

Министерство образования и науки Республики Татарстан  
государственное автономное профессиональное  
образовательное учреждение  
«Лениногорский политехнический колледж»

## **КОМПЛЕКТ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**

для оценки результатов освоения учебной дисциплины

### **ОУД.08. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

основной профессиональной образовательной программы  
по специальности СПО

**43.02.15 Поварское и кондитерское дело**

Квалификация:

Специалист по поварскому и кондитерскому делу

Форма обучения – очная

Нормативный срок обучения – 3 года и 10 мес.  
на базе основного общего образования

Рассмотрена на заседании ПЦК  
Общеобразовательных дисциплин  
Протокол № 4 от «14» 04 2023 г.  
Председатель: \_\_\_\_\_ Г.М. Юсупова

Утверждаю  
Заместитель директора по НМР  
Н.Б.Щербакова  
«17» 04 2023 г.

Комплект контрольно-оценочных средств учебной дисциплины разработан на основе Примерной программы дисциплины Физическая культура для профессиональных образовательных организаций, рекомендованной Министерством просвещения РФ ФГБОУ ДПО Институт развития профессионального образования (ИРПО) для реализации образовательной программы СПО на базе основного общего образования в соответствии с ФГОС СОО по специальности среднего профессионального образования 43.02.15 Поварское и кондитерское дело.

Организация – разработчик: ГАПОУ «Лениногорский политехнический колледж»

Разработчик: Рахматуллина Айгуль Азатовна, преподаватель физической культуры

СОДЕРЖАНИЕ		стр.
<b>I. Паспорт комплекта оценочных средств (КОС)</b>		4
1.1 Область применения		4
1.2 Результаты освоения учебной дисциплины		4
1.3 Формы контроля и оценивания результатов освоения учебной дисциплины		6
1.4 Организация контроля и оценки освоения программы УД		6
1.5 Материально-техническое обеспечение контрольно-оценочных процедур		8
<b>II. Комплект материалов для оценки освоения УД</b>		<b>10</b>
2.1 Оценочные средства для текущего контроля		10
2.2 Оценочные средства для рубежного контроля		10
2.3 Оценочные средства для итогового контроля (промежуточной аттестации)		11
<b>III. Оценочные средства</b>		<b>12</b>
Приложение 1. Текущий контроль.		12
Приложение 2. Рубежный контроль.		19
Приложение 3. Итоговый контроль (промежуточная аттестация)		26
<b>Лист согласования</b>		<b>32</b>

# **I. Паспорт комплекта оценочных средств (КОС)**

## **1.1 Область применения**

Комплект оценочных средств предназначен для контроля и оценки результатов освоения учебной дисциплины ОУД.08. Физическая культура основной профессиональной образовательной программы 43.02.15 Поварское и кондитерское дело.

КОС включает контрольные материалы для проведения текущего (рубежного) контроля и промежуточной аттестации в форме зачета и дифференцированного зачета.

КОС разработан в соответствии с Положением о разработке контрольно-оценочных средств, учебным планом, Примерной программы дисциплины Информатика для профессиональных образовательных организаций, рекомендованной Министерством просвещения РФ ФГБОУ ДПО Институт развития профессионального образования (ИРПО) для реализации образовательной программы СПО на базе основного общего образования в соответствии с ФГОС СОО по специальности среднего профессионального образования 43.02.15 Поварское и кондитерское дело.

## **1.2 Результаты освоения учебной дисциплины**

Освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» обеспечивает достижение студентами следующих результатов:

Личностных:

- осознание обучающимися российской гражданской идентичности;
- готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению;
- наличие мотивации к обучению и личностному развитию;
- целенаправленное развитие внутренней позиции личности на основе духовно-нравственных ценностей народов Российской Федерации, исторических и национально-культурных традиций, формирование системы значимых ценностно-смысловых установок, антикоррупционного мировоззрения, правосознания, экологической культуры, способности ставить цели и строить жизненные планы.

Метапредметных:

- освоенные обучающимися межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные);
- способность их использования в познавательной и социальной практике, готовность к самостоятельному планированию и осуществлению учебной деятельности, организации учебного сотрудничества с

педагогическими работниками и сверстниками, к участию в построении индивидуальной образовательной траектории;

– овладение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности.

Предметных:

– 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);

– владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

– владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;

– владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

– владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере;

– положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости).

ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам;

ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде.

ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются личностные результаты:

ЛР 7 Осознающий и деятельно выражающий приоритетную ценность каждой человеческой жизни, уважающий достоинство личности каждого человека, собственную и чужую уникальность, свободу мировоззренческого выбора, самоопределения. Проявляющий бережливое и чуткое отношение к

религиозной принадлежности каждого человека, предупредительный в отношении выражения прав и законных интересов других людей.

ЛР 9 Сознательная ценность жизни, здоровья и безопасности. Соблюдающий и пропагандирующий здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиены, режим занятий и отдыха, физическая активность), демонстрирующий стремление к физическому совершенствованию. Проявляющий сознательное и обоснованное неприятие вредных привычек и опасных склонностей (курение, употребление алкоголя, наркотиков, психоактивных веществ, азартных игр, любых форм зависимостей), деструктивного поведения в обществе, в том числе в цифровой среде.

### 1.3 Формы контроля и оценивания результатов освоения учебной дисциплины

Таблица 1

Код результата обучения	Формы		
	текущего контроля	рубежного контроля	промежуточной аттестации
1	2	3	4
Личностные	контрольные упражнения	контрольные нормативы, зачёт	контрольные нормативы, дифференцированный зачет
Метапредметные	контрольные упражнения	контрольные нормативы, зачёт	контрольные нормативы, дифференцированный зачет
Предметные	контрольные упражнения	контрольные нормативы, зачёт	контрольные нормативы, дифференцированный зачет

### 1.4 Организация контроля и оценки освоения программы УД

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения аудиторных и практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

Текущий контроль успеваемости, промежуточная и итоговая аттестация по дисциплине проводится с целью определения степени соответствия уровня освоения образовательных результатов требованиям работодателей, предъявляемых к специалисту **техник**. Текущий контроль успеваемости обучающихся – это систематическая проверка усвоения

образовательных результатов, проводимая преподавателем на текущих занятиях согласно расписанию учебных занятий в соответствии с ОПОП по специальности.

Промежуточная аттестация обучающихся – процедура, проводимая с целью оценки качества освоения обучающимися содержания части учебной дисциплины в рамках накопительной системы оценивания.

Итоговый контроль освоения дисциплины проводится в форме **дифференцированного зачета**, который преследует цель оценить освоение образовательных результатов по дисциплине. Условиями допуска к дифференцированному зачету являются положительные результаты промежуточных аттестаций и выполненные практические работы по курсу дисциплины. Комплект материалов для оценки сформированности умений и знаний представлен в виде заданий для дифференцированного зачета.

#### **Критерии оценки образовательных достижений.**

Критерии оценки качества выполнения методико-практического задания:

Оценка «5» - обучающийся демонстрирует полный и разнообразный комплекс упражнений, направленный на развитие конкретной физической (двигательной) способности, или комплекс упражнений утренней, атлетической или производственной гимнастики, может самостоятельно организовывать место занятия, подобрать инвентарь и применить в конкретных условиях, проконтролировать ход выполнения заданий и оценить его.

Оценка «4» - имеются незначительные ошибки или неточности в осуществлении методико-практической деятельности.

Оценка «3» - допускает грубые ошибки в подборе и демонстрации упражнений, направленных конкретной физической (двигательной) способности. Испытывает затруднения в организации мест занятий, подборе инвентаря. Удовлетворительно контролирует ход и итоги задания.

Оценка «2» - учащийся не владеет умением осуществлять методико-практическую деятельность.

Критерии оценки успеваемости по технике владения двигательными действиями (умениями и навыками)

Оценка «5» - двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко.

Оценка «4» - двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.

Оценка «3» - двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

Оценка «2» - двигательное действие выполнено неправильно, с грубыми ошибками, неуверенно, нечетко.

Оценивание уровня физической подготовленности.

Проводится по двум показателям:

исходный уровень развития физических качеств студента;

реальные сдвиги студента в показателях физической подготовленности за определённый период.

Оценке «5» соответствует высокий уровень физической подготовленности.

Оценке «4» - средний уровень.

Оценке «3» - низкий уровень.

### **1.5 Материально-техническое обеспечение контрольно-оценочных процедур**

Реализация контрольно-оценочных процедур требует наличия спортивного зала и спортивного инвентаря.

Оборудование спортивного зала:

- Планка для прыжков в высоту
- Стойки для прыжков в высоту
- Флажки разметочные на опоре
- Рулетка измерительная (10м; 50м)
- Номера нагрудные
- Стенка гимнастическая
- Козел гимнастический
- Перекладина гимнастическая
- Брусья гимнастические, параллельные
- Мост гимнастический подкидной
- Скамейка гимнастическая жесткая
- Скамейка гимнастическая мягкая
- Скамья атлетическая, наклонная
- Гантели наборные
- Коврик гимнастический
- Маты гимнастические
- Мяч набивной (1 кг, 2кг, 3 кг)



- Мяч малый (теннисный)
- Скакалка гимнастическая
- Мяч малый (мягкий)
- Палка гимнастическая
- Обруч гимнастический
- Секундомер
- Сетка для переноса малых мячей
- Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой
- Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой
- Мячи баскетбольные
- Сетка для переноса и хранения мячей
- Жилетки игровые с номерами
- Стойки волейбольные универсальные
- Сетка волейбольная
- Мячи волейбольные
- Сетка для переноски и хранения баскетбольных мячей
- Табло перекидное
- Жилетки игровые с номерами
- Ворота для мини-футбола
- Сетка для ворот мини-футбола
- Мячи футбольные
- Номера нагрудные
- Компрессор для накачивания мячей
- Лыжный инвентарь
- Аптечка.

## II. Комплект материалов для оценки освоения УД

### 2.1 Оценочные средства для текущего контроля

Разделы/темы	Тип задания												
	Л1	Л2	Л3	Л4	М1	М2	М3	П1	П2	П3	П4	П5	П6
Тема 1.1. Физическая культура	КУ						КУ				КУ		
Тема 2.1. Бег на короткие, средние и длинные дистанции			КУ							КУ			КУ
Тема 3.1. Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты	КУ					КУ						КУ	
Тема 3.2. Передача мяча.			КУ					КУ					
Тема 3.3. Ведение мяча.	КУ												
Тема 3.4. Техника штрафных бросков				КУ							КУ		
Тема 3.5. Тактика игры в защите и нападение			КУ							КУ			
Тема 3.6. Основы методов судейства и тактики игры							КУ					КУ	
Тема 4.1. Лыжная подготовка		КУ											КУ
Тема 4.2. Спуски, подъемы, торможение				КУ					КУ				
Тема 5.1. Строевые приемы	КУ					КУ					КУ		
Тема 5.2. Техника акробатических упражнений			КУ					КУ					
Тема 5.3. Техника опорного прыжка					КУ					КУ			
Тема 5.4. Упражнения на брусьях и перекладине												КУ	
Тема 6.1. Стойки и перемещение игрока	КУ			КУ					КУ				
Тема 6.2. Приемы и передачи снизу и сверху двумя руками.		КУ									КУ		
Тема 6.3. Нижняя прямая подача мяча						КУ							
Тема 6.4. Верхняя прямая подача							КУ						КУ
Тема 6.5. Тактика игры в защите и нападение				КУ						КУ			

### 2.2 Оценочные средства для рубежного контроля

Разделы/темы	Тип задания												
	Л1	Л2	Л3	Л4	М1	М2	М3	П1	П2	П3	П4	П5	П6
Тема 1.1. Физическая культура				КН			3						КН
Тема 2.1. Бег на короткие, средние и длинные дистанции		3				КН			3				3
Тема 3.1. Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты	КН				3				КН			3	
Тема 3.2. Передача мяча.			3				КН			3			
Тема 3.3. Ведение мяча.	КН				3				КН			3	
Тема 3.4. Техника штрафных бросков	3				КН			3				КН	
Тема 3.5. Тактика игры в защите и нападение					3				КН		3		КН

Тема 3.6. Основы методов судейства и тактики игры	КН	3	КН	3	КН	3	КН	3	КН	3	КН
Тема 4.1.1. Лыжная подготовка	КН	КН	КН	3	КН	3	КН	3	КН	3	КН
Тема 4.2. Спуски, подъемы, торможение		КН									
Тема 5.1. Строевые приемы	КН		КН	3	КН	3	КН	3	КН	3	КН
Тема 5.2. Техника акробатических упражнений		КН									
Тема 5.3. Техника опорного прыжка	КН		КН	3	КН	3	КН	3	КН	3	КН
Тема 5.4. Упражнения на брусках и перекладине											
Тема 6.1. Стойки и перемещение игрока		КН									
Тема 6.2. Приемы и передачи снизу и сверху двумя руками.	КН		КН	3	КН	3	КН	3	КН	3	КН
Тема 6.3. Нижняя прямая подача мяча	КН		КН	3	КН	3	КН	3	КН	3	КН
Тема 6.4. Верхняя прямая подача	КН		КН	3	КН	3	КН	3	КН	3	КН
Тема 6.5. Тактика игры в защите и нападении	КН		КН	3	КН	3	КН	3	КН	3	КН

### 2.3 Оценочные средства для итогового контроля (промежуточной аттестации)

Разделы/темы	Тип задания												
	Л1	Л2	Л3	Л4	М1	М2	М3	П1	П2	П3	П4	П5	П6
Тема 1.1. Физическая культура	КН				ДЗ				КН				ДЗ
Тема 2.1. Бег на короткие, средние и длинные дистанции		ДЗ							КН				ДЗ
Тема 3.1. Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты	КН				ДЗ				КН				ДЗ
Тема 3.2. Передача мяча.		КН				ДЗ			КН				ДЗ
Тема 3.3. Ведение мяча.	КН				ДЗ				КН				ДЗ
Тема 3.4. Техника штрафных бросков		КН				ДЗ				КН			
Тема 3.5. Тактика игры в защите и нападении										КН			
Тема 3.6. Основы методов судейства и тактики игры													
Тема 4.1. Лыжная подготовка	КН				ДЗ				КН				ДЗ
Тема 4.2. Спуски, подъемы, торможение		КН				ДЗ				КН			
Тема 5.1. Строевые приемы			КН				ДЗ				КН		
Тема 5.2. Техника акробатических упражнений	КН				ДЗ				КН				ДЗ
Тема 5.3. Техника опорного прыжка		КН				ДЗ				КН			
Тема 5.4. Упражнения на брусках и перекладине													
Тема 6.1. Стойки и перемещение игрока			КН					ДЗ			КН		
Тема 6.2. Приемы и передачи снизу и сверху двумя руками.	КН				ДЗ				КН				ДЗ
Тема 6.3. Нижняя прямая подача мяча		КН				ДЗ				КН			
Тема 6.4. Верхняя прямая подача			КН				ДЗ				КН		
Тема 6.5. Тактика игры в защите и нападении	КН				ДЗ				КН				ДЗ

### III. Оценочные средства

Приложение 1. Текущий контроль.

Вариант №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 выполнять координационно-сложные двигательные действия называется:

- а. ловкостью
- б. гибкостью
- в. силовой выносливостью

2. Плоскостопие приводит к:

- а. микротравмам позвоночника
- б. перегрузкам организма
- в. потере подвижности

3. Во время игры в баскетбол игра начинается при наличии на площадке:

- а. трех игроков
- б. четырех игроков
- в. пяти игроков

4. При переломе плеча шиной фиксируют:

- а. локтевой, лучезапястный суставы
- б. плечевой, локтевой суставы
- в. лучезапястный, локтевой суставы

5. К спортивным играм относится:

- а. гандбол
- б. лапта
- в. салочки

6. Динамическая сила необходима при:

- а. толкании ядра
- б. гимнастике
- в. беге

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

- а. 5 м
- б. 7 м
- в. 6,25 м

8. Наиболее опасным для жизни является..... перелом.

- а. открытый
- б. закрытый с вывихом
- в. закрытый

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

- а. пятнадцати дней
- б. десяти дней
- в. пяти дней

10. Основным строительным материалом для клеток организма являются:

- а. углеводы
- б. жиры
- в. белки

11. Страной-родоначальницей Олимпийских игр является:

- а. Древний Египет
- б. Древний Рим
- в. Древняя Греция

12. Наибольший эффект развития координационных способностей обеспечивает:

- а. стрельба
- б. баскетбол
- в. бег

13. Мужчины не принимают участие в:

- а. керлинге
- б. художественной гимнастике

в. спортивной гимнастике

14. Самым опасным кровотечением является:

а. артериальное

б. венозное

в. капиллярное

15. Вид спорта, который не является олимпийским – это:

а. хоккей с мячом

б. сноуборд

в. керлинг

16. Нарушение осанки приводит к расстройству:

а. сердца, легких

б. памяти

в. зрения

17. Спортивная игра, которая относится к подвижным играм:

а. плавание

б. бег в мешках

в. баскетбол

18. 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

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

а. гимнастика

б. керлинг

в. бокс

20. Энергия для существования организма измеряется в:

а. ваттах

б. калориях

в. углеводах

Вариант №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. 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-Плесида
- б. Солт-Лейк-Сити
- в. Пекине

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

- а. 30 км
- б. 20 км
- 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

ответы на тесты:

- |     |   |     |   |
|-----|---|-----|---|
| 1)  |   | 11. | в |
| 1.  | а | 12. | а |
| 2.  | б | 13. | б |
| 3.  | в | 14. | а |
| 4.  | б | 15. | а |
| 5.  | а | 16. | а |
| 6.  | а | 17. | в |
| 7.  | в | 18. | в |
| 8.  | а | 19. | а |
| 9.  | в | 20. | в |
| 10. | в |     |   |
| 2)  |   |     |   |
| 1.  | а | 11. | а |
| 2.  | б | 12. | б |
| 3.  | а | 13. | а |
| 4.  | б | 14. | а |
| 5.  | в | 15. | а |
| 6.  | в | 16. | б |
| 7.  | в | 17. | б |
| 8.  | в | 18. | а |
| 9.  | в | 19. | б |
| 10. | б | 20. | а |

*Шкала оценки образовательных достижений*

Процент результативности (правильных ответов)	Оценка уровня подготовки	
	балл (отметка)	вербальный аналог
90 ÷ 100	5	отлично
80 ÷ 89	4	хорошо
70 ÷ 79	3	удовлетворительно
менее 70	2	неудовлетворительно

За правильный ответ на вопросы выставляется положительная оценка – 1 б.

За не правильный ответ на вопросы выставляется отрицательная оценка – 0 баллов

## Приложение 2. Рубежный контроль.

### Вариант №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. 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 x 12 м
- б. 28 x 15 м
- в. 26 x 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.2x15 мин

б.4x10 мин

в.3x30 мин

12. Алкоголь накапливается и задерживается в организме на:

а.3-5 мин

б.5-7 мин

в.15-20 мин

13. Прием анаболических 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 динамикой работоспособности занимающихся

17. Физическое качество «быстрота» лучше всего проявляется в:

а.беге на 100 м

б.беге на 1000м

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.500-600г

б.100-200г

в.900-950г

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

а.звучит свисток, игра останавливается

б.игра продолжается

в.игрок удаляется

Вариант №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. 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.гимнастика

в.керлинг

1)

11.б

1. а

12.в

2. б

13.б

3. в

14.в

4. в

15.б

5. б

16.в

6. а

17.а

7. б

18.в

8. а

19.а

9. б

20.б

10.а



- 2)
1. б
2. а
3. а
4. б
5. в
6. б
7. в
8. б
9. б
10. б

11. а
12. б
13. б
14. а,б
15. в
16. а
17. в
18. в
19. б
20. а

*Шкала оценки образовательных достижений*

Процент результативности (правильных ответов)	Оценка уровня подготовки	
	балл (отметка)	вербальный аналог
90 ÷ 100	5	отлично
80 ÷ 89	4	хорошо
70 ÷ 79	3	удовлетворительно
менее 70	2	неудовлетворительно

За правильный ответ на вопросы выставляется положительная оценка – 1 балл.

За не правильный ответ на вопросы выставляется отрицательная оценка – 0 баллов

Приложение 3. Итоговый контроль (промежуточная аттестация)

Таблица нормативов для проверки уровня физической подготовки.

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		Юноши			Девушки		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 100 м (с)	14,6	14,3	13,8	18	17,6	16,3
2.	Бег на 2 км (мин. с)	9.20	8.50	7.50	11.50	11.20	9.50
	или на 3 км (мин. с)	15.10	14.40	13.10	-	-	-
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	8	10	13	-	-	-
	или рывок гири 16 кг (количество раз)	15	25	35	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	-	-	-	11	13	19
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	-	-	-	9	10	16
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи-см)	6	8	13	7	9	16
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Прыжок в длину с разбега (см)	360	380	440	310	320	360
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	200	210	230	160	170	185
6.	Поднимание туловища из	30	40	50	20	30	40

	положения лежа на спине (количество раз в 1 мин)						
7.	Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)	27	32	38	-	-	-
	или весом 500 г (м)	-	-	-	13	17	21
8.	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)	-	-	-	19.15	18.45	17.30
	или на 5 км (мин, с)	25.40	25.00	23.40	-	-	-
	или кросс на 3 км по пересеченной местности*	-	-	-	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
	или кросс на 5 км по пересеченной местности	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	-	-	-
9.	Плавание на 50 м (мин, с)	Без учета времени	Без учета времени	0.41	Без учета времени	Без учета времени	01.10
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
	или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 10 м (очки)	18	25	30	18	25	30
11.	Туристский поход с проверкой туристских навыков	Туристский поход с проверкой туристских навыков на дистанцию 10 км					
	Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе	11	11	11	11	11	11

Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**	6	7	8	6	7	8
-----------------------------------------------------------------------------------------------------------	---	---	---	---	---	---

### Методика выполнения контрольных и нормативных упражнений

**Бег 100 м.** Бег выполняется из положения высокого старта. По команде «На старт!» участники забега подходят к линии старта и занимают исходное положение. По команде «Внимание!» все тела переносятся на впереди стоящую ногу и по команде «Марш!» начинают движение. Время определяется с точностью до 0,1 сек.

**Бег 200, 300, 400, 500 м.** Бег на этих дистанциях проводится на беговой дорожке из положения высокого старта. Команды подаются те же, что и на дистанции 100 м. Время определяется с точностью до 0,1 сек.

**Бег 1000, 2000, 3000 м.** Бег на этой дистанции проводится на беговой дорожке стадиона. Время определяется с точностью до 1 сек.

**Кросс 3 км (девушки), 5 км (юноши).** Бег на этой дистанции проводится на пересеченной местности. Время определяется с точностью до 1 сек.

**Прыжок в длину с места.** Выполняется по горизонтальной плоскости на полу, на резиновой дорожке или в яму с песком. Прыжок выполняется с места двумя ногами от стартовой линии с махом рук (старт пловца). Длина прыжка измеряется в сантиметрах от стартовой линии до ближнего касания ногами или любой частью тела. Участнику предлагается три попытки. Засчитывается лучшая.

**Нижняя передача над собой (волейбол).** Игрок с мячом в руках располагается на половине волейбольной площадки. Подбрасывает себе мяч и начинает многократно выполнять нижние передачи над собой. Высота передачи не менее 1 м. Дается две попытки на выполнение упражнения. Если с первой попытки упражнение выполнено на «отлично», то вторая попытка не выполняется. Попытка прекращается, если допущены следующие ошибки:

- мяч упал на площадку;
- мяч коснулся любого предмета, стены, человека и т.д.;
- игрок заменил нижнюю передачу любой другой;
- игрок допустил двойное касание мяча;
- передачи ниже 1 м.

Засчитывается количество правильно выполненных передач.

**Верхняя передача мяча в волейболе над собой.** Упражнение выполняется аналогично нижним передачам, с учетом лишь особенностей техники верхних передач.

Верхняя и нижняя передача мяча в парах выполняется на расстоянии 4-6 м. друг от друга.

Верхняя прямая подача. Игрок с мячом располагается в зоне подачи. Он последовательно выполняет подачи, стараясь попасть в пределы площадки. Выполняя подачи, игрок не должен нарушать правила (подавать с руки, наступать на площадку) и выполнять подачу другим приёмом. Попадание засчитывается, если игрок попал в площадку и при этом не нарушил правила.

Нижняя подача мяча в волейболе. Упражнение выполняется аналогично верхней прямой подаче, с учетом лишь особенностей техники нижней прямой подачи.

Ведение баскетбольного мяча. Ведение выполняется толчками мяча кистью. Ведение выполняется по прямой на расстояние 20 метров на время.

Бросок мяча после ведения в два шага. Если бросок выполняется правой рукой, то игрок ловит мяч с шагом одноименной ноги, затем делает шаг левой и, оттолкнувшись ею, прыгает вверх. Во время второго шага и прыжка мяч выносится вверх и перекладывается на бросающую руку, которая продолжает полностью выпрямляться. В высшей точке подъема в работу включается кисть руки, направляющая мяч в корзину. Первый шаг делается широким, второй стопорящим, прыжок выполняется точно вверх.

Штрафной бросок выполняется с линии штрафного броска. Попадание засчитывается, если игрок не наступал на линию штрафного броска. Засчитывается количество попаданий в кольцо из 10 попыток.

Подтягивание на высокой перекладине (м), на низкой перекладине из виса лёжа (д). Подтягивание (м) выполняется на перекладине из положения виса хватом сверху, не касаясь ногами пола (грунта). При подтягивании нужно подбородком перейти линию перекладины, при опускании туловища руки выпрямляются полностью. Во время подтягивания не допускается раскачивание или движение ногами, облегчающие сгибание рук. Для выполнения подтягивания из виса лёжа (девочки), перекладина устанавливается на уровне 90 сантиметров и ниже в зависимости от роста девочек. В висе лёжа и при подтягивании туловище держать прямо и подбородком перейти линию перекладины.

Прыжки через скакалку за одну минуту. Исходное положение: скакалка сзади. По сигналу (свистку или команде) включается секундомер, участник начинает прыжки через скакалку одновременно толчком обеих ног. За каждым участником закрепляются 1 – 2 человека, которые считают количество прыжков. Для правильного подсчёта счёт вести десятками, сгибая пальцы на руках. Через 1 минуту по сигналу время останавливается, счёт и прыжки прекращаются. После определения количества прыжков участники в группах меняются местами.

Челночный бег 3 x 10 метров. Данный вид удобно проводить в спортивном зале. Желательно проводить парами, примерно одинаковыми по скоростным качествам, чтобы чувствовался дух соперничества. Для безопасного выполнения необходимо 2 -3 метра от линии старта. Участники становятся перед стартовой линией и по команде «Марш!» начинают бег с высокого старта. Преодолев 10 метров, касаются линии рукой, разворачиваются и возвращаются к линии старта, так же касаются линии, после двигаются к финишу. Время останавливается, когда пересечена линия финиша. Время фиксируется с точностью до 0,1 секунды.

Наклон вперёд из положения сидя. На полу обозначается центровая и перпендикулярные линии. Участник, сидя на полу, ступни находятся рядом с линией пересечения разметки, но не касаются её, ноги выпрямлены в коленях, ступни вертикально, расстояние между ними 20 – 30 см. Выполняется 3 наклона вперёд, на 4-м фиксируется результат на перпендикулярной мерной линии при касании её кончиками пальцев. Время фиксации этого результата не менее 2-х секунд. Сгибание ног в коленях не допускается. Измерение производится в точности до 1 см. (измеряется расстояние от пяток до кончика пальцев). Результат выше нулевой отметки засчитывается со знаком «+», ниже со знаком «-». Желательно, в качестве опоры для ног использовать неподвижную рейку.

Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа. Исходное положение: упор лёжа на полу (юноши), упор лёжа на гимнастической скамейке (девушки). Голова, туловище и ноги составляют прямую линию. Сгибание рук выполняется до касания грудью предмета (книги) высотой не более 10 см., не нарушая прямой линии тела. Разгибание производится до полного выпрямления рук. Дается одна попытка. Пауза между повторениями не должна превышать 3 секунд. Фиксируются количество отжиманий при условии правильного выполнения упражнения. Тест выполняется в парах. Один выполняет, а другой считает.

Метание малого мяча на дальность (150гр). Метание мяча выполняется с места или с произвольного разбега в зависимости от индивидуальных способностей. При метании мяча на дальность зона падения ограничивается коридором шириной 10 метров. Сектор для метания в целях безопасности должен быть свободным. Каждый участник выполняет 3 попытки только по команде «Можно!», возможны другие условные сигналы. Попытка считается правильным при попадании мяча в коридор, а также без заступа за контрольную линию. Для предупреждения травм перед метанием мяча надо обязательно выполнять упражнения, способствующие разогреванию и улучшению подвижности, особенно в плечевых суставах.

Функциональная проба Штанге. Сделать вдох, затем глубокий выдох и снова вдох, задержать дыхание, зажав нос большим и указательным пальцем. По секундомеру фиксируется время задержки дыхания.

Вис на согнутых руках. Испытуемый становится на стул (табурет) и хватом сверху берется за перекладину, руки полностью согнуты, подбородок над перекладиной. По команде «Можно» убирается стул (табурет), включается секундомер и учащийся повисает на согнутых руках. Как только подбородок коснется перекладины, тест прекращается, секундомер выключается.

Подача мяча (настольный теннис). Подача выполняется из стойки теннисиста у стола. Мяч подбрасывается на высоту не менее 16 см. вверх, а затем любым удобным движением выполняется удар ракеткой по мячу так, чтобы он сначала ударился на своей половине, а затем перелетел на половину соперника. Засчитываются правильные подачи.

Бег 6 минут. Выполняется с высокого старта на беговой дорожке. Скорость бега обучающийся выбирает самостоятельно. На ходьбу переходить нельзя. По ходу бега можно сообщать текущее время для ориентировки. По истечении 6 минут подается команда «Стоп!». В упражнении определяется расстояние, которое обучающийся смог пробежать за 6 минут. Результат фиксируется с точностью до 10 метров.

Полоса препятствий.

Длина дистанции: 90 метров

Зачётное время: Юноши: 1 мин 30 с

Девушки: 1 мин 45 с

Каждый из обучающихся выходит на линию старта, по команде «марш» начинает движение по секторам (станциям) против часовой стрелки до финиша.

В случае нарушения прохождения одного из этапов упражнение считается не выполненным.

- старт (включается секундомер);
- сектор № 2 перемещение в висе 5 метров;
- сектор № 3 переползание по-пластунски 7 метров;
- сектор № 4 бег с изменением направления 7 метров;
- сектор № 5 огневой рубеж 3 выстрела;
- сектор № 6 кувырок вперед с места;
- сектор № 7 преодоление тоннеля в полуприсяде 5 метров;
- сектор № 8 кувырок вперед в прыжке;
- сектор № 9 передвижение по узкой опоре 3 метра;
- сектор № 10 преодоление препятствия (гимнастический конь) прыжок боком с опорой на руку;
- финиш (время фиксируется)

