

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

Комплект
контрольно-оценочных средств
по учебной дисциплине
ОП.05 Физическая культура
по профессии

КМЧ

23.01.17 Мастер по ремонту и обслуживанию автомобилей.

Организация- разработчик: ГБПОУ Уфимский художественно- промышленный колледж
Разработчик: Вахитов Р.Н. преподаватель
Утверждена на заседании методического совета ГБПОУ УХПК
Протокол № 3 от «21» января 2021г.

Комплект контрольно-оценочных средств разработан на основе рабочей программы дисциплины ОП.05 Физическая культура по профессии СПО 23.01.17 Мастер по ремонту и обслуживанию автомобилей.

СОДЕРЖАНИЕ

	Стр.
1. Паспорт комплекта контрольно-оценочных средств.....	4
2. Результаты освоения учебной дисциплины, подлежащие проверке... ..	4
3. Комплект оценочных средств для оценки освоения учебной дисциплины «Физическая культура».....	5
4. Список использованной литературы.....	26

:

1. Паспорт комплекта контрольно-оценочных средств

1.1. Область применения комплекта оценочных средств

Комплект оценочных средств предназначен для оценки результатов освоения дисциплины

ОП.05 Физическая культура

1.2. Результаты освоения учебной дисциплины, подлежащие проверке

В результате аттестации по учебной дисциплине осуществляется комплексная проверка следующих умений и знаний:

Результаты обучения	Показатели оценки результата	Форма контроля и оценивания
Уметь: Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии	Выполнение упражнений, способствующих развитию группы мышц участвующих в трудовой деятельности; сохранение и укрепление здоровья посредством использования средств физической культуры; поддержание уровня физической подготовленности для успешной реализации профессиональной деятельности	Оценка результатов выполнения практической работы
Знать: Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии; средства профилактики перенапряжения	Перечисление физических упражнений, направленных на развитие и совершенствование профессионально важных физических качеств и двигательных навыков; перечисление критериев здоровья человека; характеристика неблагоприятных гигиенических производственных факторов труда; перечисление форм и методов совершенствования психофизиологических функций организма необходимых для успешного освоения профессии; представление о взаимосвязи физической культуры и получаемой профессии; представление о профессиональных заболеваниях; представление о медико-гигиенических средствах восстановления организма	Тестирование

2. Оценка освоения учебной дисциплины

2.1. Формы и методы оценивания

Форма проведения промежуточного контроля является дифференцированный зачет.

2.2 Типовые задания для оценки освоения дисциплины

Профессиональные и общие компетенции дисциплины: ОК.08

Нормативы						
Тест	Пол	1	2	3	4	5
1. Бег 100м	М	14.6	14.3	14.0	13.6	13.2
	Ж	18.7	17.9	17.0	16.0	15.7
2. Кросс 3 км Кросс 2 км	М	14.30	13.50	13.10	12.35	12.00
	Ж	12.15	11.50	11.15	10.50	10.15
3. Наклоны из пола лежа на спине	М	40	45	50	55	60
	Ж	40	45	50	55	60
4. Прыжок с места толчком двух ног	М	215	223	230	240	250
	Ж	150	160	168	180	190
5. Подтягивание на перекладине	М	5	7	9	12	15
6. Отжимание в течен. 2 мин.	М	40	45	50	55	60
	Ж	40	45	50	55	60
7. Приседание на двух ногах в течен. 2 мин.	М	80	90	100	110	120
	Ж	60	70	80	90	100

3. Контроль и оценка освоения учебной дисциплины по темам (разделам)

Содержание учебного материала по программе УД	Формы и методы контроля			
	Текущий контроль		Проверяемые ОК, ПК	Рубежный контроль
	Форма контроля	Форма контроля		
Раздел 1. Физическая культура				Проверяемые У, З У1, У2, З 1, 32, 33
Тема 1.1. Общие сведения о значении физической культуры в профессиональной деятельности	Устный опрос Практическая работа	ОК.08		
Тема 1.2. Основы здорового образа жизни	Тестирование Практическая работа Самостоятельная работа	ОК.08		
Тема 1.3. Физкультурно-оздоровительные мероприятия для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	Практическая работа Тестирование	ОК.08		

Условия проведения:

Время выполнения задания: 1 ч. 30 мин.

Критерии оценки:

- оценка «отлично» выставляется обучающемуся, если 20-19 правильных ответов;
- оценка «хорошо» если 15-18 правильных ответов;
- оценка «удовлетворительно» если 11-14 правильных ответов;
- оценка «неудовлетворительно» менее 10 правильных ответов.

Тестовая работа

Вариант 1

1. Способность выполнять координационно-сложные двигательные действия называется:
 - а. ловкостью
 - б. гибкостью
 - в. силовой выносливостью
2. Плоскостопие приводит к:
 - а. микротравмам позвоночника
 - б. перегрузкам организма
 - в. потере подвижности
3. Во время игры в баскетбол игра начинается при наличии на площадке:
 - а. трех игроков
 - б. четырех игроков
 - в. пяти игроков
4. При переломе плеча шиной фиксируют:
 - а. локтевой, лучезапястный суставы
 - б. плечевой, локтевой суставы
 - в. лучезапястный, локтевой суставы
5. К спортивным играм относится:
 - а. гандбол
 - б. лапта
 - в. салочки
6. Динамическая сила необходима при:
 - а. толкании ядра
 - б. гимнастике
 - в. беге
7. Расстояние от центра кольца до линии 3-х очкового броска в баскетболе составляет:
 - а. 5 м
 - б. 7 м
 - в. 6,25 м
8. Наиболее опасным для жизни является перелом.
 - а. открытый
 - б. закрытый с вывихом
 - в. закрытый
9. Продолжительность туристического похода для детей 16-17 лет не должна превышать:
 - а. пятнадцати дней

- б. десяти дней
- в. пяти дней

10. Основным строительным материалом для клеток организма являются:

- а. углеводы
- б. жиры
- в. белки

11. Страной-родоначальницей Олимпийских игр является:

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

12. Наибольший эффект развития координационных способностей обеспечивает:

- а. стрельба
- б. баскетбол
- в. бег

13. Мужчины не принимают участие в:

- а. керлинге
- б. художественной гимнастике
- в. спортивной гимнастике

14. Самым опасным кровотечением является:

- а. артериальное
- б. венозное
- в. капиллярное

15. Вид спорта, который не является олимпийским – это:

- а. хоккей с мячом
- б. сноуборд
- в. керлинг

16. Нарушение осанки приводит к расстройству:

- а. сердца, легких
- б. памяти
- в. зрение

17. Спортивная игра, которая относится к подвижным играм:

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

18. Мяч заброшен в кольцо из-за площадки при вбрасывании. В игре в баскетбол он:

- а. засчитывается
- б. не засчитывается
- в. засчитывается, если его коснулся игрок на площадке

19. Видом спорта, в котором обеспечивается наибольший эффект развития гибкости, является:

- а. гимнастика
- б. керлинг

в. бокс

20. Энергия для существования организма измеряется в:

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

Вариант 2

1. Способность противостоять утомлению при достаточно длительных нагрузках силового характера называется:

- а. быстротой
- б. гибкостью
- в. силовой выносливостью

2. Нарушение осанки приводит к расстройству:

- а. сердца, легких
- б. памяти
- в. зрения

3. Если во время игры в волейбол мяч попадает в линию, то:

- а. мяч засчитан
- б. мяч не засчитан
- в. переподача мяча

4. При переломе голени шину фиксируют на:

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

5. К подвижным играм относятся:

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

6. Скоростная выносливость необходима занятиях:

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

7. Оказывая первую доврачебную помощь при тепловом ударе необходимо:

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

8. Последние летние Олимпийские игры современности состоялись в:

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

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

- а. 30 км

- б. 20км
- в. 12 км

10. Энергия, необходимая для существования организма измеряется в:

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

11. Отсчет Олимпийских игр Древней Греции ведется с:

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

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

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

13. Для опорного прыжка в гимнастике применяется:

- а. батут
- б. гимнастика
- в. керлинг

14. Под физической культурой понимается:

- а. выполнение физических упражнений
- б. ведение здорового образа жизни
- в. наличие спортивных сооружений

15. Кровь возвращается к сердцу по:

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

16. Идея и инициатива возрождению Олимпийских игр принадлежит:

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

17. ЧСС у человека в состоянии покоя составляет:

- а. от 40 до 80 уд\мин
- б. от 90 до 100 уд\мин
- в. от 30 до 70 уд\мин

18. Длина круговой беговой дорожки составляет:

- а. 400 м
- б. 600 м
- в. 300 м

19. Вес мужской легкоатлетической гранаты составляет:

- а. 600 г
- б. 700 г
- в. 800 г

20. Высота сетки в мужском волейболе составляет:

- а. 243 см
- б. 220 см
- в. 263 см

- б. 220 м
- в. 263 м

9. В нашей стране Олимпийские игры проходили в году.

- а. 1960 г
- б. 1980 г
- в. 1970 г

10. Советская Олимпийская команда в 1952 году завоевала золотых медалей.

- а. 22
- б. 5
- в. 30

11. В баскетболе играют периодов и минут.

- а. 2x15 мин
- б. 4x10 мин
- в. 3x30 мин

12. Алкоголь накапливается и задерживается в организме на:

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

13. Прием анаболических препаратов естественное развитие организма.

- а. нарушает
- б. стимулирует
- в. ускоряет

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

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

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

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

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

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

17. Физическое качество «быстрота» лучше всего проявляется в:

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

18. Олимпийские кольца на флаге располагаются в следующем порядке:
а. красный, синий, желтый, зеленый, черный
б. зеленый, черный, красный, синий, желтый
в. синий, желтый, красный, зеленый, черный

19. Вес баскетбольного мяча составляет:

- а. 500-600 г
- б. 100-200 г
- в. 900-950 г

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

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

Условия проведения:

Время выполнения задания: 20 мин.

Критерии оценки:

- оценка «отлично» выставляется обучающемуся, если 20-19 правильных ответов;
- оценка «хорошо» если 15-18 правильных ответов;
- оценка «удовлетворительно» если 11-14 правильных ответов;
- оценка «неудовлетворительно» менее 10 правильных ответов.

Тестовая работа №2

Выполните тестовое задание

Общие рекомендации по выполнению тестового задания

1. Внимательно прочитайте задание, выберите правильный вариант ответа.

2. Задание выполняется на бланке ответа и сдается для проверки преподавателю.

1. Способность выполнять движения с большой амплитудой за счет эластичности мышц, сухожилий, связок – это:

- а. быстрота
- б. гибкость
- в. силовая выносливость

2. Снижения нагрузок на стопу ведет к:

- а. сколиозу
- б. головной боли
- в. плоскостопию

3. При переломе предплечья фиксируется:

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

4. Быстрота необходима при:

- а. рывке штанги
- б. спринтерском беге
- в. гимнастике

5. При открытом переломе первая доврачебная помощь заключается в том, чтобы:

- а. наложить шину

- б. наложить шину и повязку
- в. наложить повязку

6. Наибольший эффект развития скоростных возможностей обеспечивает:

- а. спринтерский бег
- б. стайерский бег
- в. плавание

7. В спортивной гимнастике применяется:

- а. булава
- б. скакалка
- в. кольцо

8. ЧСС у человека в состоянии покоя составляет:

- а. от 40 до 80 уд\мин
- б. от 90 до 100 уд\мин
- в. от 30 до 70 уд\мин

9. Темный цвет крови бывает при кровотоке.

- а. артериальном
- б. венозном
- в. капиллярном

10. Плоскостопие приводит к:

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

11. При переломе плеча шиной фиксируют:

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

12. Динамическая сила необходима при:

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

13. Наиболее опасным для жизни переломом является.....перелом.

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

14. Основным строительным материалом для клеток организма являются:

- а. белки
- б. жиры
- в. углеводы

15. Мужчины не принимают участие в:

- а. спортивной гимнастике
- б. керлинге
- в. художественной гимнастике

16. Нарушение осанки приводит к расстройству:
- сердца, легких
 - памяти
 - зрения
17. Способность противостоять утомлению при достаточно длительных нагрузках силового характера – это:
- быстрота
 - гибкость
 - силовая выносливость
18. Скоростная выносливость необходима в:
- боксе
 - стайерском беге
 - баскетболе
19. Вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект развития гибкости – это:
- бокс
 - гимнастика
 - керлинг
20. В гимнастике для опорного прыжка применяется:
- батут
 - гимнастика
 - керлинг

Условия проведения:

Время выполнения задания: 20 мин.

Критерии оценки:

- оценка «отлично» выставляется обучающемуся, если 20-19 правильных ответов;
- оценка «хорошо» если 15-18 правильных ответов;
- оценка «удовлетворительно» если 11-14 правильных ответов;
- оценка «неудовлетворительно» менее 10 правильных ответов.

Тестовая работа №3

Выполните тестовое задание

Общие рекомендации по выполнению тестового задания

- Внимательно прочитайте задание, выберите правильный вариант ответа.
- Задание выполняется на бланке ответа и сдается для проверки преподавателю.

Вопрос 1. Термин «Олимпиада» означает

- Первый год четырехлетия, наступление которого празднуется играми
- Четырехлетний период между Олимпийскими играми
- Собрание спортсменов в одном городе

Вопрос 2. Олимпийский символ представляет собой пять переплетенных колец, расположенных слева направо в следующем порядке...

- Вверху – синее, черное, красное, внизу желтое и зеленое
- Вверху – зеленое, черное, красное; внизу – синее и желтое
- Вверху – красное, синее, черное; внизу – желтое и зеленое

- Б. Свойство человека, обеспечивающее ему возможность противостоять утомлению и длительно выполнять физическую работу без снижения мощности
- В. Величина максимального напряжения мышцы, которую может продемонстрировать человек

Вопрос 7. Нагрузку при выполнении упражнений вызывающих увеличение частоты сердечных сокращений до 140 – 160 уд/мин. Принято обозначать как...

- А. Малую
- Б. Среднюю
- В. Большую

Вопрос 8. Для воспитания быстроты используются...

- А. Двигательные действия, выполняемые с максимальной интенсивностью
- Б. Силовые упражнения, выполняемые в высоком темпе
- В. Подвижные и спортивные игры

Вопрос 9. Каковы стандартные размеры баскетбольной площадки...

- А. 28x 15
- Б. 26x 14
- В. 30x 15

Вопрос 10. Физкультминутки и физкультпаузы используются в режиме дня для...

- А. Снятия стресса
- Б. Подготовки к урокам физической культуры
- В. Поддержания работоспособности человека

Вопрос 11. Первой ступенью закаливания организма является закаливание...

- А. Солнцем
- Б. Водой
- В. Воздухом

Вопрос 12. Переход из вися в упор или из более низкого положения в высокое в гимнастике обозначается как...

- А. Упор
- Б. Подъем
- В. Кувырок

Вопрос 13. Вероятность травм при занятиях физическими упражнениями снижается, если занимающиеся...

- А. Владели навыками выполнения движений
- Б. Следуют указаниям преподавателей
- В. Переоценивают свои возможности

Вопрос 14. Метод равномерного непрерывного упражнения является наиболее распространенным при развитии...

- А. Общей выносливости
- Б. Координации
- В. Собственной силы

Вопрос 15. Программа из 30 упражнений для женщин, выполняемых в основном в изометрическом режиме, стимулирующая активность глубоко расположенных мышечных групп обозначается как...

- А. Слайд-аэробика
- Б. Калланетика

В. Атлетика

Вопрос 16. Документом, представляющим все аспекты организации соревнований, является...

- А. Календарь соревнований*
- Б. Положение о соревнованиях*
- В. Правила соревнований*

Вопрос 17. Под гибкостью как физическим качеством понимается...

- А. Эластичность мышц и связок*
- Б. Комплекс морфо – функциональных свойств опорно-двигательного аппарата человека, определяющий глубину наклона*
- В. Способность выполнять движения с большой амплитудой за счет мышечных напряжений*

Вопрос 18. Катание на доске за воздушным змеем называется...

- А. Кайтсерфинг*
- Б. Виндсерфинг*
- В. Парашютный спорт*

Вопрос 19. Исторически сложившаяся деятельность человека, базирующаяся на соревнованиях, выявляющая победителей и определяющая спортивные достижения, называется...

- А. Спортом*
- Б. Физической культурой*
- В. Физическим воспитанием*

Вопрос 20. Техники физического упражнения называются...

- А. Способность выполнить двигательного действия*
- Б. Наиболее эффективный способ выполнения двигательного действия*
- В. Последовательность выполнения двигательного действия*

Условия проведения:

Время выполнения задания: 20 мин.

Критерии оценки:

- оценка «отлично» выставляется обучающемуся, если 20-19 правильных ответов;
- оценка «хорошо» если 15-18 правильных ответов;
- оценка «удовлетворительно» если 11-14 правильных ответов;
- оценка «неудовлетворительно» менее 10 правильных ответов.

Тестовая работа №5

Выполните тестовое задание

Общие рекомендации по выполнению тестового задания

1. Внимательно прочитайте задание, выберите правильный вариант ответа.
2. Задание выполняется на бланке ответа и сдается для проверки преподавателю.

1. Международный Олимпийский комитет в качестве города, принимающего в 2016 году XXXI Игры Олимпиады выбрал ...

- а. Мадрид.
- б. Чикаго.

- в. Рио-де-Жанейро.
- г. Токио.

2. Международный Олимпийский комитет был создан в ...

а. Олимпиа. б. Париже. в. Люцерне. г. Лондоне.

3. Право проведения Олимпийских игр предоставляется ...
а. городу. б. деревне. в. региону. г. стране.

4. Первая летняя Спартакиада молодежи России проводилась в ...
а. 1996 году. б. 1998 году. в. 2002 году. г. 2006 году.

5. XXII Зимние олимпийские игры пройдут в ...
а. Сочи (Россия). в. Осло (Норвегия).
б. Саппоро (Япония). г. Хельсинки (Финляндия).

6. Динамика индивидуального развития человека обусловлена ...
а. влиянием эндогенных и экзогенных факторов.
б. генетикой и наследственностью человека.
в. влиянием социальных и экологических факторов.
г. двигательной активностью человека.

7. Джоггинг – это обозначение ...
а. бега трусцой.
б. вида «боевой» аэробики.
в. союза молодежи спортивного клуба.
г. разновидности нетрадиционных видов единоборств.

8. Пумп-аэробика характеризуется выполнением упражнений ...
а. с облегченной штангой.
б. с использованием пружинистой пластины.
в. на специальном напольном покрытии.
г. в водной среде.

9. Основой методики воспитания физических качеств является ...
а. систематичность выполнения упражнений.
б. постепенное повышение силы воздействия.
в. возрастная адекватность нагрузки.
г. цикличность педагогических воздействий.

10. Физическую подготовленность человека к жизни преимущественно обеспечивает ...
физическая культура.
а. ... кондиционная ... в. ... базовая ...
б. ... рекреативная ... г. ... производственная ...

11. Если уровень развития обучающегося недостаточен для освоения двигательного действия, необходимо использовать ... упражнения.
а. ... подводящие ... в. ... расчлененные ...
б. ... подготовительные ... г. ... целостные и аналитические ...

12. Физическое воспитание с ярко выраженным прикладным эффектом обозначается как ...
а. работоспособность.
б. физическое совершенствование.
в. физическая подготовка.
г. обучение движениям и воспитание физических качеств.

13. В чем заключается основная цель массового спорта?
а. Достижение максимально высоких спортивных результатов.
б. Восстановление физической работоспособности.
в. Повышение и сохранение общей физической подготовленности.
г. Увеличение количества занимающихся спортом.
14. Процесс обучения двигательному действию рекомендуется начинать с освоения ...
а. основ техники. б. ведущего звена техники. в. детали техники.
15. Физическая культура направлена на совершенствование ...
а. морально-волевых качеств людей.
б. техники двигательных действий.
в. природных физических свойств человека.
16. Предметом обучения в физическом воспитании являются ...
а. физкультурные знания.
б. физические упражнения.
в. способы решения двигательных задач.
г. двигательные действия.
17. Состав и последовательность действий, необходимых для решения двигательной задачи определенным способом, принято называть ...
а. корнем техники.
б. главным звеном техники.
в. деталями техники.
г. основой техники.
18. Условием укрепления здоровья, совершенствования физических и волевых качеств является ...
а. закаливание организма.
б. участие в соревнованиях.
в. ежедневная утренняя гимнастика.
г. выполнение физических упражнений.
19. Умственную работу следует прерывать физкультурными паузами через каждые ... минут.
а. 25 – 30; б. 40 – 45; в. 55 – 60; г. 70 – 75.
20. Смысл физической культуры как компонента культуры общества заключается в ...
а. укреплении здоровья и воспитании физических качеств людей.
б. обучении двигательным действиям и повышении работоспособности.
в. совершенствовании природных, физических свойств людей.

Условия проведения:

Время выполнения задания: 20 мин.

Критерии оценки:

- оценка «отлично» выставляется обучающемуся, если 20-19 правильных ответов;
- оценка «хорошо» если 15-18 правильных ответов;
- оценка «удовлетворительно» если 11-14 правильных ответов;
- оценка «неудовлетворительно» менее 10 правильных ответов.

Тестовая работа №6

Выполните тестовое задание

Общие рекомендации по выполнению тестового задания

1. Внимательно прочитайте задание, выберите правильный вариант ответа.
2. Задание выполняется на бланке ответа и сдается для проверки преподавателю.

1. Термин «Фэйр-Плэй» означает ...

- а. честное поведение.
- б. честная игра.

- в. справедливое поведение.
- г. честное судейство.

2. Комплексы генетически обусловленных биологических и психических свойств организма человека, благодаря которым возможна двигательная активность, принято обозначать как ...

- а. функциональные системы.
- б. мышечные напряжения.
- в. физические качества.
- г. координационные способности.

3. Соблюдения режима дня способствует укреплению здоровья, потому что ...

- а. обеспечивает ритмичность работы организма.
- б. позволяет правильно планировать дела в течение дня.
- в. распределение основных дел осуществляется более или менее стандартно в течение каждого дня.
- г. позволяет избегать неопределенных физических напряжений.

4. Состояние здоровья обусловлено ...

- а. резервными возможностями организма.
- б. образом жизни.
- в. уровнем здравоохранения.
- г. отсутствием здоровья.

5. Оздоровительное значение физических упражнений обуславливает их ...

- а. гигиена.
- б. техника.
- в. форма.
- г. содержание.

6. Основным специфическим средством физического воспитания является ...

- а. физическое качество.
- б. физическое упражнение.
- в. физическая нагрузка.

7. Величина нагрузки физических упражнений обусловлена ...

- а. продолжительностью выполнения двигательных действий.
- б. количеством повторений двигательных действий.
- в. сочетанием объема и интенсивности двигательных действий.

8. Что относится к вспомогательным средствам физического воспитания?

- а. Оздоровительные силы природы и гигиенические факторы.
- б. Рациональное питание и витамины.
- в. Развитие физиологических функций.

9. Назовите наименее устойчивый вид передвижения?

- а. Бег.
- б. Ходьба.
- в. Прыжки.

10. Основу двигательных способностей составляют ...
- а. двигательные автоматизмы.
 - б. сила, быстрота, выносливость.
 - в. физические качества и двигательные действия.
11. Кто был признан лучшим спортсменом XX века ...
- а. Валерий Брумель (легкая атлетика).
 - б. Лев Яшин (футбол).
 - в. Валерий Борзов (легкая атлетика).
 - г. Валерий Харламов (хоккей).
12. Под здоровьем понимают такое комфортное состояние человека, при котором ...
- а. легко переносятся неблагоприятные условия и факторы.
 - б. он обладает высокой работоспособностью и быстро восстанавливается.
 - в. он бодр и жизнерадостен.
 - г. наблюдается все вышперечисленное.
13. Под силой как физическим качеством понимается ...
- а. способность поднимать тяжелые предметы.
 - б. свойства человека противодействовать внешним силам за счет мышечных напряжений.
 - в. свойства человека воздействовать на внешние силы за счет мышечных напряжений.
 - г. комплекс свойств организма, позволяющий преодолевать внешнее сопротивление либо противодействовать ему.
14. Под гибкостью как физическим качеством понимается ...
- а. комплекс морфофункциональных свойств опорно-двигательного аппарата, определяющий глубину наклона.
 - б. способность выполнять движения с большой амплитудой за счет мышечных сокращений.
 - в. комплекс свойств двигательного аппарата, определяющих подвижность его звеньев.
 - г. эластичность мышц и связок.
15. Под выносливостью как физическим качеством понимается ...
- а. комплекс свойств, обуславливающий возможность выполнять разнообразные физические нагрузки.
 - б. комплекс свойств, определяющих способность противостоять утомлению.
 - в. способность длительно совершать физическую работу, практически не утомляясь.
 - г. способность сохранять заданные параметры работы.
16. Под быстротой как физическим качеством понимается ...
- а. комплекс свойств человека, позволяющих быстро набирать скорость и передвигаться с большой скоростью.
 - б. комплекс свойств организма, позволяющих быстро реагировать на сигналы и выполнять движения с большой частотой.
 - в. комплекс свойств человека, позволяющих выполнять непродолжительную работу в минимальный отрезок времени.
 - г. комплекс свойств организма, обуславливающих скорость передвижения в пространстве.
17. Техникoй физических упражнений принято называть ...
- а. совершенные формы двигательных действий.
 - б. способ целесообразного решения двигательной задачи.
 - в. состав и последовательность движений при выполнении упражнений.
 - г. способ выполнения упражнений.

