Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Усынин Максим Валерьевич
Должность: Ректор
Дата подписания: 09.09.2026 13:52:07
Уникальный программный ключ:
f498e59e83f65dd7c3ce7bb8a25cbbabb33ebc58

Частное образовательное учреждение высшего образования
«Международный Институт Дизайна и Сервиса»
(ЧОУВО МИДиС)
Общеобразовательная школа «7 ключей»

Ворошилова ул., д. 12, Челябинск, 454014. Тел. (351) 216-10-10, факс 216-10-30. E-mail: info@rbiu.ru, school7keys@rbiu.ru

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

ОСНОВНОЕ ОБЩЕЕ ОБРАЗОВАНИЕ

ПРЕДМЕТНАЯ ОБЛАСТЬ

УЧЕБНЫЙ ПРЕДМЕТ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

5-9 КЛАСС

Челябинск, 2026 г.

I. Перечень контрольно-оценочных средств (КОСы) для текущего и промежуточного контроля

Текущий контроль	Промежуточный контроль
1. Тесты 2. Реферат / творческая работа 3. Контрольный зачет	Итоговый тест

II. Характеристика контрольно-оценочных средств (КОС) и контрольно-измерительных материалов (КИМ)

1. Тесты
Практические тесты

Тест 1. Бег 30 м с высокого старта.
Тест 2. Прыжки в длину с места.
Тест 3. Челночный бег 4 х 9 м.
Тест 4. Подтягивание:
Тест 5. Наклоны вперед из положения сидя на полу.
Тест 6. Шестиминутный бег.
Тест 7.Отжимание (сгибание и разгибание рук).
Тест 8 . Подъем туловища из положения лежа на спине.
Тест 9 . Прыжки на скакалке за 1 минуту
Тест 10. Метание набивного мяча весом 1 килограмм

Критерии и нормы оценки знаний обучающихся практических навыков

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки

Мелкими ошибками считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

Значительные ошибки – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного.

К значительным ошибкам относятся:

- старт не из требуемого положения;
- отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;
- бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;
- несинхронность выполнения упражнения.

Грубые ошибки – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

Характеристика оценки практического теста

Оценка «5» выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

Оценка «4» выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

Оценка «3» выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

Оценка «2» выставляется, если упражнение просто не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

В 5-9 классах оценка за технику выполнения упражнений в гимнастике с элементами акробатики, баскетбол, волейбол и других технических видах. В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски) необходимо учитывать результат: секунды, количество, длину, высоту.

Теоретические текущие (тематические) тесты

Тест «Гимнастика»

Основная **цель текущего контроля** – диагностика предметных УУД в процессе усвоения очередной темы и, при необходимости, коррекция обучения. Регулярное проведение контроля текущего уровня позволяет исправлять недостатки обучения и достигать необходимого уровня усвоения. Назначение *текущего* (формирующего) контроля – проверка усвоения и оценка результатов урока, постоянное изучение учителем работы всего класса и отдельных учеников. По результатам этого контроля учитель выясняет, готовы ли учащиеся к усвоению последующего учебного материала.

Работа включает в себя 11 вопросов. КИМ содержит: 11 заданий с ответом в виде одной цифры, соответствующей номеру правильного ответа.

На выполнение работы отводится 15-20 минут.

За верное выполнение каждого из заданий 1–11 выставляется 1 балл. В другом случае – 0 баллов.

Максимальный первичный балл за выполнение всей работы – 11.

Шкала пересчета первичного балла за выполнение контрольной работы в отметку по пятибалльной шкале

Отметка по пятибалльной шкале	**«5»**	**«4»**	**«3»**	**«2»**
Общий балл	11 – 10	9 – 7	6 – 4	3 – 0

Дополнительных средств, инструментов, пособий не требуется.

Тест «Гимнастика»

Работа включает в себя 7 вопросов. КИМ содержит: 7 заданий с ответом в виде одной цифры, соответствующей номеру правильного ответа.

На выполнение работы отводится 10-15 минут.

За верное выполнение каждого из заданий 1-7 выставляется 1 балл. В другом случае – 0 баллов.

Максимальный первичный балл за выполнение всей работы – 7.

Шкала пересчета первичного балла за выполнение контрольной работы в отметку по пятибалльной шкале

Отметка по пятибалльной шкале	**«5»**	**«4»**	**«3»**	**«2»**
Общий балл	7 – 6	5 – 4	3	2 – 0

Дополнительных средств, инструментов, пособий не требуется.

2. Рефераты /творческие работы по курсу 5-9 классов

Темы рефератов для 5-9 классов

1. Современные виды двигательной активности.
2. Двигательная активность и здоровье человека.
3. Гиподинамия – болезнь конца 20 – начала 21 века.
4. Планирование и контроль индивидуальных физических нагрузок в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом.

5. Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов.

6. Личности в современном олимпийском движении.

7. Развитие летних видов спорта на Южном Урале и успехи уральских спортсменов на Олимпийских играх и международных первенствах.

8. Развитие зимних видов спорта на Южном Урале и успехи уральских спортсменов на Олимпийских играх и международных первенствах.

9. Приемы самоконтроля в процессе занятий физическими упражнениями.

10. Самостоятельные занятия по общей физической подготовке.

11. Организация и проведение туристических походов.

12. Влияние занятий физическими упражнениями на развитие телосложения.

13. Влияние физических упражнений на основные системы организма.

14. Проблемы здоровья человека, средства его укрепления и сохранения.

15. Роль и значение занятий физической культурой и спортом в профилактике заболеваний, укреплении здоровья, поддержании репродуктивных функций человека, сохранения долголетия.

16. Спортивно-оздоровительные системы в отечественной и зарубежной культуре.

17. Влияние занятий физическими упражнениями из традиционных и нетрадиционных систем физического воспитания в профилактике и борьбе с вредными привычками.

18. Основные двигательные (физические) качества человека, их характеристика и особенности методики развития.

19. Влияние современного олимпийского и физкультурно-массового движения на развитие культуры общества и человека.

20. Психолого-педагогические и физиологические основы обучения двигательным действиям.

21. Индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укреплением здоровья и повышением физической подготовленности.

22. Основы техники безопасности и профилактики травматизма при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом.

23. Формирование личностно-значимых свойств и качеств через совершенствование физических способностей человека.

24. Всемирные юношеские игры 1998 года и участие в них уральских спортсменов.

25. Цели и принципы олимпийского движения, его роль и значение в современном мире

26. Индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями.

27. Особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий физическими упражнениями.

28. Особенности планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности и контроль их эффективности.

29. Особенности организации и проведения индивидуальных занятий физическими упражнениями оздоровительно-корригирующей направленности.

30. Развитие физических способностей в процессе самостоятельных занятий физической культурой.

31. Культура поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований.

32. Признаки утомления и переутомления, меры по их предупреждению.

33. Физиологическая характеристика предстартового состояния и «второго дыхания».

34. Объективные и субъективные приемы самоконтроля при выполнении физических упражнений.

35. Влияние осанки на функционирование внутренних органов в покое и во время выполнения двигательных действий.

36. Причины избыточного веса и роль физической культуры и спорта в его профилактике.

Требования к рефератам для учащихся 5-9 классов

Оформление реферата

Оформление производится в следующем порядке; титульный лист, оглавление, введение, основная часть, заключение, список литературы, приложения. Каждая часть начинается с новой страницы. Расстояние между главой и следующей за ней текстом, а также между главой и параграфом составляет 2 интервала.

Сокращения не допускаются (за исключением общепринятых аббревиатур).

Схемы, таблица, чертежи должны иметь ссылки на источник данных, если они заимствованы.

Поля страницы: левое - 3 см., правое - 1,5 см., нижнее 2 см., верхнее - 2 см. до номера страницы. Текст печатается через 1,5 - 2 интервала. Если текст реферата набирается в текстовом редакторе Microsoft Word, рекомендуется использовать шрифты: Times New Roman Cyr или Arial Cyr, размер шрифта - 14 пт. При работе с другими текстовыми редакторами шрифт выбирается самостоятельно, исходя из требований - 60 строк на лист (через 2 интервала).

После заголовка, располагаемого посредине строки, не ставится точка. Не допускается подчеркивание заголовка и переносы в словах заголовка.

Титульный лист и оглавление реферата включаются в общую нумерацию, но номер страницы на них не проставляется (это не относится к содержанию реферата). Нумерация начинается с 3-ей страницы и помещается вверху в середине листа. Страницы реферата нумеруются в нарастающем порядке.

Структура реферата

Введение: Обосновать выбор темы реферата, дать краткую характеристику жанра первоисточников (исследование, монография, статья, рецензия, учебник и т.д.). Раскрыть цели и задачи авторов каждого из первоисточников.

Основная часть: Передать содержание первоисточников в соответствии с темой реферата. Если в реферате поднимается несколько проблем - можно расположить материал основной части в нескольких главах, присвоив им названия. Указать, какие пути решения проблем предлагают авторы первоисточников. Отметить различные точки зрения на проблемы.

Заключение: Сделать собственные выводы по проблемам, оценить актуальность поднимаемых в первоисточниках проблем, высказать согласие или несогласие с позицией авторов первоисточников.

Объем реферата

Общий объем реферата не может быть менее 15 машинописных листов для учащихся 5-9 классов. Введение и заключение составляют 20% от общего объема реферата.

Критерии оценки реферата

Общие:

- Глубина и полнота раскрытия темы.
- Логичность, связность.
- Точность передачи содержания первоисточников.
- Соблюдение требований к структуре реферата.
- Соблюдение требований к оформлению реферата.

Введение:

- Обоснование выбора темы, ее актуальности.
- Точность краткой характеристики жанра первоисточников.
- Точность формулировки целей и задач авторов первоисточников.

Основная часть:

- Структурирование материала по главам.
- Выделение в тексте основных понятий и терминов, их правильное толкование.

– Наличие примеров, иллюстрирующих теоретические положения.

Заключение:

– Точность выводов.
– Наличие собственного мнения по проблемам, поднимаемым в первоисточниках.

Список литературы

Список использованной литературы завершает работу. В нем фиксируются только те источники, с которыми работал автор реферата. Список составляется в алфавитном порядке по фамилиям авторов или заглавий книг. При наличии нескольких работ одного автора их названия располагаются по годам изданий. Если привлекались отдельные страницы из книги, они указываются. Ссылки на интернет издания перечисляются в конце всего списка.

Критерии оценивания исследовательской работы, проекта или реферата

№	Параметры	Максимальная оценка
Содержание проекта (реферата) 70 баллов		
1	Соответствие содержания целям и задачам:	20
	- сформулирована личная цель исследования	5
	- поставлены исследовательские задачи	5
	- содержание работы соответствует целям и задачам	10
2	Умение видеть проблему и находить пути решения	15
	- сформулирована проблема исследования	5
	-указаны пути решения проблемы	5
	- есть обоснование выбранного пути	5
3	Наличие вывода, отражение собственной позиции	10
4	Соблюдение требований к оформлению работы	25
	- выходные данные (информация об авторе, учреждение, название)	5
	- разнообразие источников информации	10
	- соблюдение норм русского языка	10
Публичное представление проекта (реферата) 30 баллов		
5	Логичность, последовательность изложения	10
6	Ораторское мастерство (убедительность, доказательность, грамотность речи)	5
7	Оригинальность представления содержания и результатов исследования	10
8	Организованность (готовность к защите)	5
Максимальное количество баллов 100		

Оцениваются: оформление, содержание, защита, возможно оценивание за активное участие в проведение защиты (вопросы, дискуссия и др.) – дополнительные 5 баллов.

Шкала пересчета первичного балла за выполнение в отметку по пятибалльной шкале

Отметка по пятибалльной шкале	**«5»**	**«4»**	**«3»**
Общий балл	90 - 100	75 - 89	50 - 74

Итоговый тест (теоретический)

Цель работы – оценить уровень индивидуальных достижений обучающихся общеобразовательных организаций по предмету при освоении образовательных программ среднего общего образования в соответствии с требованиями Федерального государственных образовательных стандартов среднего (полного) общего образования.

Работа включает в себя 30 заданий. КИМ содержит: 30 заданий с ответом в виде одной цифры, соответствующей номеру правильного ответа.

Контрольные материалы направлены на проверку усвоения обучающимися важнейших знаний, представленных в изученных разделах курса, предметных умений и видов познавательной деятельности. Это позволяет охватить проверкой основное содержание курса, обеспечить валидность контрольных измерительных материалов.

На выполнение работы отводится 45 минут.

За верное выполнение каждого из заданий 1–30 выставляется 1 балл. В другом случае – 0 баллов.

Максимальный первичный балл за выполнение всей работы – 30.

Шкала пересчета первичного балла за выполнение контрольной работы в отметку по пятибалльной шкале

Отметка по пятибалльной шкале	**«5»**	**«4»**	**«3»**	**«2»**
Общий балл	30 – 27	26 – 21	20 – 15	14 – 0

III. Контрольно-измерительные материалы

Тесты

Тест 1. Бег 30 м с высокого старта. В забеге принимают участие не менее двух человек. По команде «На старт!» участники подходят к линии старта и занимают исходное положение. По команде «Внимание!» наклоняются вперед и по команде «Марш!» бегут к линии финиша по своей дорожке. Время определяют с точностью до 0,1 с.

Тест 2. Прыжки в длину с места. На площадке проводят линию и перпендикулярно к ней закрепляют сантиметровую ленту (рулетку). Учащийся встает около линии, не касаясь ее носками, затем, отводя руки назад, сгибает ноги в коленях и, оттолкнувшись обеими ногами, сделав резкий мах руками вперед, прыгает вдоль разметки. Расстояние измеряется от линии до сзади стоящей пятки любой ноги. Даются три попытки, лучший результат идет в зачет. Упражнение требует предварительной подготовки для выработки координации движений рук и ног.

Тест 3. Челночный бег 4 х 9 м. Забеги могут быть по одному или по два человека. Перед началом бега на линию старта для каждого кладут два кубика. По команде «На старт!» участники выходят к линии старта. По команде «Внимание!» они наклоняются и берут по одному кубику. По команде «Марш!» бегут к финишу, кладут кубик на линию и, не останавливаясь, возвращаются за вторым кубиком и также кладут его за линию финиша. Бросать кубики запрещается. Секундомер включают по команде «Марш!» и выключают в момент касания кубиком пола. Результат фиксируют с точностью до 0,1 с.

Тест 4. Подтягивание: мальчики в висе на высокой перекладине, девочки — в висе лежа на подвесной перекладине (до 80 см). И те и другие подтягиваются хватом сверху. По команде «Упражнение начинай!» производят подтягивание до уровня подбородка и опускание на прямые руки. Выполнять плавно, без рывков. Тело не выгибать, сгибание ног в коленях и дергание ногами не разрешается. В этом случае попытка не засчитывается. Количество правильных выполнений идет в зачет. Девочки подтягиваются, не отрывая ног от пола.

Тест 5. Наклоны вперед из положения сидя на полу. Нанесите мелом на полу линию А — Б, а к ее середине — перпендикулярную линию, которую размечают через каждый 1 см. Ученик садится так, чтобы пятки оказались на линии А — Б. Расстояние между пятками 20—30 см, ступни вертикальны. Партнер (или двое) прижимает колени упражняющегося к полу. Выполняют три разминочных наклона и четвертый зачетный на результат, который определяют по касанию сантиметровой разметки средним пальцем соединенных вместе рук.

Тест 6. Шестиминутный бег. Бег можно выполнять как в спортивном зале по размеченной дорожке, так и на стадионе по кругу. В забеге одновременно участвуют 6—8 чело-

век. Столько же учеников по заданию учителя занимаются подсчетом кругов и определением общего метража. Для более точного подсчета беговую дорожку целесообразно разметить через каждые 10 м. По истечении 6 мин бегуны останавливаются, и контролеры подсчитывают метраж для каждого из них.

*Тест 7.*Отжимание (сгибание и разгибание рук). Выполнять в исходном положении упор лежа должны принять стойку на прямых руках. Нельзя опускать голову вниз, удерживайте ее строго на линии позвоночника. Кисти рук расставьте по ширине плеч или чуть шире. Первая фаза упражнения происходит медленно - сгибайте руки и опускайтесь в нижнюю позицию. Во второй фазе резким и мощным усилием выжмите себя в верхнее положение на прямых руках. В исходном положении задержитесь на счет «раз-два» и стремитесь напрячь грудные мышцы. Только потом повторите движение и опускайтесь к полу. Обратите внимание, что не нужно распрямлять локти до упора, сохраняйте их чуть согнутыми. Постоянно держите пресс в напряжении и не позволяйте провисать животу.

Тест 8 . Подъем туловища из положения лежа на спине. Выполнять в исходном положении лежа на спине, спина находится на полу, руки за головой, ступни стоят и зафиксированы. Не округляя спину, поднимите тело до вертикального положения. Напрягите пресс на максимум. Опуститься в исходную позицию, не касаясь полностью лопатками пола. Необходимо сделать упражнение за 1 минуту.

Тест 9 . **Прыжки на скакалке за 1 минуту**

Требования, которые обязательно необходимо соблюдать при прыжках на скакалке:

• прямая спина;
• при отрыве и приземлении необходимо пружинить ноги;
• нужно приземляться на пальцы, и никогда – на всю стопу;
• пятки не должны касаться пола;
• делать круговые движения кистями рук с прижатыми к корпусу тела руками.

Тест 10. Метание набивного мяча весом 1 килограмм

Требования, которые обязательно необходимо соблюдать при метание набивного мяча: исходное положение сидя на полу ноги врозь набивной мяч за головой. Учащийся совершает 2—3 броска; фиксируется лучший результат.

Тематический тест «Гимнастика»

Вопрос № 1

Расстояние по фронту между занимающимися, называется ...

- (•) фланг
- ( ) шеренга
- ( ) интервал
- ( ) строй

Вопрос № 2

Движение тела вокруг вертикальной оси с изменением расположения ступней, называется

- ( ) полуповорот
- ( ) строевой шаг
- ( ) поворот
- ( ) команда "Смирно!"

Вопрос № 3

Изменение строя или размещения занимающихся - ...

- ( ) перестроение
- ( ) размыкание

- смыкание
- колонна

Вопрос № 4

Положение учащихся, в котором ноги согнуты (опора на носках), руки в любом положении, называется ...

- стойка на коленях
- присед
- сед
- упор присев

Вопрос № 5

Смешанный упор, при котором тело учащихся близко к вертикальному положению, т.е. угол больше 45 градусов (по отношению к опорной плоскости) - .... Аналогичным термином обозначают положение упор согнувшись.

- упор лёжа
- упор на коленях
- упор стоя
- упор на правом (левом) колене

Вопрос № 6

Вращательное движение тела с последовательным касанием опоры и переворачиванием через голову - ...

- переворот
- кувырок
- перекат
- оборот

Вопрос № 7

Вращательное движение тела с полным переворачиванием и с промежуточной опорой руками или головой (или и тем и другим одновременно) с одной или двумя фазами полёта - ...

- кувырок в сторону
- круговой перекат
- переворот вперёд
- полупереворот

Вопрос № 8

Дугообразное, максимально прогнутое положение, спиной к опорной плоскости, с опорой руками и ногами - ...

- кувырок
- шпагат
- мост
- сальто

Вопрос № 9

Групповое размещение учащихся в виде композиционно оформленной фигуры

- курбет
- стойка голова в голову
- равновесие спиной
- пирамида

Вопрос № 10

Какую геометрическую фигуру должны образовать руки и голова при выполнении стойки на голове в гимнастике?

- Треугольник
- Равносторонний треугольник
- Равнобедренный треугольник
- Прямоугольный треугольник

Вопрос № 11

Способ, с помощью которого занимающийся держится за снаряд, в гимнастике называется

- Захват
- Хват
- Удержание
- Обхват

Тематический тест «Легкая атлетика»

Вопрос № 1

Какого вида прыжков в длину с разбега не существует?

- согнув ноги
- прогнувшись
- согнувшись
- ножницы

Вопрос № 2

Какой вид прыжков используется как тренировочное средство и контрольное упражнение?

- прыжок в длину с разбега
- тройной прыжок
- прыжок в длину с места
- прыжок в высоту с разбега
- прыжок с шестом

Вопрос № 3

От чего в основном зависит результат в прыжках в длину с разбега?

- максимальной скорости разбега и отталкивания
- быстрого выноса маховой ноги
- способа прыжка
- одновременной работе рук при отталкивании

Вопрос № 4
Куда осуществляется приземление в прыжке в длину с разбега?

- на маты
- в воду
- в песок
- в прыжковую яму

Вопрос № 5
Как называется способ прыжка в высоту с разбега, когда переход через планку осуществляется спиной к ней?

- перешагивание
- перекат
- волна
- перекидной

Вопрос № 6
Что необходимо делать по правилам соревнований, если при метании снаряд (мяч, граната, копьё) вышел за пределы сектора?

- разрешается дополнительный бросок
- результат засчитывается
- попытка засчитывается, а результат нет
- спортсмен снимается с соревнований

Вопрос № 7
Какой подготовки к финальному усилию перед метанием не существует?

- предварительного вращения
- разбега
- скачка
- прыжка

Итоговый (теоретический тест)

Вопрос № 1
Как называются упражнения, посредством которых вырабатывают двигательные умения и навыки, находящие применение в обычных условиях профессиональной деятельности или в экстремальных условиях, вероятных в ней?

- а) собственно-прикладные упражнения
- б) общеприкладные упражнения
- в) профессионально-прикладные упражнения

Вопрос № 2
Какое направление оздоровительной физической культуры применяется для восстановления функциональных и приспособительных возможностей организма после длительных периодов напряженных тренировочных и соревновательных нагрузок, особенно при перетренировке и ликвидации последствий спортивных травм?

- а) спортивно-реабилитационная физическая культура
- б) гигиеническая физическая культура

в) оздоровительно-рекреативная физическая культура

г) оздоровительно-реабилитационная физическая культура

Вопрос № 3

Что такое гомеостаз?

А) совокупность физиологических процессов в организме человека и теплокровных животных, направленных на поддержание постоянной температуры тела

Б) циркуляция крови по организму

В) совокупность реакций, обеспечивающих поддержание или восстановление относительно динамического постоянства внутренней среды и некоторых физиологических функций организма человека (кровообращения, обмена веществ, терморегуляции и др.)

Г) последовательное потребление, превращение, использование, накопление и потеря веществ и энергии в живых организмах в процессе жизни

Вопрос № 4

Какова основная цель врачебного контроля в процессе физического воспитания студентов вузов?

А) активное влияние на планирование объема и интенсивности тренировочных нагрузок для студентов, занимающихся физическими упражнениями и спортом

Б) широкое использование физической культуры и спорта в интересах всестороннего развития, сохранения и укрепления здоровья студентов

В) обеспечение правильности и высокой эффективности всех физкультурных и спортивных мероприятий

Г) содействие максимальному использованию средств и методов физической культуры и спорта для укрепления их здоровья, повышения функциональных возможностей организма для достижения ими высоких спортивных результатов

Вопрос № 5

Какой принцип обязывает специалистов по физической культуре и спорту так организовывать физическое воспитание, чтобы оно выполняло и профилактическую, и развивающую функцию?

А) принцип достижения здорового образа жизни

Б) принцип оздоровительной направленности

В) принцип достижения хорошей физической формы

Вопрос № 6

Какая задача профессионально-прикладной физической подготовки приобретает особое значение тогда, когда средовые условия профессиональной деятельности резко отличаются от комфортных (чреваты перегреванием или переохлаждением тела, вибрационными или шумовыми перегрузками, недостатком кислорода во вдыхаемом воздухе и т.д.)?

А) способствование успешному выполнению общих задач, реализуемых в системе профессиональной подготовки кадров, воспитанию нравственных, духовных, волевых и других качеств, характеризующих целеустремленных, высокоактивных членов общества, созидающих его материальные и духовные ценности

Б) интенсификация развития профессионально важных физических и непосредственно связанных с ними способностей, обеспечение устойчивости повышенного на этой основе уровня дееспособности

В) пополнение и усовершенствование индивидуального фонда двигательных умений, навыков и физкультурно-образовательных знаний, способствующих освоению избранной профессиональной деятельности, полезных в ней и нужных вместе с тем в процессе ППФП в качестве ее средств

Г) повышение степени резистентности организма по отношению к неблагоприятным воздействиям средовых условий, в которых протекает трудовая деятельность, содействие увеличению его адаптационных возможностей, сохранению и упрочению здоровья

Вопрос № 7

Какой общественный орган руководит международным студенческим спортивным движением?

А) Международная федерация университетского спорта (FISU)

Б) Международная федерация большого спорта (FISU)

В) Международная федерация подросткового спорта (FISU)

Г) Международная федерация студенческого спорта (FISU)

Вопрос № 8

У кого из спортсменов зарегистрированы самые высокие показатели максимального потребления кислорода (МПК)?

А) у спортсменов второго и третьего разрядов

Б) у представителей циклических видов спорта ? мастеров международного класса, находящихся в момент исследования в состоянии наилучшей спортивной формы

В) у менее подготовленных мастеров спорта (по сравнению с мастерами международного класса) и некоторых перворазрядников

Г) нет правильного ответа

Вопрос № 9

Что означает социально-психологическая адаптация для становления личности специалиста?

А) повышение уровня психической и интеллектуальной готовности студентов к вузовской специфике обучения

Б) идентификацию (отождествление) себя с избранной профессией, с социальной ролью, которую предстоит выполнять после окончания вуза

В) интеграцию личности со студенческой средой, принятие ее ценностей, норм, стандартов поведения

Вопрос № 10

При каком режиме работы мышц длина мышцы увеличивается

А) при статическом режиме работы мышц

Б) при преодолевающем режиме работы мышц

В) при уступающем режиме работы мышц

Вопрос № 11

Каково соотношение двигательной активности и умственной работоспособности, интеллекта?

А) отставание детей в физическом развитии, как правило, сопровождается задержками психического развития

Б) отставание детей в физическом развитии, как правило, не сопровождается задержками психического развития

В) отставание детей в умственном развитии, как правило, сопровождается задержками физического развития

Вопрос № 12

Почему кости детей более эластичны и упруги?

А) в них преобладают минеральные соли

Б) в них преобладают органические вещества

В) в них преобладают неорганические вещества

Вопрос № 13

Что не относится к основным причинам, вызывающим трудности при переходе на вузовские формы обучения (по данным опроса студентов первокурсников)?

А) сложность лабораторных и практических занятий

Б) необходимость организовывать самостоятельную работу

В) необходимость конспектировать лекции

Г) изменение системы контроля за успеваемостью

Д) необходимость налаживать межличностные отношения

Вопрос № 14

Какой метод развития силовых способностей основан на стандартном стимулировании мышечных групп путем использования кинетической энергии падающего груза или веса собственного тела?

А) ударный метод

Б) метод повторных усилий

В) метод динамических усилий

Вопрос № 15

Какая ткань тела потребляет значительно больше кислорода по сравнению с другими?

А) эпителиальная ткань

Б) мышечная ткань

В) мозговая ткань

Вопрос № 16

Началом чего послужили курсы шведской гимнастики и атлетики, которые были организованы студентом юридического факультета в Санкт-Петербургском университете И.В. Лебедевым?

А) началом систематических занятий атлетикой в России

Б) началом систематического физического воспитания студентов в России

В) началом систематических занятий гимнастикой в России

Вопрос № 17

Кто считается основателем международного студенческого спортивного движения?

А) А.И. Киселев

Б) Примо Небиоло

В) Жак Птиаж

Г) Пауль Шлеймер

Вопрос № 18

Что является важнейшей специфической функцией физической культуры?

А) создание возможности удовлетворения естественных потребностей человека в двигательной активности и обеспечения на этой основе необходимой в жизни физической дееспособности

Б) использование физической культуры для организации содержательного досуга, а также для предупреждения утомления и восстановления временно утраченных функциональных возможностей организма

В) достижение максимальных результатов в реализации физических и морально-волевых возможностей человека

Вопрос № 19

Для реализации какого методического принципа физического воспитания на практике применяются показ двигательного действия преподавателем; демонстрация наглядных пособий; кинофильмы; видеофильмы; звуковая и световая сигнализация?

А) принципа динамичности (постепенного повышения требований)

Б) принципа наглядности

В) принципа сознательности и активности

Г) принципа доступности и индивидуализации

Д) принципа систематичности

Вопрос № 20

Какое направление системы оздоровительной физической культуры представляет собой отдых, восстановление сил с помощью средств физического воспитания (занятия физическими упражнениями, подвижные и спортивные игры, туризм, охота, физкультурно-спортивные развлечения)?

А) гигиеническая физическая культура

Б) оздоровительно-рекреативная физическая культура

В) оздоровительно-рекреативная физическая культура

Г) спортивно-реабилитационная физическая культура

Вопрос № 21

Какой метод развития выносливости в основном направлен на повышение функциональных возможностей сердца и является небезопасным для организма?

А) дистанционный переменный метод

Б) интервальный метод тренировки

В) дистанционный равномерный метод

Вопрос № 22

Признаками какого типа сложения человека являются короткие конечности, массивная костная система, короткая и толстая шея, широкая, короткая грудная клетка, хорошо развитая мускулатура?

А) гиперстенического типа

Б) астенического типа

В) нормостенического типа

Вопрос № 23

Какой методический принцип физического воспитания предполагает учет особенностей занимающихся (пол, физическое развитие и подготовленность) и посильность предлагаемых им заданий?

А) принцип систематичности

Б) принцип доступности и индивидуализации

В) принцип наглядности

Г) принцип сознательности и активности

Вопрос № 24

Что из перечисленного не является отличительной чертой соревновательной деятельности?

А) система соревнований с последовательным возрастанием уровня конкуренции и требований к достижениям (повышение ранга соревнований)

Б) соревновательная деятельность характеризуется повышенным уровнем риска

В) унификация состава действий, посредством которых ведутся состязания, условий их выполнения и способов оценки достижений, что закрепляется официальными правилами

Г) регламентация поведения соревнующихся в соответствии с принципами неантагонистической конкуренции, которые имеют гуманный характер

Вопрос № 25

Какой методический принцип физического воспитания предполагает постепенное и постоянное повышение требований к занимающимся?

А) принцип систематичности

Б) принцип динамичности

В) принцип доступности и индивидуальности

Г) принцип сознательности и активности

Вопрос № 26

Какой учет тренировочной нагрузки позволяет анализировать показатели тренировочных занятий?

А) текущий учет

Б) итоговый учет

В) предварительный учет

Вопрос № 27

На чем в основном базируется методика профессионально-прикладной физической подготовки?

А) на последовательном воплощении общепсихологических принципов и основополагающих принципов методики физического воспитания

Б) на последовательном воплощении общепедагогических принципов и основополагающих принципов методики физического воспитания

В) на последовательном воплощении общепедагогических и психологических принципов

Вопрос № 28

Какой вид адаптации не имеет особого значения для становления личности специалиста?

А) профессиональная адаптация

Б) дидактическая адаптация

В) социально-психологическая адаптация

Г) филогенетическая адаптация

Вопрос № 29

Какова наиболее эффективная форма отдыха при умственном труде?

А) сон

Б) большая физическая нагрузка

В) активный отдых в виде умеренного физического труда или занятий физическими упражнениями

Вопрос № 30

С какой целью проводится педагогический контроль?

А) чтобы установить контрольные нормативы, оценивающие физическую, техническую, тактическую, теоретическую подготовленность спортсменов

Б) чтобы проверить, насколько соответствует педагогическое воздействие повышению эффективности учебно-тренировочных занятий

В) чтобы отобрать талантливых спортсменов

Оценка результатов тестирования и уровня физических способностей (Девочки,11лет)

5 класс

Контрольные упражнения									
Очки	Бег 30 м высокого старта, сек	Прыжки в длину с места, см	Шестиминутный бег, м	Челночный бег 4× 9м, сек	Поднимание туловища лежа 1 мин	Наклоны вперед, сидя на полу, см	Прыжки на скакалке 1мин	Подтягивание из виса , раз	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа
1	6,6	130	900	12,0 с.	18	6	30	7	1
2	6,5	132	940		20		35		
3	6,4	134	980	11,9	22	7	40		2
4	6,3	136	1010		23	8	45		
5	6,2	138	1040	11,8 с.	24	9	50	8	3
6		140	1070				55		
7	6,1	142	1100	11,7	25	10	60	9	
8	6	144	1125	11,6	26		65		4
9	5,9	146	1150	11,5	27	11	70	10	
10	5,8	148	1170	11,4 с.	28	12	80	11	5
11		150	1175				85		
12	5,7	152	1180		29		90	12	
13		153	1185	11,3			95		6
14	5,6	154	1190		30	13	100	13	
15		155	1200	11,2			105		
16	5,5	156	1210		31		110	14	
17		157	1220		32	14	115		7
18	5,4	158	1230	11,1	33		120	15	
19	5,3	159	1240		34		125		
20	5,2	160	1250	11,0 с.	35	15	130	16	8

Оценка результатов тестирования и уровня физических способностей (Мальчики,11лет)

5 класс

Контрольные упражнения									
Очки	Бег 30 м высокого старта, сек	Прыжки в длину с места, см	Шестиминутный бег, м	Челночный бег 4× 9м, сек	Поднимание туловища лежа 1 мин	Наклоны вперед, сидя на полу, см	Прыжки на скакалке 1мин	Подтягивание из виса , раз	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа
1	6,2	150	960	11,4 с.	26	4	55	3	1
2		152	1000		28		56		
3	6,1	153	1050	11,3	29	5	57		2
4	6	154	1075		30		58		
5	5,9	155	1100	11,2	32	6	60	4	3
6		156	1125		33		62		
7	5,8	157	1150		34	7	64		
8	5,7	158	1175	11,1	35		66	5	4
9		159	1200		36	8	68		
10	5,6	160	1230	11,0 с	38	9	70	6	5
11		161	1240				73		6
12	5,5	162	1250		39		76		7
13		163	1260	10,8			79		8
14	5,4	164	1270		40	10	82	7	9
15		165	1275	10,7			85		10
16	5,3	166	1280		41		88		11
17		167	1285		42	11	91	8	12
18	5,2	168	1290	10,6	43		94		13
19	5,1	169	1295		44		97		14
20	5	170	1300	10,5	45	12	100	9	15

Оценка результатов тестирования и уровня физических способностей (Девочки,12лет)

6 класс

Контрольные упражнения									
Очки	Бег 30 м высокого старта, сек	Прыжки в длину с места, см	Шестиминутный бег, м	Челночный бег 4× 9м, сек	Поднимание туловища лежа 1 мин	Наклоны вперед, сидя на полу, см	Прыжки на скакалке 1мин	Подтягивание из виса , раз	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа
1	6,2	140	920	12,0.	20	6	40	7	2
2		142	970	11,9	22		45		
3	6,1	144	1025	11,8	24	7	50	8	3
4		146	1075	11,7	26	8	55	9	
5	6,0.	148	1100	11,6	28	9	60	10	4
6	5,9	150	1120	11,5			70		
7	5,8	152	1140	11,4		10	80	11	
8	5,7	153	1160	11,2	29		90		5
9		154	1180	11,1		11	95	12	
10	5,6	155	1200	11,0.	30	12	100	13	6
11		156	1210		31		105		
12	5,5	157	1220	10,9	32		110	14	
13		158	1230		33		115		7
14	5,4	159	1240		34	13	120	15	
15		160	1250	10,8	35		125		
16	5,3	161	1260		36		130	16	
17		162	1270		37	14	133		8
18	5,2	163	1280	10,7	38		136	17	
19	5,1	164	1290		39		138		
20	5,0.	165	1300	10,6	40	15	140	18	9

Оценка результатов тестирования и уровня физических способностей (Мальчики,12лет)

6 класс

Контрольные упражнения									
Очки	Бег 30 м высокого старта, сек	Прыжки в длину с места, см	Шестиминутный бег, м	Челночный бег 4× 9м, сек	Поднимание туловища лежа 1 мин	Наклоны вперед, сидя на полу, см	Прыжки на скакалке 1мин	Подтягивание из виса , раз	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа
1	6,0.	160	1000	11,2.	30	4	70	4	2
2		161	1050		32		73		
3	5,9	162	1075	11,1	34	5	76		3
4		163	1100		35		78		4
5	5,8	164	1150	11,0.	36	6	80	5	5
6	5,7	165	1175				82		6
7	5,6	166	1200		37	7	84		7
8	5,5	167	1225	10,9	38		86	6	8
9		168	1250		39	8	88		9
10	5,4	170	1275	10,8	40	9	90	7	10
11	5,3	171	1300	10,7			94		
12		172	1320	10,6	41		98	8	
13	5,2	173	1330				102		11
14		174	1340	10,5	42		106.	9	12
15	5,1	175	1350		43	10	110		13
16		176	1360	10,4	44		112	10	14
17	5,0.	177	1370		45		114		15
18	4,9	178	1380	10,3	46	11	116	11	16
19		179	1390		47		118		17
20	4,8	180	1400	10,2	48	12	120	12	18

Оценка результатов тестирования и уровня физических способностей (Девочки,12лет)

7 класс

Контрольные упражнения									
Очки	Бег 30 м высокого старта, сек	Прыжки в длину с места, см	Шестиминутный бег, м	Челночный бег 4× 9м, сек	Поднимание туловища лежа 1 мин	Наклоны вперед, сидя на полу, см	Прыжки на скакалке 1мин	Подтягивание из виса , раз	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа
1	6,1	150	1000	11,5	25	9	45	9	2
2		152	1050	11,4	27		55		
3	6,0.	154	1070	11,3	28		60		3
4	5,9	156	1090	11,2	29		65		
5	5,8	158	1110	11,0.	30	10	70	19	4
6		160	1130		31		80		
7	5,7	162	1150		32	11	90	11	5
8	5,6	163	1170	10,9	33		100		
9		164	1190		34	12	105	12	6
10	5,5	165	1200	10,8	35	13	110	13	7
11		166	1210				112		
12	5,4	167	1220	10,7	36	14	114	14	
13		168	1230				115		
14	5,3	169	1240	10,6	37	15	120	15	8
15		170	1250				125		
16	5,2	171	1260	10,5	38	16	130	16	
17		172	1270				133		9
18	5,1	173	1280	10,4	39	17	136	17	
19		174	1290			18	138	18	
20	5,0.	175	1300	10,3	40	19	140	19	10

Оценка результатов тестирования и уровня физических способностей (Мальчики,12лет)

7 класс

Контрольные упражнения									
Очки	Бег 30 м высокого старта, сек	Прыжки в длину с места, см	Шестиминутный бег, м	Челночный бег 4× 9м, сек	Поднимание туловища лежа 1 мин	Наклоны вперед, сидя на полу, см	Прыжки на скакалке 1мин	Подтягивание из виса , раз	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа
1	5,8	170	1090	11,0.	35	5	85	5	4
2		172	1125		37		88		5
3	5,7	173	1150	10,9	38		91		6
4	5,6	174	1175	10,8	39		93		7
5	5,5	175	1200	10,7	40	6	95	6	8
6		176	1230		41		97		10
7	5,4	177	1250	10,6	42		99		11
8	5,3	178	1270	10,5	43	7	101	7	12
9		179	1290		44		103		13
10	5,2	180	1310	10,4	45	8	105	8	15
11	5,1	181	1325				108		
12	5,0.	182	1340	10,3	46	9	111	9	16
13		183	1355				114		17
14	4,9	184	1370	10,2	47	10	117.	10	18
15		185	1385				120		
16	4,8	186	1400	10,1	48	11	123	11	19
17		187	1415		49		126		
18	4,7	188	1430	10,0.	50	12	129	12	20
19	4,6	189	1440		51	13	132	13	21
20	4,5	190	1450	9,9	52	14	135	14	22

Оценка результатов тестирования и уровня физических способностей (Юноши,14лет)

8 класс

Контрольные упражнения									
Очки	Бег 30 м с высо-кого старта, сек	Прыжки в длину с места, см	Челноч-ный бег 4× 9 м, сек	Наклоны вперед, сидя на полу, см	Подтяги-вание из виса , раз	Прыжки на ска-калке 1мин	Поднима-ние туло-вища лежа 1 мин	Сгибание и разгиба-ние рук в упоре лежа	Шестими-нутный бег, м
1	5,6	180	10,8.	6	6	100	35	5	1190
2		182	10,7			103	37	7	1225
3	5,5	183	10,6	7		106	38	8	1250
4	5,4	184	10,5			108	39	9	1270
5	5,3	185	10,4	8	7	110	40	10	1290
6		186				112	42	12	1315
7	5,2	187	10,3			114	44	14	1340
8	5,1	188	10,2	9	8	116	46	16	1360
9		189	10,1			118	47	17	1380
10	5,0.	190	10,0.	10	9	120	48	18	1400
11	4,9	191				123		20	1410
12	4,8	192	9,9	11	10	126	49	22	1420
13		193	9,8			129		23	1430
14	4,7	194		12	11	132.	50	24	1440
15	4,6	195	9,7			135		25	1450
16		196	9,6	13	12	137	51	26	1460
17	4,5	197	9,5		13	139	52	27	1470
18	4,4	198	9,4	14	14	141	53	28	1480
19	4,3	199	9,3		15	143	54	29	1490
20	4,2	200	9,2	15	16	145	55	30	1500

Оценка результатов тестирования и уровня физических способностей (Девочки,14лет)

8 класс

Контрольные упражнения									
Очки	Бег 30 м с высокого старта, сек	Прыжки в длину с места, см	Челночный бег 4× 9 м, сек	Наклоны вперед, сидя на полу, см	Подтягивание из виса лежа, раз	Прыжки на скакалке 1мин	Поднимание туловища лежа 1 мин	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	Шестиминутный бег, м
1	6,0.	160	11,5	8	3	50	25	3	1000
2		162	11,4	9		60	27		1050
3	5,9	164	11,3	10	4	70	28	4	1070
4	5,8	166	11,2	11		75	29		1090
5	5,7	168	11,0.	12	5	80	30	5	1110
6	5,6.	170	10,9			90	31		1130
7	5,5	172	10,8	13	6	100	32	6	1150
8	5,4	173	10,7	14		110	33		1170
9	5,3	174		15	7	120	34	7	1190
10	5,2	175	10,6	16	8	125	35	8	1200
11		176				128			1210
12	5,1	177	10,5			131	36		1220
13		178			9	134		9	1230
14	5,0.	179	10,4	17		137	37		1240
15		180				140			1250
16		181	10,3		10	142	38	10	1260
17	4,9	182		18		144			1270
18		183	10,2		11	146	39	11	1280
19		184				148			1290
20	4,8	185	10,1	19	12	150	40	12	1300

Оценка результатов тестирования и уровня физических способностей (Девочки,15лет)

9 класс

Контрольные упражнения									
Очки	Бег 30 м с высокого старта, сек	Прыжки в длину с места, см	Челночный бег 4× 9 м, сек	Наклоны вперед, сидя на полу, см	Подтягивание из виса лежа, раз	Прыжки на скакалке 1мин	Поднимание туловища лежа 1 мин	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	Шестиминутный бег, м
1	5,9	170	11,0.	11	2	60	25	3	1000
2	5,8	172				70	27		1050
3	5,7	174	10,9	12	3	80	28	4	1070
4	5,6	176		13		85	29		1090
5	5,5	178	10,8	14	4	90	30	5	1110
6	5,4	180				100	31		1130
7	5,3	182	10,7	15	5	110	32	6	1150
8	5,2	183	10,6	16		120	33	7	1170
9		184	10,5	17	6	125	34	8	1190
10	5,1	185	10,4	18	7	130	35	9	1200
11		186				138			1210
12	5,0.	187				141	36	10	1220
13		188				144			1230
14	4,9	189	10,3	19	8	147	37	11	1240
15		190				150			1250
16	4,8	191				152	38	12	1260
17		192		20	9	154			1270
18	4,7	193	10,2			156	39	13	1280
19	4,6	194				158		14	1290
20	4,5	195	10,1	21	10	160	40	15	1300

Оценка результатов тестирования и уровня физических способностей (Юноши,15лет)

9 класс

Контрольные упражнения									
Очки	Бег 30 м с высо-кого старта, сек	Прыжки в длину с места, см	Челноч-ный бег 4× 9 м, сек	Наклоны вперед, сидя на полу, см	Подтяги-вание из виса , раз	Прыжки на скакалке 1мин	Поднима-ние туло-вища лежа 1 мин	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	Шестими-нутный бег, м
1	5,5	190	10,5.	6	7	110	35	7	1190
2	5,4	192	10,4			113	37	9	1225
3	5,3	193	10,3	7		116	39	11	1250
4	5,2	194		8		118	41	13	1270
5	5,0.	195	10,2	9	8	120	43	15	1290
6	4,9	196				122	45	17	1315
7	4,8	197	10,1			124	47	19	1340
8	4,7	198	10,0.	10	9	126	48	20	1360
9	4,6	199				128	49	21	1380
10	4,5	200	9,9	11	10	130	50	22	1400
11		201				133		24	1410
12	4,4	202	9,8	12	11	136	51	25	1420
13		203	9,7			139		26	1430
14	4,3	204	9,6	13	12	142.	52	27	1440
15		205	9,5		13	145		29	1450
16	4,2	206	9,4	14	14	147	53	30	1460
17		207	9,3		15	149	54	31	1470
18	4,1	208	9,2	15	16	151	55	32	1480
19	4,0.	209	9,1		17	153	56	34	1490
20	3,9	210	9,0.	16	18	155	57	35	1500