

Министерство образования и науки Республики Башкортостан  
государственное автономное профессиональное образовательное учреждение  
Башкирский колледж архитектуры, строительства и коммунального хозяйства

## **КОНТРОЛЬНО-ИЗМЕРИТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ**

**Дисциплина Физическая культура**  
для обучающихся второго, третьего курсов

**Специальность 08.02.14 Эксплуатация и обслуживание многоквартирного дома**

Разработал преподаватель  
Соловьева Эмма Михайловна

## Пояснительная записка

Контрольно-измерительные материалы (далее-КИМ) по дисциплине **Физическая культура** разработаны с целью оценки уровня освоения образовательных программ обучающимися по специальности 08.02.14 Эксплуатация и обслуживание многоквартирного дома.

Содержание разработанных КИМ определяется требованиями ФГОС.

КИМ представляют собой комплекс заданий стандартизированной формы, выполнение которых позволяет установить уровень освоения обучающимися соответствующих знаний, умений, компетенций по дисциплине **Физическая культура**.

КИМ представлен в 3 вариантах, различных по содержанию и включающих 20заданий в тестовой форме.

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

### Критерии оценивания

Количество баллов	Оценка
18 – 20	5
15 -17	4
10 – 14	3
менее 10	перезачёт

Время выполнения задания 45 минут.

## Вариант 1

Инструкция для студентов: Выбрать один вариант ответа из предложенных

1. В какой стране зародились Олимпийские игры? \_\_\_\_\_.
  - а) в России;
  - б) в Англии;
  - в) в Греции;
  - г) в Италии.
- 2.
3. Сколько и какие команды даются для бега с низкого старта? \_\_\_\_\_.
  - а) две команды – «Становись!» и «Марш!»;
  - б) три команды – «На старт!», «Внимание!», «Марш!»;
  - в) две команды – «На старт!» и «Марш!».
  - г) две команды – «Внимание!», «Марш!».
3. Требования безопасности во время занятий по плаванию. \_\_\_\_\_.
  - а) вход в воду осуществляется с разрешения медицинского работника бассейна, присутствие преподавателя не обязательно;
  - б) вход в воду осуществляется с разрешения медицинского работника бассейна и преподавателя, при наличии инструктора по плаванию и спасателя;
  - в) не запрещается сильно шуметь, бегать, толкаться, подавать ложные сигналы о помощи, подныривать, переходить на чужую дорожку, чтобы поддержать высокую двигательную активность.
4. Требования, предъявляемые к одежде предназначенной для занятий физической культурой и спортом. \_\_\_\_\_
  - а) она должна быть легкой и удобной, не стесняющей движений;
  - б) не должна хорошо впитывать пот;
  - в) короткая форма должна иметь темный цвет, позволяющий не различать любые мелкие загрязнения;
  - г) модная и красивая.
5. Определение результата в прыжках в длину осуществляется: \_\_\_\_\_.
  - а) по следу, оставленному пяткой прыгуна;
  - б) по расстоянию от планки до носка ноги приземлившегося;
  - в) по любому ближайшему к планке следу, оставленному прыгуном;
  - г) по самой глубокой части следа, оставленного в прыжковой яме.
6. Что понимается под закаливанием: \_\_\_\_\_.
  - а) посещение бани, сауны;
  - б) повышение устойчивости организма к воздействию неблагоприятных условий окружающей среды;
  - в) купание, принятие воздушных и солнечных ванн в летнее время;
  - г) укрепление здоровья.
7. Что может являться причиной травматизма во время занятий на гимнастических снарядах? \_\_\_\_\_.
  - а) выполнение упражнений без страховки;
  - б) выполнение упражнений на самодельной перекладине;

- в) выполнение упражнений без присутствия врача;
- г) выполнение упражнения без присутствия товарища.

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

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

**9. Отметьте вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект для развития координационных способностей: \_\_\_\_\_.**

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

**10. Активный отдых — это: \_\_\_\_\_.**

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

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

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

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

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

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

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

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

- а) ползание;
- б) лазанье;
- в) прыжки;
- г) метание;
- д) группировка;
- е) упор.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

**Выберите правильный ответ:**

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

## Вариант 2

Инструкция для студентов: Выбрать один вариант ответа из предложенных

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

- а) скоростно-силовые;

- б) координационные;
- в) силу;
- г) выносливость.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

**Выберите правильные ответы**

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



### Вариант 3

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

**1. Девиз Олимпийских игр \_\_\_\_\_.**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

- а) гандбол;
- б) волейбол;

- в) баскетбол;
- г) футбол.

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

- а) упорядоченный режим труда и отдыха, отказ от вредных привычек;
- б) регулярное обращение к врачу;
- в) физическую и интеллектуальную активность;
- г) рациональное питание и закаливание.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

**18. Разучивание сложного двигательного действия следует начинать с освоения:**

\_\_\_\_\_.

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

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

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

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

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

**Выберите правильный ответ**

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

### Ключи к тесту

Вариант № задания	1	2	3
<b>1</b>	в	а	в
<b>2</b>	б	а	в
<b>3</b>	б	б	г
<b>4</b>	а	а	б
<b>5</b>	а	б	г
<b>6</b>	б	г	в
<b>7</b>	а	а	г
<b>8</b>	в	б	в
<b>9</b>	б	г	б
<b>10</b>	б	в	г
<b>11</b>	б	а	а
<b>12</b>	в	а	б
<b>13</b>	в	б	г
<b>14</b>	г	а	б
<b>15</b>	а	в	в
<b>16</b>	б	б	б
<b>17</b>	б	б	в
<b>18</b>	а	а	в
<b>19</b>	а, д	1 – в, 2 – а, 3 – г, 4 – б	1 – б, 2 – г, 3 – а, 4 – в
<b>20</b>	г	4	3

