

Рекомендовано заседанием ЦК
Председатель цикловой комиссии
ГАПОУ БТОТиС

Утверждено
Зам. директора по УР
Духовникова Г.А.

Протокол заседания ЦК № _____
От « ___ » _____ 20__

« _____ » _____ 20__ г.

ПРОМЕЖУТОЧНЫЙ КОНТРОЛЬ

ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ (3 курс)

Дифференцированный зачет

Преподаватель: О.В. Воинцева

Байкальск 2020

1. Дифференцированный зачет

1. Место выполнения задания: *спортивный зал*
2. Максимальное время выполнения задания: 70 мин./час.
3. Оборудование: спортивный инвентарь.

ЗАДАНИЯ

1.1.Для обучающихся специальной медицинской группы

Темы для рефератов, презентаций

1. Баскетбол
2. Виды массажа
3. Виды физических нагрузок, их интенсивность
4. Влияние физических упражнений на мышцы
5. Волейбол
6. Закаливание
7. Здоровый образ жизни
8. История Олимпийских игр как международного спортивного движения
9. Комплексы упражнений при заболеваниях опорно-двигательного аппарата
10. Общая физическая подготовка: цели и задачи
11. Организация физического воспитания
12. Основы методики и организация самостоятельных занятий физическими упражнениям
13. Питание спортсменов
14. Правила игры в фут-зал (мини-футбол), утвержденные фифа
15. Развитие быстроты
16. Развитие двигательных способностей
17. Развитие основных физических качеств юношей. Опорно-двигательный аппарат.
18. Развитие силы и мышц
19. Развитие экстремальных видов спорта
20. Роль физической культуры
21. Спорт высших достижений
22. Утренняя гигиеническая гимнастика
23. Физическая культура и физическое воспитание
24. Физическое воспитание в семье
25. Характеристика основных форм оздоровительной физической культуры

1.2. Для обучающихся основной медицинской группы

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		Юноши			Девушки		
	оценка	3	4	5	3	4	5
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 100 м (с)	14,6	14,3	13,8	18,0	17,6	16,3
2.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	8	10	13	-	-	-
	или рывок гири 16 кг (количество раз)	15	25	35	-	-	-
3.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	-	-	-	11	13	19
4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	25	30	35	9	10	16
5.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи- см)	6	8	13	7	9	16

6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	200	210	230	160	170	185
7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количествораз в 1 мин)	30	40	50	20	30	40
8.	Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)	27	32	38	-	-	-
	или весом 500 г (м)	-	-	-	13	17	21
9.	Челночный бег 3x10м(сек.)	8,5	8,0	7,5	9,0	8,5	8,0
10.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки)	15	20	25	15	20	25

1.3. Тестовое задание

1. Внимательно прочитайте каждое задание и выберите один из вариантов ответа

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

Условия выполнения: подготовка 5 мин, выполнение-20 мин, оформление и сдача-5 мин

ВОПРОСЫ

1. Назовите имя чемпиона мира по прыжкам в длину, чей рекорд продержался 25 лет

- а/ Л.Лонг;
- б/ П.Нурми;
- в/ ДЖ. Оуэнс;
- г/ М.Спитц

2. Столица XXII летних Олимпийских игр.

- а/ Рим;
- б/ Стокгольм;
- в/ Токио;
- г/ Хельсинки

3. Назовите родину шахмат

- а/ Англия;
- б/ Индия;
- в/ Россия;
- г/ Франция

4. Советский двукратный Олимпийский чемпион в спринтерском беге.

- а/ В.Борзов;
- б/ В.Брумель;
- в/ И.Льюис;
- г/ А.Перлов

5. Советская участница трех Олимпиад, обладательница полного комплекта медалей – золотая (Мюнхен), серебряная (Монреаль), бронзовая (Мехико).

- а/ Г.Зыбина;
- б/ Т.Пресс;
- в/ Т.Тышкевич;
- г/ Н.Чижова

6. Последние олимпийские игры XX столетия.

- а/ XXV;
- б/ XXVI;
- в/ XXVII;
- г/ XXVIII.

7. Количество стран принявших участие в I Современных Олимпийских играх.

- а/ 13;
- б/ 14;

- в/ 16;
- г/ 17.

8. Впервые спортсмены СССР участвовали в ХУ летних Олимпийских играх. По какому виду спорта Виктор Чукарин стал абсолютным чемпионом.

- а/ борьбе «самбо»;
- б/ по гимнастике;
- в/ легкой атлетике;
- г /плаванию

9. Осанка – это:

- а/ форма позвоночника;
- б/ вертикальное положение тела человека;
- в/ привычная поза человека в вертикальном положении;
- г/ особенности телосложения человека.

10. Количество калорий необходимых для оптимальной жизнедеятельности

- а/ 2400;
- б/ 2900;
- в/ 3000;
- г/ 3100.

11. Причина, вызывающая нарушение осанки

- а/ высокий рост;
- б/ нестандартная мебель;
- в/ недостаточная сила мышечных групп;
- г/ увеличение лордоза и кифоза.

12. Как следует рассматривать здоровый образ жизни?

- а/ как дань моде Олимпийским играм
- б/ как форму поведения, сохраняющую здоровье
- в/ только как рациональное питание
- г/ только как достаточную двигательную активность

13. К чему приводит плохая осанка?

- а/ к снижению аппетита
- б/ к развитию вегетососудистой дистонии
- в/ к развитию быстроты, силы и выносливости
- г/ к смещению органов грудной полости

14. Что является объективным показателем состояния здоровья?

- а/ боль в правом боку
- б/ трудное засыпание

в/ масса тела

г/ отсутствие желания заниматься физическими упражнениями

15. В чем измеряется жизненная емкость легких?

а/ в кубических сантиметрах

б/ в метрах

в/ в килограммах

г/ в литрах

16. Физические упражнения это:

а/ последовательность выполнения движений и элементов;

б/ выполнение упражнений с наименьшим расходом энергии;

в/ двигательная активность человека, организованная в соответствии с закономерностями физического воспитания;

г/ способ целесообразного решения двигательной задачи.

17. Силу человека можно определить как:

а/ величину максимального напряжения мышц, которую может продемонстрировать человек;

б/ его способность преодолевать внешнее сопротивление либо противодействовать ему посредством мышечных напряжений;

в/ психофизические свойства организма, обеспечивающие возможность воздействовать на внешние силы за счет мышечного напряжения;

г/ комплекс психофизических свойств организма, позволяющий преодолевать внешнее сопротивление силы за счет мышечного напряжения

18. Используя метод «круговой» тренировки, можно развить:

а/ выносливость;

б/ силу;

в/ координационные способности

г/ развить комплексно физические качества

19. При каких условиях особенно хорошо развивается тактическое мышление?

а/ в спринтерском беге

б/ в спортивных и подвижных играх

в/ при показе отдельного упражнения

г/ при рассказе о важности гигиенических навыков

20. Для развития быстроты движений необходимо:

а/ двигательное действие выполнять с максимальной скоростью

б/ двигательное действие выполнять с минимальной скоростью

в/ двигательное действие выполнять с попеременной скоростью

г/ двигательное действие выполнять с равномерной скоростью

21. Наиболее распространенным средством развития выносливости является:

- а/ бег на короткие дистанции, гимнастические упражнения
- б/ метание мяча, прыжки в длину
- в/ продолжительный бег, передвижение на лыжах, плавание
- г/ утренняя гигиеническая гимнастика

22. Ниже перечислены отдельные упражнения утренней гимнастики:

1. Прыжки или бег
2. Потягивание
3. Упражнения для мышц ног
4. Упражнения для мышц туловища
5. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса
6. Дыхательные упражнения, спокойная ходьба

В какой последовательности рекомендуется выполнять эти упражнения?

- а/ 1, 2, 3, 4, 6, 5
- б/ 3, 5, 1, 4, 2, 6
- в/ 2, 5, 4, 3, 1, 6
- г/ 6, 4, 1, 3, 2, 5

23. Как рекомендуется приземляться при выполнении прыжков и соскоков со спортивных снарядов?

- а/ на гимнастический мат мягко на носки, пружинисто приседая
- б/ на гимнастический мат, полностью выпрямляя ноги в коленях
- в/ на гимнастический мат мягко на пятки
- г/ на гимнастический мат в положение основной стойки

24. Какие методические правила необходимо соблюдать, занимаясь самостоятельным изучением двигательных действий?

- а/ от простого к сложному
- б/ от сложного к простому
- в/ от неосвоенного к освоенному
- г/ от неизвестного к известному

25. Что такое сила?

- а/ способность совершать двигательное действие в минимальный отрезок времени
- б/ способность преодолевать внешнее сопротивление
- в/ способность к длительному выполнению какой-либо деятельности без снижения эффективности
- г/ способность выполнять движение с большой амплитудой

26. При помощи какого тестового упражнения определяют скоростно - силовые качества?

- а/ бег на 2000 м
- б/ подтягивание на перекладине
- в/ прыжок в длину с места
- г/ наклон вперед, сидя на полу

27. Какой из основных способов плавания самый быстрый?

- а/ «кроль на груди»
- б/ «брасс»
- в/ «кроль на спине»
- г/ «баттерфляй»

28. Какое тестовое задание служит для определения уровня выносливости?

- а/ бег на 30 м
- б/ гимнастический мост
- в/ прыжки в высоту
- г/ бег на 1000 м

29. Для развития координационных способностей можно использовать:

- а/ подвижные игры
- б/ упражнения в метании
- в/ бег на средние дистанции
- г/ подтягивание, поднимание туловища

30. Какие виды упражнений относятся к циклическим?

- а/ спортивные и подвижные игры
- б/ бег, плавание, передвижения на лыжах
- в/ борьба, прыжки в высоту
- г/ гимнастика, прыжки с трамплина, метание мяча

31. Основной вид в лыжной подготовке по школьной программе

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

32. Как правильно дышать при длительной нагрузке высокой интенсивности?

- а/ через рот и нос попеременно
- б/ только через рот
- в/ через рот и нос одновременно
- г/ только через нос

33. 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/ выполнения опорного прыжка без гимнастического мостика

34. Как правильно оказать первую помощь при вывихе конечности?

- а/ постараться вправить вывих и зафиксировать конечность
- б/ зафиксировать конечность в положении, которое она приняла после травмы, приложить к поврежденному суставу пузырь со льдом или холодной водой
- в/ зафиксировать конечность в положении, которое она приняла после травмы
- г/ не предпринимать никаких действий до приезда врача

35. Как наложить шину при переломе костей голени?

- а/ наложить шину с внешней стороны ноги от стопы до тазобедренного сустава
- б/ наложить шину с внутренней стороны ноги, непосредственно на место перелома
- в/ наложить две шины с наружной и внутренней сторон ноги от стопы до коленного сустава
- г/ наложить две шины с наружной и внутренней сторон ноги от стопы до середины бедра с фиксацией голеностопного и коленного суставов