

**ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ  
ДЛЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ  
ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ  
ОГСЭ.04 Физическая культура**

**для специальности**

**27.02.03 Автоматика и телемеханика на транспорте  
(железнодорожном транспорте)**

**ДИФФЕРЕНЦИРОВАННЫЙ ЗАЧЕТ**

(4,6 семестр)

**1. Перечень вопросов и заданий для проведения дифференцированного зачета**

**Вопросы для подготовки к дифференцированному зачету (4 семестр)**

1. Когда и где зародилась легкая атлетика как вид состязаний?
2. Расскажите о состязаниях по легкой атлетике в Древней Греции?
3. Приведите классификацию беговых видов в легкой атлетике.
4. Приведите классификацию прыжковых видов и метаний.
5. Какова программа легкой атлетики на Олимпийских играх?
6. На какие фазы принято разделять технику спринтерского бега?
7. Опишите технику низкого старта. Почему при беге на короткие дистанции используется низкий старт?
8. Для чего используется стартовый разгон, и в чем состоят его особенности?
9. Назовите порядок выполнения фаз движений при метании малого мяча с разбега
10. В чем состоит основная задача скрестного шага и какова техника его выполнения?
11. Сколько длится баскетбольный матч?
12. Сколько дают очков за попадание из-под кольца?
13. В каком году сборная СССР по баскетболу впервые обыграла сборную США в финале?
14. Сколько игроков в среднем должно быть в одной команде?
15. Сколько игроков из одной команды находиться на паркете во время игры?
16. Национальная баскетбольная ассоциация (НБА) была основана?
  17. В какой стране проходит сезон НБА?
  18. Сколько даётся очков за броско забитый со штрафной линии?
  19. В каком году был придуман баскетбол?
  20. Сколько весит баскетбольный мяч?
  21. Что такое сила? Какие упражнения способствуют развитию силовых способностей?
  22. Что такое быстрота? Какие упражнения способствуют развитию скоростных способностей?

23. Что такое ловкость? Какие упражнения способствуют развитию координационных способностей?

24. Что такое выносливость? Какие упражнения способствуют развитию выносливости?

25. Что такое гибкость? Какие упражнения способствуют развитию гибкости?

26. Какова методика самостоятельных занятий физическими упражнениями: мотивация, целенаправленность, формы, содержание?

27. Каковы особенности самостоятельных занятий для юношей и для девушек?

28. Способы коррекции фигуры?

29. Что вы знаете об основных принципах построения самостоятельных занятий?

30. Каковы основные признаки утомления, и методы повышения работоспособности?

## **2. Комплекты оценочных материалов для проведения дифференцированного зачета (4 семестр)**

### **Вариант – 1. Выполните тестовое задание**

Внимательно прочитайте задание, выберите правильный вариант ответа.

**1. Определите: какой вид спорта называют «королевой спорта»?**

- а) гимнастика;
- б) легкая атлетика;
- в) тяжелая атлетика.

**2. При ловле баскетбольного мяча ошибкой является...**

- а) ловля мяча с амортизацией сгибанием рук;
- б) ловля мяча на прямые руки;
- в) ловля мяча на уровне груди;
- г) сближение кистей рук и расстановка пальцев.

**3. На какой высоте устанавливают верхний край волейбольной сетки для мужчин и женщин?**

- а) для мужчин - на высоте 2,43; для женщин на высоте 2,24;
- б) для мужчин - на высоте 2,40; для женщин на высоте 2,30;
- в) для мужчин - на высоте 2,25; для женщин на высоте 2,10.

**4. Название лыжных ходов (попеременные или одновременные) дают по работе...**

- а) ног;
- б) туловища;
- в) рук;
- г) произвольно.

**5. Общеразвивающие упражнения, как правило, применяются для...**

- а) всестороннего развития физической подготовленности;
- б) развития выносливости, скорости;
- в) формирования правильной осанки.

**6. Под силой, как физическим качеством понимается:**

- а) способность постоять за себя;

- б) способность поднимать тяжёлые предметы;
- в) способность преодолевать внешние сопротивления и противодействовать ему с помощью мышечных усилий;
- г) способность удерживать своё тело в виси максимально долгое время.

**7. Длина дистанции марафонского бега равна....**

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

**8. Сильно сжатые кулаки и излишнее напряжение плечевого пояса при беге приводит к...**

- а) повышению скорости бега;
- б) скованности движений бегуна;
- в) увеличению длины бегового шага;

**9. При ведении мяча наиболее частой ошибкой является...**

- а) «шлепанье» по мячу расслабленной рукой;
- б) ведение мяча толчком руки;
- в) мягкая встреча мяча с рукой.

**10. Какие размеры имеет площадка для игры в волейбол?**

- а) ширина 9м, длина 18м;
- б) ширина 8м, длина 20м;
- в) ширина 16м, длина 24м.

**11. Существуют попеременный двухшажный ход и одновременный двухшажный ход. В чем существенная разница между этими ходами?**

- а) в длине скользящего шага;
- б) в маховом выносе ноги;
- в) в подседании перед толчком ногой;
- г) в работе рук.

**12. Строевые упражнения служат...**

- а) как средство общей физической подготовки;
- б) как средство управления строем;
- в) как средство развития физических качеств.

**13. Подтягивание в виси. Определите ошибку при выполнении этого элемента.**

- а) хват сверху на ширине плеч;
- б) ноги и туловище прямые;
- в) подтягивание до положения — подбородок выше перекладины;
- г) подтягивание размахиванием

**14. Проявление силы в меньшей степени зависит:**

- а) от техники выполнения двигательного действия;
- б) от волевых усилий;
- в) от быстроты реакции;
- г) от физиологического поперечника мышц, участвующих в двигательном действии.

**15. Укажите, какой ход появился раньше?**

- а) коньковый ход;
- б) классический ход.
- в) беговой ход.

**16. На крупных соревнованиях по волейболу игра проводится из..**

- а) двух партий;
- б) трех партий;
- в) пяти партий.

**17. Основными техническими приемами в баскетболе являются четыре приема: передача, ловля, ведение мяча... Какой четвертый прием не назван?**

- а) прыжок;
- б) пробежка;
- в) бросок мяча;
- г) заслон.
- д) комбинация

**18. Способность человека к длительному выполнению, какой-либо деятельности, без снижения её эффективности, это...**

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

**19. При броске мяча одной рукой от плеча с места ошибкой является...**

- а) разгибание ног в коленных суставах;
- б) вынос руки с мячом по средней линии лица;
- в) вынос руки с мячом сбоку от лица;
- г) заключительное движение кистью.

**20. Отметьте вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект при развитии силы:**

- а) бокс;
- б) баскетбол;
- в) тяжелая атлетика.

## **Вариант – 2. Выполните тестовое задание**

Внимательно прочитайте задание, выберите правильный вариант ответа.

**1. Определите: какая из дистанций считается спринтерской?**

- а) 800м;
- б) 1500м;
- в) 100м;

**2. Команда получает три очка при попадании мяча в кольцо, если мяч брошен...**

- а) с линии штрафного броска;
- б) из-под щита;
- в) из-за линии 3-х очковой зоны

**3. Основным способом приема и передачи мяча с подачи в волейболе является...**

- а) нижняя передача мяча двумя руками;
- б) нижняя передача одной рукой;
- в) верхняя передача двумя руками

**4. . Основой техники попеременного двушажного хода является...**

- а) широкий скользящий шаг;

- б) попеременная работа палками;
- в) сильное отталкивание ногой

**5. Акробатические упражнения в первую очередь совершенствуют функцию...**

- а) сердечно сосудистой системы;
- б) дыхательной системы;
- в) вестибулярного аппарата.

**6. Результатом выполнения силовых упражнений с большим отягощением является:**

- а) увеличение рельефности мышц;
- б) повышения уровня функциональных возможностей организма;
- в) укрепление опорно-двигательного аппарата;
- г) быстроты рост абсолютной силой.

**7. Широкая постановка ступней при беге влияет на:**

- а) улучшение спортивного результата;
- б) снижение скорости бега;
- в) увеличение длины бегового шага;

**8. При выполнении штрафного броска каждое попадание засчитывается...**

- а) за одно очко;
- б) за два очка;
- в) за три очка.

**9. Какой подачи не существует?**

- а) одной рукой снизу;
- б) двумя руками снизу;
- в) верхней прямой;
- г) верхней боковой;

**10. Самым скоростным способом передвижения классическим ходом считается...**

- а) попеременный двухшажный ход;
- б) одновременный бесшажный ход;
- в) одновременный одношажный ход;
- г) одновременный двухшажный ход

**11. Интервал - это...**

- а) расстояние между направляющим и замыкающим в колонне;
- б) расстояние между двумя студентами, стоящими в одной шеренге,
- в) расстояние между правым и левым флангом в колонне.

**12. Проявление максимального усилия в минимальное время отражает проявление одного из видов силовой способности:**

- а) абсолютной силы;
- б) скоростная сила;
- в) силовой выносливости;
- г) взрывной силы.

**13. Техника бега на средние и длинные дистанции отличается от техники бега на короткие дистанции, прежде всего:**

- а) работой рук;
- б) углом отталкивания ногой от дорожки;
- в) наклоном головы;

**14.Игрок, остановившийся после ведения мяча, не имеет права...**

- а) выполнить передачу мяча партнеру;
- б) выполнить бросок мяча в кольцо;
- в) возобновить ведение мяча.

**15.До скольких очков ведется счет в решающей (3-й или 5-й) партии?**

- а) до 15 очков;
- б) до 20 очков;
- в) до 25 очков;

**16.Сколько еще касаний мяча может сделать принимающая подачу команда, если прием мяча с подачи считать первым касанием?**

- а) одно;
- б) два;
- в) три;

**17.Выбор способа подъема в гору зависит от...**

- а) крутизны склона;
- б) длины палок;
- в) длины лыж

**18.Определите ошибку при выполнении кувырка вперед в группировке:**

- а) энергичное отталкивание ногами;
- б) опора головой о мат;
- в) прижимание к груди согнутых ног;
- г) «круглая» спина.

**19. Лучшие условия для развития взрывной силы мышц ног создаются во время:**

- а) челночного бега;
- б) прыжков в глубину;
- в) подвижных игр;
- г) приседаний со штангой.

**20.Какой линии нет на волейбольной площадке?**

- а) лицевой
- б) боковой
- в) средней
- г) разделительной

### **Вариант – 3. Выполните тестовое задание**

Внимательно прочитайте задание, выберите правильный вариант ответа.

**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. мяч переигрывается

**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 в 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. Лондоне

б. Солт-Лейк-Сити

в. Пекине

**9. Энергия, необходимая для существования организма измеряется в:**

а. ваттах

б. калориях

в. углеводах

**10. 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.

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

а. бокс

б. гимнастика

в. керлинг

**12. Для опорного прыжка в гимнастике применяется:**

а. батут

б. подкидной мостик

в. гимнастическая скамейка

**13. Под физической культурой понимают:**

а. выполнение физических упражнений

б. сохранение и укрепления здоровья, ведение здорового образа жизни

в. наличие спортивных сооружений

**14. Кровь возвращается к сердцу по:**

а. артериям

б. капиллярам

в. венам

**15. Идея и инициатива возрождения Олимпийских игр принадлежит:**

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

**16. 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

**17. Длина беговой дорожки стадиона составляет:**

- а. 400 м
- б. 600 м
- в. 300 м

**18. Вес мужской легкоатлетической гранаты составляет:**

- а. 600 г
- б. 700 г
- в. 800 г

**19. Высота сетки в мужском волейболе составляет:**

- а. 243 см
- б. 220 см
- в. 263 см

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

- а. игра останавливается
- б. игра продолжается
- в. игрок удаляется

### **Критерии оценки теста**

<b>Оценка</b>	<b>Количество верных ответов</b>
«5» - отлично	Выполнено 91-100 % заданий
«4» - хорошо	Выполнено 76-90% заданий
«3» - удовлетворительно	Выполнено 61-75 % заданий
«2» - неудовлетворительно	Выполнено не более 60% заданий

### **3.Перечень вопросов и заданий для проведения дифференцированного зачета**

#### **Вопросы для подготовки к дифференцированному зачету (6 семестр)**

1. Оптимальная двигательная активность и ее воздействие на здоровье и работоспособность
2. Гигиена самостоятельных занятий. Питание, питьевой режим, уход за кожей. Элементы закаливания.
3. Самоконтроль за физическим развитием, физической подготовленностью и функциональным состоянием организма.



4. Внешняя среда. Природные, биологические и социальные факторы. Экологические проблемы современности
5. Самооценка собственного здоровья.
6. Гигиенические основы закаливания (воздухом, солнцем, водой).
7. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту.
8. Взаимосвязь физической и умственной деятельности человека.
9. Взаимосвязь физкультурно-спортивной деятельности и общекультурного развития студентов.
10. Адекватное и неадекватное отношение к здоровью, его самооценка студентами и отражение в реальном поведении личности
11. Отражение здорового образа жизни в формах жизнедеятельности студентов.
12. Жизненные, психологические, функциональные и поведенческие критерии использования здорового образа жизни.
13. Понятие о здоровом образе жизни.
14. Методы определения уровня физического развития и здоровья студентов.
15. Формы занятий физическими упражнениями в период обучения в СУЗе.

#### **4. Комплекты оценочных материалов для проведения дифференцированного зачета (6 семестр)**

##### **Вариант – 1. Выполните тестовое задание**

Внимательно прочитайте задание, выберите правильный вариант ответа.

##### **1. Определите: какая из дистанций считается спринтерской?**

- а) 800м;
- б) 1500м;
- в) 100м;

##### **2. Команда получает три очка при попадании мяча в кольцо, если мяч брошен...**

- а) с линии штрафного броска;
- б) из-под щита;
- в) из-за линии трехочковой зоны

##### **3. Основным способом приема и передачи мяча с подачи в волейболе является...**

- а) нижняя передача мяча двумя руками;
- б) нижняя передача одной рукой;
- в) верхняя передача двумя руками

##### **4. . Основой техники попеременного двушажного хода является...**

- а) широкий скользящий шаг;
- б) попеременная работа палками;
- в) сильное отталкивание ногой

##### **5. Акробатические упражнения в первую очередь совершенствуют функцию...**

- а) сердечно сосудистой системы;
- б) дыхательной системы;
- в) вестибулярного аппарата.

**6. Результатом выполнения силовых упражнений с большим отягощением является:**

- а) увеличение рельефности мышц;
- б) повышения уровня функциональных возможностей организма;
- в) укрепление опорно-двигательного аппарата;
- г) быстроты рост абсолютной силой.

**7. Широкая постановка ступней при беге влияет на:**

- а) улучшение спортивного результата;
- б) снижение скорости бега;
- в) увеличение длины бегового шага;

**8. При выполнении штрафного броска каждое попадание засчитывается...**

- а) за одно очко;
- б) за два очка;
- в) за три очка.

**9. Какой подачи не существует?**

- а) одной рукой снизу;
- б) двумя руками снизу;
- в) верхней прямой;
- г) верхней боковой;

**10. Самым скоростным способом передвижения классическим ходом считается...**

- а) попеременный двухшажный ход;
- б) одновременный бесшажный ход;
- в) одновременный одношажный ход;
- г) одновременный двухшажный ход

**11. Интервал - это...**

- а) расстояние между направляющим и замыкающим в колонне;
- б) расстояние между двумя студентами, стоящими в одной шеренге,
- в) расстояние между правым и левым флангом в колонне.

**12. Проявление максимального усилия в минимальное время отражает проявление одного из видов силовой способности:**

- а) абсолютной силы;
- б) скоростная сила;
- в) силовой выносливости;
- г) взрывной силы.

**13. Техника бега на средние и длинные дистанции отличается от техники бега на короткие дистанции, прежде всего:**

- а) работой рук;
- б) углом отталкивания ногой от дорожки;
- в) наклоном головы;

**14. Игрок, остановившийся после ведения мяча, не имеет права...**

- а) выполнить передачу мяча партнеру;
- б) выполнить бросок мяча в кольцо;
- в) возобновить ведение мяча.

**15. До скольких очков ведется счет в решающей (3-й или 5-й) партии?**

- а) до 15 очков;
- б) до 20 очков;

в) до 25 очков;

**16. Сколько еще касаний мяча может сделать принимающая подачу команда, если прием мяча с подачи считать первым касанием?**

а) одно;

б) два;

в) три;

**17. Выбор способа подъема в гору зависит от...**

а) крутизны склона;

б) длины палок;

в) длины лыж

**18. Определите ошибку при выполнении кувырка вперед в группировке:**

а) энергичное отталкивание ногами;

б) опора головой о мат;

в) прижимание к груди согнутых ног;

г) «круглая» спина.

**19. Лучшие условия для развития взрывной силы мышц ног создаются во время:**

а) челночного бега;

б) прыжков в глубину;

в) подвижных игр;

г) приседаний со штангой.

**20. Какой линии нет на волейбольной площадке?**

а) лицевой

б) боковой

в) средней

г) разделительной

## Вариант 2

№ п/п	Задание
1	Выберите один правильный вариант ответа. Физическая культура - это 1) использование физических упражнений для отдыха и восстановления работоспособности после трудовой или учебной деятельности; 2) часть общей культуры, направленная на физическое совершенствование, сохранение и укрепление здоровья человека в процессе осознанной двигательной активности; 3) использование физических упражнений для восстановления после перенесенных заболеваний и травм. 4) образовательный урок в школе или колледже.
2	Дополните Расшифруйте аббревиатуру ВФСК ГТО _____ Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к

	<b>труду и обороне»</b>
<b>3</b>	<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>2) полное физическое, психическое и социальное благополучие, а не только отсутствие болезней или физических дефектов.</li> <li>3) отсутствие болезней или физических дефектов.</li> </ol>
<b>4</b>	<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>2) производственной гимнастикой;</li> <li>3) лечебной гимнастикой;</li> <li>4) гигиенической гимнастикой;</li> <li>5) оздоровительной гимнастикой</li> </ol>
<b>5</b>	<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>1) чередование нагрузки и отдыха;</li> <li>2) выполнение физических упражнений до «отказа»;</li> <li>3) изменение интенсивности выполнения упражнений;</li> <li>4) несоблюдение техники безопасности</li> </ol>
<b>6</b>	<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>1) высокая калорийность продуктов;</li> <li>2) большое количество рафинированных продуктов;</li> <li>3) соблюдение режима питания;</li> <li>4) недостаточное потребление фруктов и овощей;</li> <li>5) потребление продуктов с высоким содержанием веществ с индексом Е.</li> </ol>
<b>7</b>	<p>Выберите один или несколько правильных вариантов ответов.</p> <p>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>3) наличие вредных привычек</li> <li>4) соблюдение режима труда и отдыха</li> <li>5) рациональное питание;</li> <li>6) гиподинамия</li> </ol>
<b>8</b>	<p>Выберите один или несколько правильных вариантов ответов.</p>

	<p>Укажите опасные заболевания, возникающие при употреблении табачных изделий:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) заболевания пищеварительной системы;</li> <li>2) сердечно-сосудистые заболевания;</li> <li>3) заболевания опорно-двигательного аппарата;</li> <li>4) заболевания органов дыхания</li> <li>5) физическая и психическая зависимость</li> </ol>			
9	<p>Выберите один или несколько правильных вариантов ответа. Какие упражнения не рекомендуются студентам после экзамена:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) спортивные игры, единоборства;</li> <li>2) умеренные циклические упражнения (бег, езда на велосипеде, ходьба на лыжах);</li> <li>3) упражнения высокой интенсивности;</li> <li>4) все вышеперечисленное</li> </ol>			
10	<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) повышаются адаптационные возможности организма;</li> <li>2) наступает физическое переутомление;</li> <li>3) снижаются функциональные возможности сердечно-сосудистой системы;</li> <li>4) улучшается функция внешнего дыхания.</li> </ol>			
11	<p>Дополните Физическая подготовка, обеспечивающая необходимый уровень развития физических качеств для выполнения трудовой деятельности, называется _____:</p> <p><b>Профессионально-прикладная</b></p>			
12	<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>2) пульсометрии;</li> <li>3) динамометрии;</li> <li>4) спирометрии.</li> </ol>			
13	<p>Дополните Документ, который заполняют студенты для оценки своего самочувствия, называется _____</p> <p><b>дневником самоконтроля</b></p>			
14	<p>Определите соответствие (физические качества)</p> <table border="1" style="width: 100%;"> <tr> <td style="width: 50%;">А. Для развития силовых способностей рекомендуются</td> <td style="width: 50%;">1. Единоборства (каратэ, дзюдо, самбо), спортивные и подвижные игры</td> </tr> </table>		А. Для развития силовых способностей рекомендуются	1. Единоборства (каратэ, дзюдо, самбо), спортивные и подвижные игры
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>	
<b>15</b>	<b>Определите соответствие (физкультурно-оздоровительные системы)</b>	
	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
	А- 2, Б-4, В- 5, Г-1 Д- 3	

<p><b>1</b></p>	<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>2) педагогический процесс, направленный на морфологическое и функциональное совершенствование организма человека, повышение уровня физических качеств, формирование и развитие двигательных навыков, сохранение и укрепление здоровья.</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>
<p><b>2</b></p>	<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>3) развитие массового спорта и оздоровление нации;</p> <p>4) профилактика вредных привычек.</p>
<p><b>3</b></p>	<p>Дополните</p> <p>Наука о здоровом образе жизни называется _____</p> <p><b>валеологией</b></p>
<p><b>4</b></p>	<p>Выберите один или несколько правильных вариантов ответов.</p> <p>Факторы, отрицательно влияющие на здоровье человека:</p> <p>1) гиподинамия;</p> <p>2) рациональное питание;</p> <p>3) стрессы;</p> <p>4) проживание в крупных мегаполисах;</p> <p>5) систематические физические нагрузки.</p>
<p><b>5</b></p>	<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>2) отказ от употребления алкоголя;</p> <p>3) табакокурение;</p> <p>4) умеренные физические нагрузки;</p> <p>5) избыточный вес.</p>
<p><b>6</b></p>	<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) естественное состояние организма, обусловленное нормальным функционированием всех его органов и систем и обеспечивающее адаптацию к факторам внешней среды.</p>
<b>7</b>	<p>Выберите один или несколько правильных вариантов ответов. Рациональное питание не должно:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) восполнять энергетические затраты организма;</li> <li>2) вызывать ожирение;</li> <li>3) обеспечивать витаминами и микроэлементами;</li> <li>4) вызывать интоксикацию организма.</li> </ol>
<b>8</b>	<p>Выберите один или несколько правильных вариантов ответов. Культура здорового и безопасного образа жизни как система складывается из основных взаимосвязанных элементов:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) культуры питания;</li> <li>2) культуры движения;</li> <li>3) культуры безопасного поведения;</li> <li>4) культуры эмоций;</li> <li>5) культуры труда и отдыха.</li> <li>6) культуры опасного поведения</li> <li>7) все вышеперечисленное.</li> </ol>
<b>9</b>	<p>Выберите один или несколько правильных вариантов ответа. Укажите последствия воздействия употребления наркотиков на организм человека:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) оздоровительное воздействие на работу внутренних органов и систем;</li> <li>2) ВИЧ/СПИД;</li> <li>3) физическая и психологическая зависимость;</li> <li>4) нарушение работы всех внутренних органов и систем.</li> </ol>
<b>10</b>	<p>Дополните Двигательная рекреация – это _____ отдых, восстановление с использованием средств физической культуры после различных видов деятельности (или активный отдых)</p>
<b>11</b>	<p>Выберите один или несколько правильных вариантов ответа. Физические упражнения влияют на:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) улучшение состояния сердечно-сосудистой системы;</li> <li>2) снижение уровня развития физических качеств;</li> <li>3) повышение умственной работоспособности;</li> <li>4) улучшение состояние дыхательной системы;</li> </ol>



	5) снижение работоспособности сердечно-сосудистой системы	
<b>12</b>	Дополните Профессионально-прикладная физическая подготовка - это специально направленное и избирательное использование средств физической культуры и спорта для подготовки человека к определенной _____ деятельности. Профессиональной (или трудовой)	
<b>13</b>	Выберите один или несколько правильных вариантов ответа Для оценки состояния дыхательной системы используются 1) антропометрические показатели; 2) пульсометрия; 3) динамометрия; 4) проба Штанге	
<b>14</b>	Выберите один или несколько правильных вариантов ответа Внешние признаки утомления для контроля переносимости физических нагрузок: 1) покраснение кожных покровов; 2) повышение частоты сердечных сокращений; 3) повышение частоты дыхания; 4) «синюшность» носогубного треугольника 5) нарушение координации движений	
<b>15</b>	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)
	А- 4, Б-3, В-2, Г- 1	
<b>16</b>	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.Акваэробика
	Д. Система физических упражнений, предполагающая выполнение упражнений статического и динамического характера, направленных на физическое и духовное совершенствование А-5, Б-4 В-2, Г- 3, Д-1	5. Воркаут

### Критерии оценки теста

<b>Оценка</b>	<b>Количество верных ответов</b>
«5» - отлично	Выполнено 91-100 % заданий
«4» - хорошо	Выполнено 76-90% заданий
«3» - удовлетворительно	Выполнено 61-75 % заданий
«2» - неудовлетворительно	Выполнено не более 60% заданий