

ФОНДЫ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
для проведения промежуточной аттестации

по учебной дисциплине
ОГСЭ.04. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

программы подготовки специалистов среднего звена

по специальности
19.02.07 Технология молока и молочных продуктов
базовая подготовка

Форма проведения оценочной процедуры:
дифференцированный зачет

Советск,
2022 год

Согласовано
заведующий учебно-методическим отделом
_____ Н.А. Ивашкина
31.08.2022 года

Фонды оценочных средств по специальности 19.02.07 Технология молока и молочных продуктов, базовой подготовки, разработаны на основе:

• Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 19.02.07 Технология молока и молочных продуктов, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 22 апреля 2014 года № 378, зарегистрировано в Минюсте России 18 июня 2014 года №32771, укрупненная группа специальностей 19.00.00 Промышленная экология и биотехнологии

Организация-разработчик: государственное бюджетное учреждение Калининградской области профессиональная образовательная организация «Технологический колледж»

Разработчик:

Казаченок А.Н. - преподаватель

Рассмотрены на заседании методической кафедры «Общегуманитарных и социально-экономических дисциплин», протокол № 1 от 30 августа 2022 года _____.

Рекомендованы Методическим советом государственного бюджетного учреждения Калининградской области профессиональной образовательной организацией «Технологический колледж». Протокол Методического совета №1 от 31 августа 2022 года

1. Паспорт фонда оценочных средств учебной дисциплины

ОГСЭ.04. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **уметь**:

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **знать**:

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни.

Обучающиеся должны обладать **общими компетенциями**, включающими в себя способность:

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.

ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

Формой аттестации по учебной дисциплине является дифференцированный зачет

Результаты освоения учебной дисциплины, подлежащие проверке

В результате аттестации по учебной дисциплине осуществляется комплексная проверка следующих знаний и умений:

Умения

✓ использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья и физического развития

Знания

✓ о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

✓ основы здорового образа жизни.

3. Оценка освоения учебной дисциплины

3.1. Формы и методы оценивания

Предметом оценки служат знания и умения, предусмотренные ФГОС СПО по дисциплине ОГСЭ.04. Физическая культура и направленные на формирование общих компетенций.

Текущий контроль освоения обучающимися программного материала учебной дисциплины имеет следующие виды: входной, оперативный и рубежный.

Входной контроль знания обучающихся проводится в начале изучения дисциплины с целью определения освоенных знаний и умений (базовых), а также выстраивания индивидуальной траектории обучения.

Оперативный контроль проводится с целью объективной оценки качества освоения программы учебной дисциплины, а также стимулирования учебной работы обучающихся, мониторинга результатов образовательной деятельности, подготовки к промежуточной аттестации и обеспечения максимальной эффективности учебно-воспитательного процесса.

Оперативный контроль проводится преподавателем на любом из видов учебных занятий. Формы оперативного контроля (контрольная работа, тестирование, опрос, выполнение и защита практических работ, подготовка и представление рефератов (докладов), подготовка презентаций, наблюдение за деятельностью обучающихся и т.д.) выбираются преподавателем, исходя из методической целесообразности.

Рубежный контроль является контрольной точкой по завершению отдельного раздела учебной дисциплины.

Дифференцированный зачет проводится по окончании изучения дисциплины.

В системе оценки знаний и умений используются следующие критерии:

⇒ **«Отлично»** – за глубокое и полное овладение содержанием учебного материала, в котором обучающийся легко ориентируется, владение понятийным аппаратом за умение связывать теорию с практикой, решать практические задачи, высказывать и обосновывать свои суждения. Отличная отметка предполагает грамотное, логичное изложение ответа (как в устной, так и в письменной форме), качественное внешнее оформление;

⇒ **«Хорошо»** – если обучающийся полно освоил учебный материал, владеет понятийным аппаратом, ориентируется в изученном материале, осознанно применяет знания для решения практических задач, грамотно излагает ответ, но содержание и форма ответа имеют некоторые неточности;

⇒ **«Удовлетворительно»** – если обучающийся обнаруживает знание и понимание основных положений учебного материала, но излагает его неполно, непоследовательно, допускает неточности в определении понятий, в применении знаний для решения практических задач, не умеет доказательно обосновать свои суждения;

⇒ **«Неудовлетворительно»** – если обучающийся имеет разрозненные, бессистемные знания, не умеет выделять главное и второстепенное, допускает ошибки в определении понятий, искажает их смысл, беспорядочно и неуверенно излагает материал, не может применять знания для решения практических задач; за полное незнание и непонимание учебного материала или отказ отвечать

4. Фонд оценочных средств для итоговой аттестации по учебной дисциплине ОГСЭ.04. Физическая культура

Оценка освоения дисциплины предусматривает использование рейтинговой системы оценивания теоретической, методической и физической подготовленности.

4.1. Перечень теоретических вопросов к итоговой аттестации дифференцированному зачету

Тестовые задания

Раздел (тема)-теория и методика физической культуры

Коды проверяемых умений, знаний и общих компетенций-31, 32, У2

Критерии оценки:

Оценка	Правильных ответов
«5»	29-30
«4»	27-28
«3»	25- 26
«2»	до 25

Тестовые задания

для дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура для оценки теоретической и методической подготовленности

Задание для получения дифференцированного зачета

Найдите правильный вариант ответа и обоснуйте свое решение

1.

Текст тестового задания: какие виды упражнений развивают быстроту?

- а) текст варианта ответа; бег на короткие дистанции
- б) текст варианта ответа; бег на длинные дистанции
- в) текст варианта ответа; прыжки в длину с разбега

- г) текст варианта ответа; спортивные игры
2. Текст тестового задания: для какой игры предназначается волан?
- а) текст варианта ответа; для игры в гольф
 - б) текст варианта ответа; для игры в бадминтон
 - в) текст варианта ответа; для игры в настольный теннис
 - г) текст варианта ответа; для игры бейсбол
3. Текст тестового задания: какие виды спорта обеспечивают наибольший прирост в силе?
- а) текст варианта ответа; спортивные игры
 - б) текст варианта ответа; хоккей
 - в) текст варианта ответа; атлетическая гимнастика
 - г) текст варианта ответа; легкая атлетика
4. Текст тестового задания: какие упражнения успешно развивают физическое качество – быстроту?
- а) текст варианта ответа; парусный спорт
 - б) текст варианта ответа; прыжки на скакалке
 - в) текст варианта ответа; футбол
 - г) текст варианта ответа; армрестлинг
5. Текст тестового задания: с какого года проводятся современные Олимпийские игры, кто их возобновил и где они впервые прошли?
- а) текст варианта ответа: с 1876 года
 - б) текст варианта ответа; с 1886 года
 - в) текст варианта ответа; с 1896 года
 - г) текст варианта ответа; с 1906 года
6. Текст тестового задания: назовите символ летних Олимпийских игр в Москве?
- а) текст варианта ответа; тигр
 - б) текст варианта ответа; лисица
 - в) текст варианта ответа; мишка
 - г) текст варианта ответа; заяц
7. Текст тестового задания: как называется снаряд, который поднимают на соревнованиях тяжелоатлеты?
- а) текст варианта ответа; гриф
 - б) текст варианта ответа; блины
 - в) текст варианта ответа; ворота
 - г) текст варианта ответа; штанга
8. Текст тестового задания: как называются выкрики болельщиков на спортивных соревнованиях?
- а) текст варианта ответа; речевки
 - б) текст варианта ответа; скандирование
 - в) текст варианта ответа; кричалки
 - г) текст варианта ответа; свистульки
9. Текст тестового задания: как называется сооружение, с которого спортсмены прыгают в воду на соревнованиях в бассейне?
- а) текст варианта ответа; бортик
 - б) текст варианта ответа; стена
 - в) текст варианта ответа; вышка
 - г) текст варианта ответа; потолок
10. Текст тестового задания: как называют нижнее давление у человека?
- а) текст варианта ответа; глазное
 - б) текст варианта ответа; ушное

- в) текст варианта ответа; головное
- г) текст варианта ответа; почечное

11. Текст тестового задания: сколько колец изображено на Олимпийском флаге?
 - а) текст варианта ответа; четыре
 - б) текст варианта ответа; шесть
 - в) текст варианта ответа; пять
 - г) текст варианта ответа; семь
12. Текст тестового задания: какой вид спорта успешно развивает физическое качество — гибкость?
 - а) текст варианта ответа; легкая атлетика
 - б) текст варианта ответа; баскетбол
 - в) текст варианта ответа; волейбол
 - г) текст варианта ответа; акробатика
13. Текст тестового задания: для чего выполняется самоконтроль с применением ортостатической пробы?
 - а) текст варианта ответа; для определения допинга
 - б) текст варианта ответа; для определения лживости
 - в) текст варианта ответа; для определения частоты дыхания
 - г) текст варианта ответа; для определения частоты пульса
14. Текст тестового задания: как называют верхнее давление у человека?
 - а) текст варианта ответа; визуальное
 - б) текст варианта ответа; глобальное
 - в) текст варианта ответа; материальное
 - г) текст варианта ответа; артериальное
15. Текст тестового задания: как называются многодневные автогонки?
 - а) текст варианта ответа; заезды
 - б) текст варианта ответа; ралли
 - в) текст варианта ответа; проезды
 - г) текст варианта ответа; гонки
16. Текст тестового задания: как называется участник соревнований, занявший третье место?
 - а) текст варианта ответа; победитель
 - б) текст варианта ответа; финалист
 - в) текст варианта ответа; призер
 - г) текст варианта ответа; активист
17. Текст тестового задания: как называется судья футбольного матча?
 - а) текст варианта ответа; секундант
 - б) текст варианта ответа; рефери
 - в) текст варианта ответа: магистр
 - г) текст варианта ответа: бакалавр
18. Текст тестового задания: какую длину примерно составляет дистанция марафонского бега?
 - а) текст варианта ответа; свыше 22 км 100 м
 - б) текст варианта ответа; свыше 32 км 150 м
 - в) текст варианта ответа; свыше 42 км 195 м
 - г) текст варианта ответа; свыше 52 км 250 м
19. Текст тестового задания: как называется бегун на короткие дистанции в легкой атлетике?
 - а) текст варианта ответа; стайер

- б) текст варианта ответа; дайвер
 - в) текст варианта ответа; принтер
 - г) текст варианта ответа; спринтер
20. Текст тестового задания: как называется скоростной спуск с горы на лыжах?
- а) текст варианта ответа; горный гигант
 - б) текст варианта ответа; нежный гигант
 - в) текст варианта ответа; слалом гигант
 - г) текст варианта ответа; лыжный гигант
21. Текст тестового задания: как называется самый высокий спортивный титул в шахматах?
- а) текст варианта ответа; магистр
 - б) текст варианта ответа; премьер
 - в) текст варианта ответа; гроссмейстер
 - г) текст варианта ответа; президент
22. Текст тестового задания: как называется пловец под водой с кислородным баллоном за спиной?
- а) текст варианта ответа; водолаз
 - б) текст варианта ответа; аквалангист
 - в) текст варианта ответа; натуралист
 - г) текст варианта ответа; планерист
23. Текст тестового задания: как называется бегун на длинные дистанции в легкой атлетике?
- а) текст варианта ответа; спринтер
 - б) текст варианта ответа; стайер
 - в) текст варианта ответа; олимпиец
 - г) текст варианта ответа; гонец
24. Текст тестового задания: назовите размер длины одного круга на стадионе?
- а) текст варианта ответа; пятьсот метров
 - б) текст варианта ответа; шестьсот метров
 - в) текст варианта ответа; четыреста метров
 - г) текст варианта ответа; восемьсот метров
25. Текст тестового задания: чем отличается голкипер от вратаря?
- а) текст варианта ответа; мастерством
 - б) текст варианта ответа; авторитетом
 - в) текст варианта ответа; перчатками
 - г) текст варианта ответа; названием
26. Текст тестового задания: с чего начинается забег на 100 метров?
- а) текст варианта ответа; с одевания шиповок
 - б) текст варианта ответа; с прыжков на месте
 - в) текст варианта ответа; со знакомства с судьей
 - г) текст варианта ответа; со старта
27. Текст тестового задания: чем заканчивается забег на 100 метров?
- а) текст варианта ответа; с оценки времени
 - б) текст варианта ответа; с броска на ленточку
 - в) текст варианта ответа; с финиширования
 - г) текст варианта ответа; с остановки после старта
28. Текст тестового задания: как называется ход в шахматах, который создает угрозу королю?
- а) текст варианта ответа; мат

- б) текст варианта ответа; плен
- в) текст варианта ответа; блиц
- г) текст варианта ответа; шах

29. Текст тестового задания: какую фразу произносят игроки волейбольной команды в конце игры?

- а) текст варианта ответа; физкульт-ура
- б) текст варианта ответа; физкульт - привет
- в) текст варианта ответа; пока-пока
- г) текст варианта ответа; до встречи

30. Текст тестового задания: называется повторная встреча двух команд для определения победителя?

- а) текст варианта ответа; матч ответ
- б) текст варианта ответа; матч реванш
- в) текст варианта ответа; матч победы
- д) матч дружбы

Ключ к ответам на тестовые задания

№ задания	Ответ	№ задания	Ответ	№ задания	Ответ
1	б	11	в	21	б
2	в	12	б	22	в
3	в	13	б	23	б
4	б	14	а	24	б
5	в	15	в	25	в
6	б	16	а	26	б
7	а	17	в	27	а
8	б	18	б	28	б
9	в	19	б	29	б
10	б	20	а	30	б

4.2. Перечень практического материала к итоговой аттестации дифференцированному зачету

Тестовые задания

Раздел (тема)-тестирование физической подготовленности

Коды проверяемых умений, знаний и общих компетенций- 32, У2

Критерии оценки:

Рекомендуемые требования к оценке физической подготовленности с учетом выполнения нормативов (тестов):

Оценка	Количество испытаний (тестов)	Норматив (% выполнения)
Основная группа здоровья		
«Отлично»	5	90-100
«Хорошо»	5	70-89
«Удовлетворительно»	4-3	55-69
Подготовительная группа здоровья		
«Зачет»	3-2	Без учета времени и при наличии положительной динамики по каждому виду испытаний

Основание: указание Министерства образования Калининградской области от 23.07.2014 года № 6837

Дифференцированный 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 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. зрение
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

Ключ к ответам на тестовые задания

№ задания	Ответ	№ задания	Ответ	№ задания	Ответ
1	б	8	б	14	а
2	в	9	в	15	в
3	в	10	б	16	а
4	б	11	в	17	в
5	в	12	б	18	б
6	б	13	б	19	б
7	а			20	а

Дифференцированный 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. 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. растегнуть 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

Ключ к ответам на тестовые задания

№ задания	Ответ	№ задания	Ответ	№ задания	Ответ
1	б	8	б	14	а
2	в	9	в	15	в
3	в	10	б	16	а
4	б	11	в	17	в
5	в	12	б	18	б
6	б	13	б	19	б
7	а			20	а

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. 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 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

Ключ к ответам на тестовые задания

№ задания	Ответ	№ задания	Ответ	№ задания	Ответ
1	б	8	б	14	а
2	в	9	в	15	в
3	в	10	б	16	а
4	б	11	в	17	в
5	в	12	б	18	б
6	б	13	б	19	б
7	а			20	а

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. 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 кровотоке.
- 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

6.2. Время на подготовку и выполнение:

подготовка 5 мин.;

выполнение 20 мин.;

оформление и сдача 5 мин.;

всего 30 мин.

Ключ к ответам на тестовые задания

№ задания	Ответ	№ задания	Ответ	№ задания	Ответ
1	б	8	б	14	а
2	в	9	в	15	в
3	в	10	б	16	а
4	б	11	в	17	в
5	в	12	б	18	б
6	б	13	б	19	б
7	а			20	а

6.3. Перечень объектов контроля и оценки

Наименование объектов контроля и оценки	Основные показатели оценки результата	Оценка
У1 выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики	<ul style="list-style-type: none"> – демонстрация правильного выполнения комплексов упражнений оздоровительной физической культуры – демонстрация правильного выполнения комплексов упражнений атлетической гимнастики 	
У2 выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации	<ul style="list-style-type: none"> – демонстрация правильного выполнения приемов самомассажа – демонстрация правильного выполнения приемов релаксации 	
У3 проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями	<ul style="list-style-type: none"> – демонстрация правильного проведения самоконтроля при занятиях физическими упражнениями 	
У4 преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения	<ul style="list-style-type: none"> – демонстрация правильного преодоления искусственных препятствий – демонстрация правильного преодоления естественных препятствий 	
У5 выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки	<ul style="list-style-type: none"> – демонстрация правильного выполнения приемов защиты – демонстрация правильного выполнения приемов самообороны – демонстрация правильного выполнения приемов страховки – демонстрация правильного выполнения приемов самостраховки 	
У6 Осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой	<ul style="list-style-type: none"> – демонстрация творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физической культурой 	
У7 выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, плаванию и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма	<ul style="list-style-type: none"> – выполнение контрольных нормативов по легкой атлетике – выполнение контрольных нормативов по гимнастике 	
З1 Влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни	<ul style="list-style-type: none"> – обоснование выбора оздоровительных систем на укрепление здоровья – обоснование выбора оздоровительных систем на профилактику профзаболеваний – обоснование выбора оздоровительных систем на профилактику вредных привычек – обоснование выбора оздоровительных систем на увеличение продолжительности жизни 	
З2 Способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности	<ul style="list-style-type: none"> – демонстрация знаний способов контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности 	
З3 Правила и способы планирования системы индивидуального развития	<ul style="list-style-type: none"> – демонстрация знаний правил и 	

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

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

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

Шкала оценки образовательных достижений

6.4. Перечень материалов, оборудования и информационных источников, используемых в аттестации

Оборудование:

- комплект тестовых заданий по количеству обучающихся;
- комплект бланков ответов по количеству обучающихся.

7. Система оценки образовательных достижений обучающихся:

7.1. Матрица оценок образовательных достижений обучающихся по результатам текущего контроля

**Учебные нормативы по освоению навыков, умений,
развитию двигательных качеств для обучающихся основной медицинской группы
здоровья на базе 9 классов.**

Вид упражнения	Пол	Год обучения и оценка					
		I год обучения			II год обучения		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Бег 100 м. (сек.)	Ю	14,0	14,4	15,0	13,6	14,0	14,4
	Д	16,5	17,5	18,0	16,0	16,5	17,5
Бег 1000 м., 500 м. (мин. сек.)	Ю	3,40	3,50	4,0	3,30	3,40	3,50
	Д	1,55	2,0	2,15	1,48	1,55	2,0
Бег 3000 м. 2000 м. (мин. сек.)	Ю	13,5	14,3	15,0	13,30	13,5	14,3
	Д	11,15	12,0	12,5	10,50	11,15	12,0
Прыжок в длину с места (м. см.)	Ю	2,15	2,0	1,90	2,25	2,15	2,0
	Д	1,75	1,60	1,50	1,85	1,75	1,60
Прыжок в длину с разбега «согнув ноги» (м. см.)	Ю	4,30	4,0	3,80	4,50	4,30	4,0
	Д	3,40	3,20	3,0	3,60	3,40	3,20
Прыжок в высоту (м. см.)	Ю	1,26	1,20	1,15	1,35	1,30	1,26
	Д	1,05	1,0	90	1,15	1,10	1,05
Метание гранаты 700г., 500 г. (м. см.)	Ю	29	25	23	32	28	25
	Д	18	13	11	21	18	15
Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой (раз)	Д	30	25	20	40	30	25
Подтягивание на высокой перекладине (раз)	Ю	11	9	7	13	11	9

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)	Ю	30	25	20	40	35	30
	Д	10	8	6	15	11	8
Приседание на одной ноге без опоры	Ю	10/10	8/8	6/6	12/12	10/10	8/8
	Д	8/8	6/6	5/5	10/10	8/8	6/6
В висе поднимание прямых ног до касания перекладины	Ю	8	6	4	10	8	6
Челночный бег 3X10 сек.	Ю	8,0	8,4	8,7	7,5	8,0	8,4
	Д	8,7	9,3	9,7	8,4	8,7	9,3
Бросок б/б мяча в корзину со штрафной линии (из 10 попыток)	Ю	6	5	4	7	6	5
	Д	5	4	3	6	5	4
Ведение б/б мяча с броском в корзину от щита (7 попыток)	Ю	5	4	3	6	5	4
	Д	5	4	3	6	5	4
Передача и ловля отскочившего баскетбольного мяча с расстояния 3 м за 30 сек	Д	25	20	15	30	25	20
Верхняя прямая подача в/б мяча в пределы площадки (5 попыток)	Ю	4	3	2	5	4	3
	Д	4	3	2	5	4	3
Верхняя передача в/б мяча над собой (высота взлета мяча не менее 1 м)	Д	13	10	8	15	12	10
Ведение ф/б мяча с обводкой 4 стоек и удар по воротам (попадание обязательно)	Ю	5	4	3	7	5	4
Удары ф/б мяча на точность в ворота с расстояния 16,5м, из 5 попыток	Ю	4	3	2	5	4	3
Прохождение дистанции на лыжах 5000м., 3000м.	Ю	27	30	32	25	27	30
	Д	21	21,5	23	20	21	21,5

Учебные нормативы по освоению навыков, умений, развитию двигательных качеств для обучающихся подготовительной медицинской группы здоровья учебных заведений СПО на базе 9 классов.

Вид упражнения	Пол	Год обучения и оценка					
		I год обучения			II год обучения		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Бег 100 м. (сек.)	Ю	14,4	15,0	15,5	14,0	14,4	15,0
	Д	17,5	18,0	18,5	16,5	17,5	18,0
Бег 1000 м., 500 м. (мин. сек.)	Ю	3,50	4,0	4,10	3,40	3,50	4,0
	Д	2,0	2,15	2,30	1,55	2,0	2,15
Бег 3000 м. 2000 м. (мин. сек.)	Ю	14,3	15,0	15,20	13,5	14,3	15,10
	Д	12,0	12,5	13,0	11,15	12,0	12,5
Прыжок в длину с места (м. см.)	Ю	2,0	1,90	1,70	2,15	2,0	1,90
	Д	1,60	1,50	1,30	1,75	1,60	1,50

Прыжок в длину с разбега «согнув ноги» (м. см.)	Ю	4,0	3,80	3,60	4,30	4,0	3,80
	Д	3,20	3,0	2,80	3,40	3,20	3,0
Прыжок в высоту (м. см.)	Ю	1,20	1,15	1,05	1,25	1,20	1,10
	Д	1,0	90	80	1,10	1,05	90
Метание гранаты 700г., 500 г. (м. см.)	Ю	25	23	21	28	25	23
	Д	13	11	10	18	15	13
Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой (раз)	Д	25	20	17	30	25	20
Подтягивание на высокой перекладине (раз)	Ю	9	7	6	11	9	7
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)	Ю	25	20	17	35	30	20
	Д	8	6	5	11	8	6
Приседание на одной	Ю	8/8	6/6	5/5	10/10	8/8	6/6
	Д	6/6	5/5	4/4	8/8	6/6	5/5
В висе поднимание прямых ног до касания перекладины	Ю	6	4	3	7	6	5
Челночный бег 3X10 сек.	Ю	8,4	8,7	8,9	8,0	8,4	8,7
	Д	9,3	9,7	9,9	8,7	9,3	9,7
Бросок б/б мяча в корзину со штрафной линии (из 10 попыток)	Ю	5	4	3	6	5	4
	Д	4	3	2	5	4	3
Ведение б/б мяча с броском в корзину от щита (7 попыток)	Ю	4	3	2	5	4	3
	Д	4	3	2	5	4	3
Передача и ловля отскочившего баскетбольного мяча с расстояния 3 м за 30 сек	Д	20	15	13	25	20	15
Верхняя прямая подача в/б мяча в пределы площадки (5 попыток)	Ю	4	3	2	5	4	3
	Д	4	3	2	5	4	3
Верхняя передача в/б мяча над собой (высота взлета мяча не менее 1 м)	Д	10	8	6	12	10	8
Ведение ф/б мяча с обводкой 4 стоек и удар по воротам (попадание обязательно)	Ю	5	4	3	6	4	3
Удары ф/б мяча на точность в ворота с расстояния 16,5м, из 5 попыток	Ю	3	2	1	4	3	2
Прохождение дистанции на лыжах 5000м., 3000м.	Ю	30	32	35	27	30	32
	Д	21,5	23	25	21	21,5	23

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

8. Информационное обеспечение обучения: перечень учебных изданий, дополнительной литературы, Интернет-ресурсов

Основные источники:

1. Виленский, М. Я. Физическая культура: учебник / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков — М.: КНОРУС, 2021
2. Кузнецов В.С. Физическая культура: учебник / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. — М.: КноРус, 2021.

Дополнительные источники

1. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л., Палтиевич Р.Л., Погадаев Г.И. Физическая культура [Текст] : учебник / - 15 изд.,стер. - М. : Издательский центр "Академия", 2021. - 176. - (Профессиональное образование). - ISBN 978-5-4468-1241-7.

Интернет-ресурсы по Физической культуре:

1. Сайт Министерства спорта, туризма и молодёжной политики <http://sport.minstm.gov.ru>
2. Сайт Департамента физической культуры и спорта города Москвы <http://www.mosSPORT.ru>
1. Базовая коллекция ЭБС ВООК.ru