**Приложение № 1.6**

к ОПОП по специальности

43.02.15 Поварское и кондитерское дело

Министерство образования Московской области

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение

Московской области «Воскресенский колледж»

|  |
| --- |
| Утверждена приказом директора  ГБПОУ МО «Воскресенский колледж» |
| № 182-о от 30.08.2022 |

фонд оценочных средств

для текущего контроля и промежуточной аттестации

по учебной дисциплине БД.06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Воскресенск, 2022 г.

Фонд оценочных средств учебной дисциплины БД.06 Физическая культура разработана в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 43.02.15 Поварское и кондитерское дело, утверждённого приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 9 декабря 2016 года № 1565 и в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования утверждённого приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 года № 413.

**Разработчик:**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Воскресенский колледж** |  | **преподаватель** |  | **Л.В. Морозова** |
| (место работы) |  | (занимаемая должность) |  | (инициалы, фамилия) |
|  |  |  |  |  |
| (место работы) |  | (занимаемая должность) |  | (инициалы, фамилия) |

|  |
| --- |
| Рассмотрено и одобрено на заседании предметно-цикловой комиссии электромеханических дисциплин  Протокол №\_\_\_\_\_\_\_ от «\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_ 20\_\_\_\_г.  Председатель ПЦК \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ /Копцева Л.М. / |
|  |

# **СОДЕРЖАНИЕ**

1. [Паспорт комплекта оценочных средств](#_Toc306743744)
2. [Результаты освоения учебной дисциплины, подлежащие проверке](#_Toc306743745)

[3. Оценка освоения учебной дисциплины](#_Toc306743750)

[3.1 Типовые задания для оценки освоения учебной дисциплины в порядке текущего контроля](#_Toc306743752)

[3.2 Оценочные материалы для промежуточной аттестации по учебной дисциплине](#_Toc306743759)

3.3 Критерии оценки освоения учебной дисциплины………………………………………..

4. Лист изменений………………………………………………………………………………

1. **Паспорт комплекта оценочных средств**

Фонд оценочных средств предназначен для проверки результатов освоения учебной дисциплины БД.06 Физическая культура программы подготовки специалистов среднего звена (далее - ППССЗ) по специальности СПО 43.02.15 Поварское и кондитерское дело.

**2. Результаты освоения учебной дисциплины, подлежащие проверке**

**Освоение содержания учебной дисциплины БД.06 Физическая культура обеспечивает достижение студентами следующих** **результатов**:

|  |  |
| --- | --- |
| Код  ЛР, МР, ПР, ЛРВ | Результаты |
| ЛР 1 | Российскую гражданскую идентичность, патриотизм, уважение к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн) |
| ЛР 2 | Гражданскую позицию как активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности |
| ЛР 3 | Готовность к служению Отечеству, его защите |
| ЛР 4 | Сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире |
| ЛР 5 | Сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности |
| ЛР 6 | Толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения, способность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям |
| ЛР 7 | Навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности |
| ЛР 8 | Нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей |
| ЛР 9 | Готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности |
| ЛР 10 | Эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений |
| ЛР 11 | Принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков |
| ЛР 12 | Бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь |
| ЛР 13 | Осознанный выбор будущей профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем |
| ЛР 14 | Сформированность экологического мышления, понимания влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды; приобретение опыта эколого-направленной деятельности |
| ЛР 15 | Ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни |
| МР 1 | Умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях |
| МР 2 | Умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты |
| МР 3 | Владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания |
| МР 4 | Готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, владение навыками получения необходимой информации из словарей разных типов, умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников |
| МР 5 | Умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности |
| МР 6 | Умение определять назначение и функции различных социальных институтов |
| МР 7 | Умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей |
| МР 8 | Владение языковыми средствами - умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства |
| МР 9 | Владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения |
| ПР 1 | умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО) |
| ПР 2 | владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью |
| ПР 3 | владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств |
| ПР 4 | владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности |
| ПР 5 | владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности |
| ПР 6 | для слепых и слабовидящих обучающихся:  сформированность приемов осязательного и слухового самоконтроля в процессе формирования трудовых действий;  сформированность представлений о современных бытовых тифлотехнических средствах, приборах и их применении в повседневной жизни; |
| ПР 7 | для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата:  овладение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью с учетом двигательных, речедвигательных и сенсорных нарушений;  овладение доступными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;  овладение доступными физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;  овладение доступными техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности |
| ЛРВ 1 | Осознающий себя гражданином и защитником великой страны |
| ЛРВ 2 | Проявляющий активную гражданскую позицию, демонстрирующий приверженность принципам честности, порядочности, открытости, экономически активный и участвующий в студенческом и территориальном самоуправлении, в том числе на условиях добровольчества, продуктивно взаимодействующий и участвующий в деятельности общественных организаций |
| ЛРВ 9 | Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях |

Формой аттестации по учебной дисциплине является дифференцированный зачет.

**3. Оценка освоения учебной дисциплины**

**Контроль и оценка освоения учебной дисциплины по темам**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Элементы учебной дисциплины** | **Формы и методы контроля** | | | | | | | | | |
| **Текущий контроль** | | | | | **Промежуточная аттестация** | | | | |
| **Личностные результаты** | **Метапредметные результаты** | **Предметные результаты** | **Личностные результаты воспитания** | **Форма контроля** | **Личностные результаты** | **Метапредметные результаты** | **Предметные результаты** | **Личностные результаты воспитания** | **Форма контроля** |
| **Тема 1** *Легкая атлетика.* | | | | | |  |  |  |  |  |
| 1.1 Бег на короткие, средние и длинные дистанции; прыжки в длину | ЛР 1,  ЛР 2,  ЛР 3,  ЛР 11,  ЛР 12, | МР 1, МР 9 | ПР1 – ПР7 | *ЛРВ 1, ЛРВ 2, ЛРВ 9* | Сдача нормативов |  |  |  |  |  |
| 1.2 Метание гранаты | ЛР 1,  ЛР 2,  ЛР 3,  ЛР 11,  ЛР 12, | МР 1, МР 9 | ПР1 – ПР7 | *ЛРВ 1, ЛРВ 2, ЛРВ 9* | Сдача норматива |  |  |  |  |  |
| **Тема 2.** *Спортивные игры.* | | | | | |  |  |  |  |  |
| 2.1 Баскетбол | ЛР 1,  ЛР 2,  ЛР 3,  ЛР 11,  ЛР 12, | МР 1, МР 9 | ПР1 – ПР7 | *ЛРВ 1, ЛРВ 2, ЛРВ 9* | Сдача норматива |  |  |  |  |  |
| 2.2 Волейбол | ЛР 1,  ЛР 2,  ЛР 3,  ЛР 11,  ЛР 12, | МР 1, МР 9 | ПР1 – ПР7 | *ЛРВ 1, ЛРВ 2, ЛРВ 9* | Сдача норматива |  |  |  |  |  |
| 2.3 Минифутбол | ЛР 1,  ЛР 2,  ЛР 3,  ЛР 11,  ЛР 12, | МР 1, МР 9 | ПР1 – ПР7 | *ЛРВ 1, ЛРВ 2, ЛРВ 9* | Сдача норматива |  |  |  |  |  |
| 2.4 Гандбол | ЛР 1,  ЛР 2,  ЛР 3,  ЛР 11,  ЛР 12, | МР 1, МР 9 | ПР1 – ПР7 | *ЛРВ 1, ЛРВ 2, ЛРВ 9* | Сдача норматива |  |  |  |  |  |
| **Тема 3.** *Гимнастика* | | | | | | | | | | |
| 3.1 Спортивная гимнастика | ЛР 1,  ЛР 2,  ЛР 3,  ЛР 11,  ЛР 12, | МР 1, МР 9 | ПР1 – ПР7 | *ЛРВ 1, ЛРВ 2, ЛРВ 9* | Сдача норматива |  |  |  |  |  |
| **Тема 4.** *Подвижные игры* | | | | | | | | | | |
| 4.1 Спортивные игры | ЛР 1,  ЛР 2,  ЛР 3,  ЛР 11,  ЛР 12, | МР 1, МР 9 | ПР1 – ПР7 | *ЛРВ 1, ЛРВ 2, ЛРВ 9* | Сдача норматива |  |  |  |  |  |
| 4.2 Кроссовая подготовка | ЛР 1,  ЛР 2,  ЛР 3,  ЛР 11,  ЛР 12, | МР 1, МР 9 | ПР1 – ПР7 | *ЛРВ 1, ЛРВ 2, ЛРВ 9* | Сдача норматива |  |  |  |  |  |
| **Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета** | | | | | | ЛР 1,  ЛР 2,  ЛР 3,  ЛР 11,  ЛР 12, | МР 1, МР 9 | ПР1 – ПР7 | *ЛРВ 1, ЛРВ 2, ЛРВ 9* | Сдача дифференцированного зачета |

**3.1 Типовые задания для оценки освоения учебной дисциплины в порядке текущего контроля**

**Матрица оценок образовательных достижений обучающихся по результатам текущего контроля**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование упражнений | ЮНОШИ | | | | | ДЕВУШКИ | | | | |
| КУРС | | | | | | | | | |
| оценка | 1 | 2 | 3 | 4 | оценка | 1 | 2 | 3 | 4 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 | Бег 100 м (сек) | 5  4  3 | 14,5  15,0  15,5 | 14,2  14,5  15,0 | 13,5  14,2  14,5 | 13,2  13,5  14,2 | 5  4  3 | 16,5  17,5  18,0 | 16,2  16,5  17,5 | 16,0  16,5  17,0 | 16,0  16,5  17,0 |
| 2 | Кросс 3000 м | 5  4  3 | 15,20  15,30  16,00 | 14,20  15,00  15,30 | 13,20  14,20  15,00 | 12,10  13,20  14,20 | 5  4  3 | 11,30  12,00  12,30 | 10,30  11,30  12,00 | 10,30  11,00  11,40 | 10,30  11,00  11,40 |
| 3 | Прыжки в длину с места | 5  4  3 | 215  210  205 | 235  215  210 | 245  235  215 | 245  235  215 | 5  4  3 | 165  145  140 | 180  165  145 | 185  170  150 | 185  170  150 |
| 4 | Прыжки в длину с разбега | 5  4  3 | 420  400  380 | 450  420  400 | 480  445  420 | 480  460  445 | 5  4  3 | 340  300  280 | 360  340  300 | 380  350  330 | 380  350  330 |
| 5 | Прыжки в высоту | 5  4  3 | 135  125  120 | 135  130  125 | 140  135  130 | 140  135  130 | 5  4  3 | 110  105  100 | 115  110  105 | 115  110  105 | 120  115  110 |
| 6 | Метание гранаты | 5  4  3 | 32  30  28 | 36  32  30 | 42  38  32 | 42  38  35 | 5  4  3 | 18  17  15 | 23  18  17 | 25  22  18 | 25  22  18 |
| 7 | Бег на лыжах 5000 м | 5  4  3 | 28,00  29,00  30,00 | 25,00  28,00  29,00 | 23,00  25,00  28,00 | 23,00  25,00  28,00 | 5  4  3 | 19,00  19,30  20,00 | 18,30  19,00  19,30 | 17,30  18,30  19,00 | 17,30  18,30  19,00 |
| 8 | Подъем переворотом | 5  4  3 | 3  2  1 | 4  3  2 | 5  4  3 | 6  5  4 | 5  4  3 |  |  |  |  |
| 9 | Плавание 50 м | 5  4  3 | 0,56  0,58  б/у | 0,42  0,56  б/у | 0,40  0,48  б/у | 0,40  0,41  б/у | 5  4  3 | 1,16  1,18  б/у | 1,10  1,16  б/у | 1,09  1,10  б/у | 1,08  1,09  б/у |
| 10 | Подтягивания в висе | 5  4  3 | 10  8  6 | 12  10  8 | 13  11  9 | 14  11  9 | 5  4  3 | 10  7  5 | 12  8  6 | 14  10  8 | 14  10  8 |
| 11 | Сгибание и разгибание рук в упоре на полу (гимнастической  скамейки) | 5  4  3 | 30  25  20 | 35  30  25 | 38  33  28 | 40  35  30 | 5  4  3 | 6  4  3 | 7  5  4 | 9  7  5 | 9  7  6 |
| 12 | Поднимание и опускание туловища из положения лежа  на полу с закрепленными ногами(кол-во раз за 30 сек.) | 5  4  3 | 30  28  25 | 33  30  27 | 35  32  28 | 36  33  29 | 5  4  3 | 25  20  15 | 30  25  20 | 32  27  22 | 33  28  24 |
| 13 | Приседание на левой и правой ноге с поддержкой | 5  4  3 | 20  15  10 | 30  25  20 | 34  32  30 | 36  34  32 | 5  4  3 | 10  8  6 | 12  10  8 | 15  12  10 | 16  13  10 |
| 14 | Поднимание гири | 5  4  3 | 15  10  5 | 20  15  10 | 25  20  15 | 30  25  20 | 5  4  3 |  |  |  |  |

**Типовые задания для оценки освоения учебной дисциплины (для группы здоровья D3)**

**Тестовое задание Выполните тестовое задание**

**Общие рекомендации по выполнению тестового задания**

1. Внимательно прочитайте задание, выберите правильный вариант ответа.
2. Задание выполняется на бланке ответа и сдается для проверки преподавателю.
3. Способность выполнять координационно-сложные двигательные действия называется:

а. ловкостью б. гибкостью

в. силовой выносливостью

1. Плоскостопие приводит к:

а. микротравмам позвоночника б. перегрузкам организма

в. потере подвижности

1. Во время игры в баскетбол игра начинается при наличии на площадке: а. трех игроков

б. четырех игроков в. пяти игроков

1. При переломе плеча шиной фиксируют: а. локтевой, лучезапястный суставы б. плечевой, локтевой суставы

в. лучезапястный, локтевой суставы

1. К спортивным играм относится: а. гандбол

б. лапта

в. салочки

1. Динамическая сила необходима при: а. толкании ядра

б. гимнастике в. беге

1. Расстояние от центра кольца до линии 3-х очкового броска в баскетболе составляет:

а. 5 м б. 7м

в. 6,25 м

1. Наиболее опасным для жизни является …… перелом. а. открытый

б. закрытый с вывихом в. закрытый

1. Продолжительность туристического похода для детей 16-17 лет не должна превышать:

а. пятнадцати дней б. десяти дней

в. пяти дней

1. Основным строительным материалом для клеток организма являются: а. углеводы

б. жиры в. белки

1. Страной-родоначальницей Олимпийских игр является: а. Древний Египет

б. Древний Рим

в. Древняя Греция

1. Наибольший эффект развития координационных способностей обеспечивает:

а. стрельба б. баскетбол в. бег

1. Мужчины не принимают участие в: а. керлинге

б. художественной гимнастике в. спортивной гимнастике

1. Самым опасным кровотечением является: а. артериальное

б. венозное

в. капиллярное

1. Вид спорта, который не является олимпийским – это: а. хоккей с мячом

б. сноуборд в. керлинг

1. Нарушение осанки приводит к расстройству: а. сердца, легких

б. памяти в. зрение

1. Спортивная игра, которая относится к подвижным играм: а. плавание

б. бег в мешках в. баскетбол

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

а. засчитывается

б. не засчитывается

в. засчитывается, если его коснулся игрок на площадке

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

а. гимнастика б. керлинг

в. бокс

1. Энергия для существования организма измеряется в: а. ваттах

б. калориях в. углеводах

**3.2 Контрольно-оценочные материалы для промежуточной аттестации по учебной дисциплине**

Предметом оценки являются умения и знания. Контроль и оценка осуществляются с использованием следующих форм и методов: сдача контрольных нормативов, тестовых зачетов

Оценкой освоения дисциплины является дифференцированный зачет.

Дифференцированный зачет и зачет проводится в учебное время на последнем занятии.

При проведении зачета уровень подготовки студента фиксируется в зачетной ведомости и зачетной книжке оценкой «зачтено» и в журнале учебных занятий в графе «Зачет».  
При проведении дифференцированного зачета уровень подготовки студента оценивается в баллах: 5 (отлично), 4 (хорошо), 3 (удовлетворительно), 2 (неудовлетворительно) и фиксируется в зачетной ведомости ( в том числе и неудовлетворительно) и зачетной книжке (за исключением неудовлетворительной) и в журнале учебных занятий в графу дифференцированный зачет. Оценка зачета, дифференцированного зачета является окончательной оценкой по учебной дисциплине, междисциплинарному курсу или практике за соответствующий семестр.

Зачетные ведомости оформляются и сдаются преподавателями в день проведения зачета в учебную часть заведующим очного и заочного отделениями. После проведения аттестации ведомости хранятся как документы строгой отчетности.

Тестовый зачет №1

Выполните тестовое задание

Общие рекомендации по выполнению тестового задания

1. Внимательно прочитайте задание, выберите правильный вариант ответа.

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

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

а. быстротой б. гибкостью

в. силовой выносливостью

2. Нарушение осанки приводит к расстройству: а. сердца, легких

б. памяти в. зрения

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

б. мяч не засчитан в. переподача мяча

4. При переломе голени шину фиксируют на: а. голеностопе, коленном суставе

б. бедре, стопе, голени в. голени

5. К подвижным играм относятся: а. плавание

б. бег в мешках в. баскетбол

6. Скоростная выносливость необходима занятиях: а. боксом

б. стайерским бегом в. баскетболом

7. Оказывая первую доврачебную помощь при тепловом ударе необходимо: а. окунуть пострадавшего в холодную воду

б. расстегнуть пострадавшему одежду и наложить холодное полотенце в. поместить пострадавшего в холод

8. Последние летние Олимпийские игры современности состоялись в: а. Лейк-Плесиде

б. Солт-Лейк-Сити в. Пекине

9. В однодневном походе дети 16-17 лет должны пройти не более: а. 30 км

б. 20км в. 12 км

10. Энергия, необходимая для существования организма измеряется в: а. ваттах

б. калориях в. углеводах

11. Отсчет Олимпийских игр Древней Греции ведется с: а. 776 г.до н.э.

б. 876 г..до н.э.

в. 976 г. до н.э.

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

а. бокс

б. гимнастика в. керлинг

13. Для опорного прыжка в гимнастике применяется: а. батут

б. гимнастика в. керлинг

14. Под физической культурой понимается:

а. выполнение физических упражнений б. ведение здорового образа жизни

в. наличие спортивных сооружений

15. Кровь возвращается к сердцу по: а. артериям

б. капиллярам в. венам

16. Идея и инициатива возрождению Олимпийских игр принадлежит: а. Хуан Антонио Самаранчу

б. Пьеру Де Кубертену в. Зевсу

17. ЧСС у человека в состоянии покоя составляет: а. от 40 до 80 уд\мин

б. от 90 до 100 уд\мин

в. от 30 до 70 уд\мин

18. Длина круговой беговой дорожки составляет: а. 400 м

б. 600 м

в. 300 м

19. Вес мужской легкоатлетической гранаты составляет: а. 600 г

б. 700 г

в. 800 г

20. Высота сетки в мужском волейболе составляет: а. 243 см

б. 220 см

в. 263 см

Тестовый зачет №2 Выполните тестовое задание

Общие рекомендации по выполнению тестового задания

1. Внимательно прочитайте задание, выберите правильный вариант ответа.

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

1. Под физической культурой понимается:

а. выполнение физических упражнений б. ведение здорового образа жизни

в. наличие спортивных сооружений

2. 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

3. Олимпийский флаг имеет……. Цвет. а. красный

б. синий в. белый

4. Следует прекратить прием пищи за до тренировки.

а. за 4 часа б. за 30 мин в. за 2 часа

5. Размер баскетбольной площадки составляет: а. 20 х 12 м

б. 28 х 15 м

в. 26 х 14 м

6. Длина круговой беговой дорожки составляет: а. 400 м

б. 600 м

в. 300 м

7. Вес мужской легкоатлетической гранаты составляет: а. 600 г

б. 700 г

в. 800 г

8. Высота сетки в мужском волейболе составляет:

а. 243 м

б. 220 м

в. 263 м

9. В нашей стране Олимпийские игры проходили в …. году. а. 1960 г

б. 1980 г

в. 1970 г

10. Советская Олимпийская команда в 1952 году завоевала золотых

медалей.

а. 22

б. 5

в. 30

11. В баскетболе играют ….. периодов и …. минут. а. 2х15 мин

б. 4х10 мин в. 3х30 мин

12. Алкоголь накапливается и задерживается в организме на: а. 3-5 мин

б. 5-7 мин

в. 15-20 мин

13. Прием анаболитических препаратов …… естественное развитие организма.

а. нарушает

б. стимулирует в. ускоряет

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

а. затылком, ягодицами, пятками б. затылком, спиной, пятками

в. затылком; лопатками, ягодицами, пятками

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

а. двойной длине стадиона б. 200 м

в. одной стадии

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

а. перед уроком, как правило, ставятся задачи и каждая часть предназначена для решения одной из них

б. так учителю удобнее распределять различные по характеру упражнения

в. выделение частей урока связано с необходимостью управлять динамкой работоспособности занимающихся

17. Физическое качество «быстрота» лучше всего проявляется в: а. беге на 100 м

б. беге на 1000 м в. в хоккее

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

б. зеленый, черный, красный, синий, желтый в. синий, желтый, красный, зеленый, черный

19. Вес баскетбольного мяча составляет: а. 500-600 г

б. 100-200 г

в. 900-950 г

20. Если во время игры в волейбол игрок отбивает мяч ногой, то: а. звучит свисток, игра останавливается

б. игра продолжается в. игрок удаляется

Тестовый зачет №3 Выполните тестовое задание

Общие рекомендации по выполнению тестового задания

1. Внимательно прочитайте задание, выберите правильный вариант ответа.

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

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

а. быстрота б. гибкость

в. силовая выносливость

2. Снижения нагрузок на стопу ведет к: а. сколиозу

б. головной боли

в. плоскостопию

3. При переломе предплечья фиксируется: а. локтевой, лучезапястный сустав

б. плечевой, локтевой сустав

в. лучезапястный, плечевой сустав

4. Быстрота необходима при: а. рывке штанги

б. спринтерском беге в. гимнастике

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

а. наложить шину

б. наложить шину и повязку в. наложить повязку

6. Наибольший эффект развития скоростных возможностей обеспечивает: а. спринтерский бег

б. стайерский бег в. плавание

7. В спортивной гимнастике применяется: а. булава

б. скакалка в. кольцо

8. ЧСС у человека в состоянии покоя составляет: а. от 40 до 80 уд\мин

б. от 90 до 100 уд\мин

в. от 30 до 70 уд\мин

9. Темный цвет крови бывает при …… кровотечении. а. артериальном

б. венозном

в. капиллярном

10. Плоскостопие приводит к:

а. микротравмам позвоночника б. перегрузкам организма

в. потере подвижности

11. При переломе плеча шиной фиксируют: а. локтевой, лучезапястный суставы

б. плечевой, локтевой суставы

в. лучезапястный, локтевой суставы

12. Динамическая сила необходима при: а. беге

б. толкании ядра в. гимнастике

13. Наиболее опасным для жизни переломом является……перелом. а. закрытый

б. открытый

в. закрытый с вывихом

14. Основным строительным материалом для клеток организма являются: а. белки

б. жиры

в. углеводы

15. Мужчины не принимают участие в: а. спортивной гимнастике

б. керлинге

в. художественной гимнастике

16. Нарушение осанки приводит к расстройству: а. сердца, легких

б. памяти в. зрения

17. Способность противостоять утомлению при достаточно длительных нагрузках силового характера – это:

а. быстрота б. гибкость

в. силовая выносливость

18. Скоростная выносливость необходима в: а. боксе

б. стайерском беге в. баскетболе

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

а. бокс

б. гимнастика в. керлинг

20. В гимнастике для опорного прыжка применяется:

а. батут

б. гимнастический конь в. гимнастический козел

оценка «3» ставиться в случае выполнения 9-12 заданий оценка «4» ставиться в случае выполнения 13-16 заданий оценка «4» ставиться в случае выполнения 17-20 заданий

Время на подготовку и выполнение:

подготовка 5 мин.;

выполнение 20 мин.; оформление и сдача 5 мин.; всего 30 мин.

**Лист согласования**

**Дополнения и изменения к комплекту ФОС на учебный год**

Дополнения и изменения к комплекту ФОСна \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ учебный год по дисциплине \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

В комплект ФОС внесены следующие изменения:

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Дополнения и изменения в комплекте ФОС обсуждены на заседании ПЦК \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Протокол №\_\_\_\_\_\_\_ от «\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_ 20\_\_\_\_г.

Председатель ПЦК \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ /Копцева Л.М. /