки;    |
| 2. легкая атлетика;  | б) ботсы;     |
| 3. фигурное катание; | в) кроссовки; |
| 4. баскетбол;        | г) шиповки.   |

20. При планировании режима дня необходимо учитывать: \_\_\_\_\_.

- 1. Утренняя гимнастика после подъема;
- 2. Закаливающие процедуры;
- 3. Регулярный и достаточной длительности сон;
- 4. Регулярное питание;
- 5. Достаточный отдых с максимальным пребыванием на свежем воздухе;
- 6. Рациональное чередование различных видов деятельности.

Выберите правильный ответ

- 1. (1,3,4,6)
- 2. (1,2,3,5)
- 3. (все правильно)
- 4. (все неправильно)

## ВАРИАНТ III

1. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс ГТО основывается на следующих принципах \_\_\_\_\_.

- а) добровольность и доступность;
- б) оздоровительная и личностно ориентированная направленность;
- в) обязательность медицинского контроля;
- г) учет региональных особенностей и национальных традиций.

2. Вид спорта, известный как "Королева спорта" \_\_\_\_\_.

- а) легкая атлетика;
- б) стрельба из лука;
- в) художественная гимнастика;
- г) тяжелая атлетика.

3. Олимпийские зимние игры в нашей стране проводились \_\_\_\_\_.

- а) не проводились;
- б) в 2014 г.
- в) в 1980 г.
- г) в 1984 г.

4. Как называется вид спорта, сочетающий лыжные гонки со стрельбой \_\_\_\_\_.

- а) армреслинг;
- б) биатлон;
- в) бобслей;
- г) лыжное двоеборье.

5. В легкой атлетике к коротким дистанциям относится бег на \_\_\_\_\_.

- а) 2000 метров;
- б) 500 метров;
- в) 1000 метров;
- г) 100 метров;

6. Длина дистанции марафонского бега \_\_\_\_\_.

- а) 30 км 192м
- б) 35 км 195м
- в) 40 км 192м
- г) 42 км 195м

7. Какое физическое качество проверяют тестом «Подтягивание на перекладине» \_\_\_\_\_.

- а) скоростно-силовые;
- б) координационные;

- в) силу;
- г) выносливость.

8. Продолжите поговорку. *В здоровом теле – здоровый ..... \_\_\_\_\_*

- а) вкус;
- б) дух;
- в) спорт;
- г) цвет.

9. Какой инвентарь относится к \_\_\_\_\_.

- 1. гимнастике;                      а) мяч;
- 2. баскетболу;                      б) палки;
- 3. хоккею;                            в) конь;
- 4. лыжам;                              г) клюшка.

10. Пионербол – подводящая игра \_\_\_\_\_.

- а) к баскетболу;
- б) к волейболу;
- в) к настольному теннису;
- г) к футболу.

11. В какой из спортивных игр на площадке одновременно находится наибольшее количество игроков \_\_\_\_\_.

- а) гандбол;
- б) волейбол;
- в) баскетбол;
- г) футбол.

12. Упражнения, из какого вида спорта помогают стать быстрым и выносливым \_\_\_\_\_.

- а) шахматы;
- б) фигурное катание;
- в) гимнастика;
- г) лёгкая атлетика.

13. Бег по пересеченной местности называется \_\_\_\_\_.

- а) стипль-чез;
- б) марш-бросок;
- в) кросс;
- г) конкур.

14. Требования, предъявляемые к одежде предназначенной для занятий физической культурой и спортом \_\_\_\_\_.

- а) она должна быть легкой и удобной, не стесняющей движений;
- б) не должна хорошо впитывать пот;
- в) короткая форма должна иметь темный цвет, позволяющий не различать любые мелкие загрязнения;
- г) модная и красивая.

15. Самый быстрый бег считается \_\_\_\_\_.

- а) марафонский;

- б) стаерский;
- в) спринтерский;
- г) трусцой.

**16. Способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействие ему путем мышечных усилий – это \_\_\_\_\_.**

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

**17. Укажите соотношение понятий «физическая культура» и «спорт» \_\_\_\_\_.**

- а) физическая культура – это часть спорта;
- б) спорт – это часть физической культуры;
- в) совершенно разные виды деятельности;
- г) это одно и то же.

**18. Назовите основные факторы риска в образе жизни людей \_\_\_\_\_.**

- а) малая двигательная активность (гипокинезия), психологические стрессы;
- б) нарушение в питании, переедание, алкоголизм, наркомания, курение;
- в) все перечисленное;
- г) нет верного ответа.

**19. Назовите из предложенного списка неправильно названные физические качества (несколько ответов) \_\_\_\_\_.**

- а) стойкость;                      г) гибкость;
- б) ловкость;                      д) бодрость;
- в) выносливость;                е) быстрота;    ж) сила.

**20. Укажите соотношение понятий «физическая культура» и «спорт» \_\_\_\_\_.**

- а) физическая культура – это часть спорта;
- б) спорт – это часть физической культуры;
- в) совершенно разные виды деятельности;
- г) это одно и то же.

## IV ВАРИАНТ

1. В какой стране зародились Олимпийские игры? \_\_\_\_\_.

- а) в России;
- б) в Англии;
- в) в Греции;
- г) в Италии.

2. Сколько и какие команды даются для бега с низкого старта? \_\_\_\_\_.

- а) две команды – «Становись!» и «Марш!»;
- б) три команды – «На старт!», «Внимание!», «Марш!»;
- в) две команды – «На старт!» и «Марш!».
- г) две команды – «Внимание!», «Марш!».

3. Требования безопасности во время занятий по плаванию. \_\_\_\_\_.

- а) вход в воду осуществляется с разрешения медицинского работника бассейна, присутствие преподавателя не обязательно;
- б) вход в воду осуществляется с разрешения медицинского работника бассейна и преподавателя, при наличии инструктора по плаванию и спасателя;
- в) не запрещается сильно шуметь, бегать, толкаться, подавать ложные сигналы о помощи, подныривать, переходить на чужую дорожку, чтобы поддержать высокую двигательную активность.

4. Требования, предъявляемые к одежде предназначенной для занятий физической культурой и спортом. \_\_\_\_\_.

- а) она должна быть легкой и удобной, не стесняющей движений;
- б) не должна хорошо впитывать пот;
- в) короткая форма должна иметь темный цвет, позволяющий не различать любые мелкие загрязнения;
- г) модная и красивая.

5. Определение результата в прыжках в длину осуществляется: \_\_\_\_\_.

- а) по следу, оставленному пяткой прыгуна;
- б) по расстоянию от планки до носка ноги приземлившегося;
- в) по любому ближайшему к планке следу, оставленному прыгуном;
- г) по самой глубокой части следа, оставленного в прыжковой яме.

6. Что понимается под закаливанием: \_\_\_\_\_.

- а) посещение бани, сауны;
- б) повышение устойчивости организма к воздействию неблагоприятных условий окружающей среды;
- в) купание, принятие воздушных и солнечных ванн в летнее время;
- г) укрепление здоровья.



7. Что может являться причиной травматизма во время занятий на гимнастических снарядах? \_\_\_\_\_.

- а) выполнение упражнений без страховки;
- б) выполнение упражнений на самодельной перекладине;
- в) выполнение упражнений без присутствия врача;
- г) выполнение упражнения без присутствия товарища.

8. Профилактика нарушений осанки осуществляется с помощью... \_\_\_\_\_

- а) скоростных упражнений;
- б) силовых упражнений;
- в) упражнений «на гибкость»;
- г) упражнений «на выносливость».

9. Отметьте вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект при развитии координационных способностей: \_\_\_\_\_.

- а) плавание;
- б) гимнастика;
- в) стрельба;
- г) лыжный спорт.

10. Активный отдых — это: \_\_\_\_\_.

- а) специфическая подготовка спортсмена к предстоящим соревнованиям;
- б) двигательная деятельность, снимающая утомление и способствующая восстановлению работоспособности;
- в) деятельность, направленная на совершенствование двигательного действия в изменяющихся условиях;
- г) все перечисленное.

11. К объективным критериям самоконтроля можно отнести: \_\_\_\_\_.

- а) самочувствие, аппетит, работоспособность;
- б) частоту дыхания, ЖЕЛ, антропометрию;
- в) нарушение режима, наличие болевых ощущений;
- г) все перечисленное.

12. Систематическое употребление веществ, изменяющих психологическое состояние человека (табака, алкоголя, ингаляторов), специалисты расценивают как:

- а) асоциальное поведение;
- б) респективную привычку;
- в) вредную привычку;
- г) консеквентное поведение.

13. Бег на длинные дистанции развивает: \_\_\_\_\_.

- а) гибкость;
- б) ловкость;
- в) быстроту;
- г) выносливость.

14. Назовите способы передвижения человека (несколько ответов): \_\_\_\_\_.

- а) ползание;
- б) лазанье;
- в) прыжки;



- г) метание;
- д) группировка;
- е) упор.

**15. Самый быстрый бег считается: \_\_\_\_\_.**

- а) марафонский;
- б) стаерский;
- в) спринтерский;
- г) трусцой.

**16. Способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействие ему путем мышечных усилий – это: \_\_\_\_\_.**

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

**17. Укажите соотношение понятий «физическая культура» и «спорт» \_\_\_\_\_.**

- а) физическая культура – это часть спорта;
- б) спорт – это часть физической культуры;
- в) совершенно разные виды деятельности;
- г) это одно и то же.

**18. Техникой физических упражнений принято называть \_\_\_\_\_.**

- а) рациональную организацию двигательных действий;
- б) способ целесообразного и эффективного решения двигательной задачи;
- в) способ организации движений при выполнении физических упражнений;
- г) состав и последовательность движений при выполнении упражнений.

**19. Назовите из предложенного списка неправильно названные физические качества (несколько ответов): \_\_\_\_\_.**

- а) стойкость;
- б) ловкость;
- в) выносливость;
- г) гибкость;
- д) бодрость;
- е) быстрота;
- ж) сила.

**20. Укажите, в какой последовательности должны выполняться в комплексе утренней гимнастики перечисленные ниже упражнения:**

1. дыхательные упражнения;
2. упражнения на укрепление мышц и повышение гибкости;
3. потягивание;
4. бег с переходом на ходьбу;
5. ходьба с постепенным повышением частоты шагов;
6. прыжки;
7. поочерёдное напряжение и расслабление мышц;
8. бег в спокойном темпе.

**Выберите правильный ответ:**

- а) 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8;
- б) 7, 5, 8, 6, 2, 3, 1, 4;
- в) 3, 7, 5, 8, 1, 2, 6, 4, 1;
- г) 3, 1, 2, 5, 7, 6, 8, 4.

## V ВАРИАНТ

1. Назовите имя первого Российского олимпийского чемпиона: \_\_\_\_\_.

- а) Николай Панин-Коломенкин (фигурное катание);
- б) Иван Поддубный (борьба);
- в) Сергей Елисеев (тяжелая атлетика);
- г) Анатолий Решетников (легкая атлетика).

2. Документом, представляющим все аспекты организации соревнований, является: \_\_\_\_\_.

- а) календарь соревнований;
- б) положение о соревнованиях;
- в) правила соревнований;
- г) программа соревнований.

3. Какая организация занимается подготовкой и проведением Олимпийских игр? \_\_\_\_\_.

- а) НХЛ;
- б) НБА;
- в) МОК;
- г) УЕФА.

4. Что определяет техника безопасности? \_\_\_\_\_.

- а) навыки знаний физических упражнений без травм;
- б) комплекс мер направленных на обучение правилам поведения, правилам страховки и самостраховки, оказания доврачебной помощи;
- в) правильное выполнение упражнений;
- г) организацию и проведение учебных и внеурочных занятий в соответствии с гигиеническими требованиями.

5. Какое определение не относится к основным свойствам мышц? \_\_\_\_\_.

- а) растяжение;
- б) сокращение;
- в) эластичность;
- г) постоянность состояния.

6. С помощью какого теста не определяется физическое качество выносливость? \_\_\_\_\_.

- а) 6-ти минутный бег;
- б) бег на 100 метров;
- в) лыжная гонка на 3 километров;
- г) плавание 800 метров.

7. Укажите количество игроков футбольной команды \_\_\_\_\_.

- а) 6; б) 9; в) 11; г) 5.

8. С какого цвета начинается эмблема колец Международного олимпийского комитета (МОК) \_\_\_\_\_.

- а) желтый;
- б) синий;
- в) черный;
- г) красный;
- д) зеленый.

9. Какой континент символизирует кольцо красного цвета в олимпийской эмблеме \_\_\_\_\_.

- а) Азия;
- б) Австралия;
- в) Африка;
- г) Америка;
- д) Европа.

10. Укажите количество игроков баскетбольной команды: \_\_\_\_\_.

- а) 5; б) 6; в) 7; г) 8.

11. Какое физическое качество развивается при длительном беге в медленном темпе \_\_\_\_\_.

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

12. Укажите вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект в развитии гибкости: \_\_\_\_\_.

- а) тяжелая атлетика;
- б) гимнастика;
- в) современное пятиборье;
- г) плавание.

13. Что надо сделать, если вы стали очевидцем несчастного случая во время занятий? \_\_\_\_\_.

- а) сообщить об этом администрации учреждения;
- б) вызвать «скорую помощь»;
- в) немедленно сообщить учителю (преподавателю);
- г) оказать самому первую помощь.

14. Какая страна считается родиной футбола? \_\_\_\_\_.

- а) Америка;
- б) Россия;
- в) Португалия;
- г) Англия.

15. Какие виды спорта включают в спортивные игры? \_\_\_\_\_.

- а) футбол, ручной мяч, баскетбол, волейбол;
- б) лапта;
- в) прыжки в высоту;
- г) плавание.

16. Назовите главные принципы кодекса спортивной чести «Фэйр Плэй». \_\_\_\_\_.

- а) сохранять чувство собственного достоинства при любых обстоятельствах;
- б) не стремиться к победе любой ценой; на спортивной площадке сохранять честь и благородство;
- в) сочетание физического совершенства с высокой нравственностью;
- г) относиться с уважением и быть честным по отношению к соперникам, судьям, зрителям.

17. Назовите основные физические качества человека: \_\_\_\_\_.

- а) быстрота, сила, смелость, гибкость;
- б) быстрота, сила, ловкость, гибкость, выносливость;
- в) быстрота, сила, смелость, аккуратность, гибкость;
- г) быстрота, сила, ловкость, гибкость, внимательность.

18. Основными источниками энергии для организма являются: \_\_\_\_\_.

- а) белки и жиры;
- б) витамины и жиры;
- в) углеводы и витамины;
- г) белки и витамины.

19. Какое количество очков приносит штрафной бросок: \_\_\_\_\_,

- а) 1, б) 2; в) 3; г) 4.

20. Какое количество попыток предоставляется спортсмену в соревнованиях по прыжкам в длину? \_\_\_\_\_.

- а) 3, б) 4; в) 5; г) 2.

### Ключи к тесту

Вариант № задания	1	2	3	4	5
1	а	в	а	в	а
2	а	в	а	б	б
3	б	г	б	б	в
4	а	б	б	а	б
5	б	г	г	а	г
6	г	в	г	б	в
7	а	г	в	а	в
8	б	в	б	в	б
9	г	б	1 - в, 2 - а, 3 - г, 4 - б	б	г
10	в	г	б	б	а
11	а	а	г	б	б
12	а	б	г	в	б
13	б	г	в	г	в
14	а	б	а	а, б, в	г
15	в	в	в	в	а
16	б	б	в	в	б
17	б	в	а	а	б



18	а	в	в	а	а
19	1 – в, 2 – а, 3 – г, 4 – б	1 – б, 2 – г, 3 – а, 4 – в	а, д	а, д	б
20	4	3	а	г	а

**Печатные издания:**

1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования/ А. А. Бишаева. — 6-е изд., стер.—М. : Издательский центр «Академия», 2017. — 304с.
2. Виленский М.Я., Горшков А.Г. Физическая культура (СПО): учебное пособие/ М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. — 4-е изд., стер. — М. : КНОРУС, 2017. — 240с. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Физическая культура: учебник / В.С. Кузнецов, Г.А.Колодницкий.— М. : КНОРУС, 2017. — 256 с.
3. Решетников Н.В. Физическая культура: учебник для учреждений СПО/ Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын, Р.Л. Палтиевиц, Г.И. Погадаев, 13-изд., испр. – М. : ИЦ «Академия», 2017. -176с..

Электронные издания, электронные ресурсы:

- 1.Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации [Электронный ресурс] Режим доступа :[www.minstm.gov.ru](http://www.minstm.gov.ru)
2. Федеральный портал «Российское образование»). [Электронный ресурс] Режим доступа : [www.edu.ru](http://www.edu.ru)
3. Официальный сайт Олимпийского комитета России). [Электронный ресурс] Режим доступа : [www.olympic.ru](http://www.olympic.ru)

1. Здоровье студентов: социологический анализ: Монография / Отв.ред. И.В. Журавлева. – М.: НИЦ ИНФРА – М, 2017.- 272 с
2. Физиологические основы здоровья: Учеб.пос. / Н.П. Абаскалова и др.; Отв. ред. Р.И. Айзман. – 2-е изд. перераб. и доп. – М.: НИЦ ИНФПА – М, 2017.- 351 с.
3. Физическая культура (Электронный ресурс) : учеб.пособие /Е.С. Григорович (и др.); под ред. Е.С. Григоровича, В.А. Переверзева. – 4-е изд. испр. – Минск: Вышэйшая школа, 2017.- 350 с.
4. Маркетинг спорта (Электронный ресурс) /Под ред. Джонп Бича и Саймона Чедвика; Пер. с англ. – М.: Альпина Паблшерз, 2017.- 706 с.