**Министерство образования, науки и молодежи Республики Крым**

**ГБПОУ РК «Керченский политехнический колледж»**

**Фонд**

**контрольно-оценочных средств**

**по учебной дисциплине**

**ОГСЭ.04. Физическая культура**

Программы подготовки специалистов среднего звена (ППССЗ)

по специальностям СПО

54.01.01 Дизайн (по отраслям)

базовая подготовка

**Керчь, 2023**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Рассмотрено и одобрено на заседании предметной цикловой комиссии  профессиональных дисциплин  сферы обслуживания  Протокол № \_\_\_\_\_\_  от «\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 20\_\_\_\_ г.  Председатель ПЦК \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Р.Г.Педант | | |  | | УТВЕРЖДАЮ  Директора ГБПОУ РК «Керченский политехнический колледж»  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Д.В. Колесник  «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2023г. | |
|  |  | |  | |

Разработчики: ГБПОУ РК «Керченский политехнический колледж»

Колодина А.И.- преподаватель

Эксперты:

ГБПОУ РК «Керченский преподаватель\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Е.В.Кобелев

политехнический колледж»

**1. Общие положения**

Фонд контрольно-оценочных средства (ФОС) предназначены для контроля и оценки образовательных достижений студентов.

ФОС включают контрольные материалы для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации в форме дифференцированного зачета.

**2. Освоение умений и усвоение знаний:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Результаты обучения | Критерии оценки | Методы оценки |
| В результате освоения дисциплины обучающийся должен *знать*:  актуальный профессиональный и социальный контекст, в котором приходится работать и жить; основные источники информации и ресурсы для решения задач и проблем в профессиональном и/или социальном контексте;  алгоритмы выполнения работ в профессиональной и смежных областях; методы работы в профессиональной и смежных сферах; структуру плана для решения задач; порядок оценки результатов решения задач профессиональной деятельности  номенклатура информационных источников применяемых в профессиональной деятельности; приемы структурирования информации; формат оформления результатов поиска информации  содержание актуальной нормативно-правовой документации; современная научная и профессиональная терминология; возможные траектории профессионального развития и самообразования  психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности; основы проектной деятельности  особенности социального и культурного контекста; правила оформления документов и построения устных сообщений.  грамотно излагать свои мысли и оформлять документы по профессиональной тематике на государственном языке, проявлять толерантность в рабочем коллективе  современные средства и устройства информатизации; порядок их применения и программное обеспечение в профессиональной деятельности  правила построения простых и сложных предложений на профессиональные темы; основные общеупотребительные глаголы (бытовая и профессиональная лексика); лексический минимум, относящийся к описанию предметов, средств и процессов профессиональной деятельности; особенности произношения; правила чтения текстов профессиональной направленности  роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности*;* средства профилактики перенапряжения | распознавание алгоритмов выполнения работ в профессиональной и смежных областях; определение методов работы в профессиональной и смежных сферах; выбор определение оптимальной структуры плана для решения задач; понимание порядка оценки результатов решения задач профессиональной деятельности; выбор наиболее оптимальных источников информации и ресурсов для решения задач и проблем в профессиональном и/или социальном контексте; ориентирование в актуальной нормативно-правовой документации; современной научной и профессиональной терминологии; понимание психологических основ деятельности коллектива, психологических особенностей личности; владение знаниями основ работы с документами, подготовки устных и письменных сообщений; знание основ компьютерной грамотности; знание правил написания и произношения слов, в т.ч. и профессиональной лексики. | Оценка результатов выполнения практических занятий.  Экспертная оценка выполнения контрольных нормативов |
| В результате освоения дисциплины обучающийся должен *уметь:*  распознавать задачу и/или проблему в профессиональном и/или социальном контексте; анализировать задачу и/или проблему и выделять её составные части; определять этапы решения задачи; выявлять и эффективно искать информацию, необходимую для решения задачи и/или проблемы;  составить план действия; определить необходимые ресурсы;  владеть актуальными методами работы в профессиональной и смежных сферах; реализовать составленный план; оценивать результат и последствия своих действий (самостоятельно или с помощью наставника)  определять задачи для поиска информации; определять необходимые источники информации; планировать процесс поиска; структурировать получаемую информацию; выделять наиболее значимое в перечне информации; оценивать практическую значимость результатов поиска; оформлять результаты поиска  определять актуальность нормативно-правовой документации в профессиональной деятельности; применять современную научную профессиональную терминологию; определять и выстраивать траектории профессионального развития и самообразования  организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности  грамотно излагать свои мысли и оформлять документы по профессиональной тематике на государственном языке, проявлять толерантность в рабочем коллективе  описывать значимость своей специальности  применять средства информационных технологий для решения профессиональных задач; использовать современное программное обеспечение  понимать общий смысл четко произнесенных высказываний на известные темы (профессиональные и бытовые), понимать тексты на базовые профессиональные темы; участвовать в диалогах на знакомые общие и профессиональные темы; строить простые высказывания о себе и о своей профессиональной деятельности; кратко обосновывать и объяснить свои действия (текущие и планируемые); писать простые связные сообщения на знакомые или интересующие профессиональные темы  использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности | владение актуальными методами работы в профессиональной и смежных сферах; эффективное выявление и поиск информации, составление оптимального плана действий, анализ необходимых для выполнения задания, ресурсов; осуществление исследовательской деятельности, приводящей к оптимальному результату; демонстрация гибкости в общении с коллегами, руководством, подчиненными и заказчиками; применение средств информационных технологий для решения профессиональных задач; эффективное использование современного программного обеспечения; кратко и четко формулировать свои мысли, излагать их доступным для понимания способом. | Оценка результатов выполнения практических работ.  Экспертная оценка выполнения контрольных нормативов |

**3. Комплект материалов для оценки форсированности знаний и умений по учебной дисциплине**

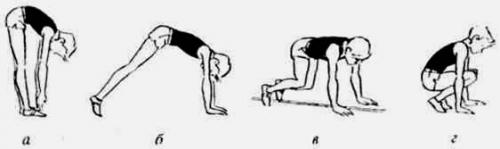
**Задания для текущего контроля знаний студентов:**

**Практические занятия**

**Практическое занятие №**

Тема: Обучение технике низкого старта

Упражнение 1. Старты из различных исходных положений («а», «б», «в», «г»), указанных на рисунке.



Упражнение 2. Стоя на сильно согнутой [толчковой ноге](https://studopedia.ru/9_209788_sposobom-pereshagivanie.html), туловище горизонтально, другая нога (прямая) отведена назад. Руки полусогнуты, одна впереди, другая сзади. Из этого положения начать бег, сохраняя горизонтальное положение туловища как можно дольше.

Упражнение 3. Выполнение команд «На старт!» (низкий старт) и «Внимание!» без [стартовых колодок](https://studopedia.ru/19_301485_tehnika-i-metodika-obucheniya-startu-i-startovomu-razbegu-v-bege-na-korotkie-distantsii.html).

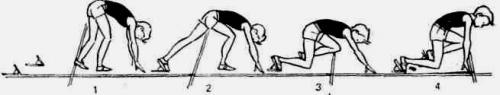


Упражнение 4. Бег с низкого старта без колодок (без сигнала и по сигналу).

Выполнение низкого старта без стартового сигнала необходимо для того, чтобы обучающиеся могли сосредоточить внимание на правильности формы и ритма движений, а не на быстроте и силе их выполнения.

Упражнение 5. Установка стартовых колодок. Передняя колодка для сильнейшей (толчковой) ноги устанавливается на расстоянии 1,5 стопы от линии старта, а задняя— 1,5—1 стопы от передней (или на расстоянии длины голени от передней колодки). Опорная площадка передней колодки наклонена под углом 45—50°, задняя — 60—80°. По ширине расстояние между колодками обычно равно 10—12 см.

Упражнение 6. Выполнение команд «На старт!», «Внимание!». По команде «На старт!» надо стать впереди стартовых колодок, присесть и, опираясь ладонями о дорожку, поставить более сильную ногу на переднюю колодку, а другую на заднюю. Затем, опираясь на колено сзади стоящей ноги, установить прямые руки вплотную к стартовой линии. Они должны быть расставлены на ширине плеч, а пальцы образовывать упругий свод.



По команде «Внимание!» следует плавно приподнять таз немного выше уровня плеч, а плечи слегка вывести вперед за линию опоры рук. Ноги упираются в стартовые колодки. Это положение сохранять неподвижно 2—3 с.

Упражнение 7. Выталкивание от стартовых колодок без шага. Приземляться на руки. Для смягчения ударов класть впереди колодок мат.



Упражнение 8. Бег с низкого старта с колодок (без сигнала и по сигналу). Движение при выходе со старта выполняется максимально быстро. Двигательная (предстартовая) установка направлена не на сильное отталкивание от колодок, а на быстрое выполнение первого шага.

**Дополнительные упражнения для освоения техники низкого старта**  
Упражнение 1. Из положения руки в упоре (туловище вертикально или в небольшом наклоне) оттолкнуться руками от опоры, выполняя ими беговые движения.

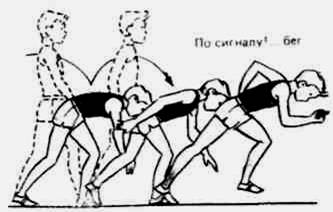


Упражнение 2. Стоя на одной ноге в упоре у стенки. Толчковая нога поднята, согнутая в колене. По команде резкая смена ног (внимание акцентируется на быстром подъеме маховой ноги).

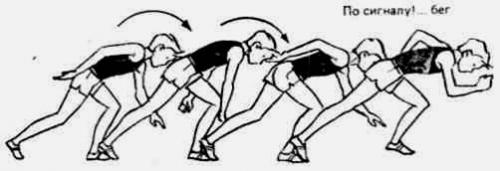
Упражнение 3. Стоя в упоре у гимнастической стенки на согнутой (толчковой) ноге, разгибание и сгибание опорной ноги в сочетании с движением маховой.

Носок маховой ноги брать «на себя», сочетать окончание маха с окончанием выпрямления опорной ноги во всех суставах.

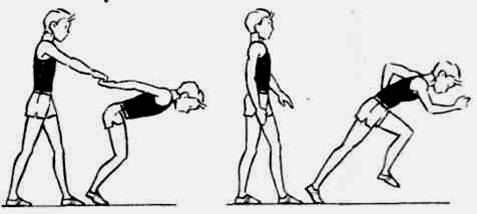
Упражнение 4. Наклоны туловища в ходьбе. Впереди стоящая нога слегка согнута, руки опущены. По сигналу резкое движение вперед головой и плечами. Нога, стоящая сзади, активным движением бедра выносится вперед по кратчайшему пути, а нога, стоящая впереди, с нарастающим усилием, проталкивает обучающегося вперед, он принимает положение как при беге с низкого старта в момент ухода с колодок и переходит на 6eг.



Упражнение 5. Выпады в ходьбе. Туловище наклонено, голова слегка опущена. По сигналу быстро перейти на бег.

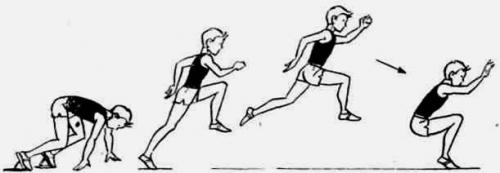


Упражнение 6. И. п. — стоя, ноги полусогнуты. Руки оттянуты назад партнером. Туловище подается вперед. При отпускании рук быстрый выход в стартовое положение с переходом на бег.

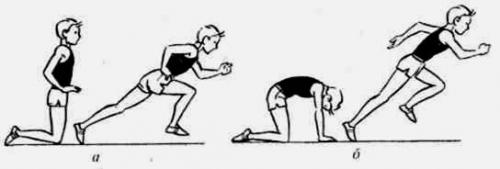


Упражнение 7. Быстрая смена ног в различных положениях: а) в упоре лежа руки на гимнастической скамейке; б) одна нога ставится на скамейку; в) в глубоком выпаде; г) держа гимнастическую палку на плечах.

Упражнение 8. Прыжок в длину с места из положения низкого старта: а) без колодок; б) с опорой о стартовые колодки.



Упражнение 9. Старт из положения «стоя на обоих коленях»; б) с опорой на руки.



Упражнение 10. Старт из положения стоя на одном колене (маховая нога), туловище прямо, руки за спиной, на поясе или опущены вниз.

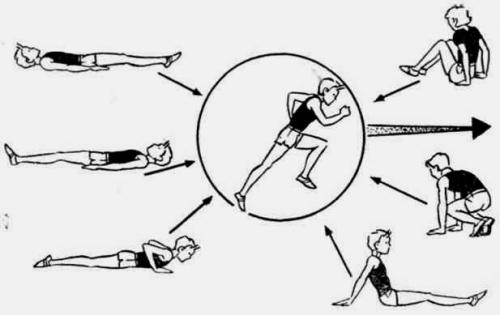


Упражнение 11. Бег в упоре лежа 5с — 7с переходом на бег по дистанции.

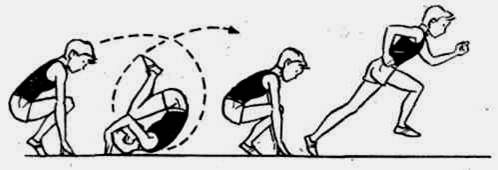
Упражнение 12. Непрерывный переход из положения «упор присев» в «упор лежа» (5 —7 с) с последующим переходом на бег по дистанции: а) из положения «упор присев»; б) из положения «упор лежа».

Упражнение 13. Бег с низкого старта с опорой руками на высоте 30 — 40 см от беговой дорожки. В виде опоры можно использовать параллельно поставленные гимнастические скамейки, тумбы и пр. на расстоянии, позволяющем после старта пробежать между ними.

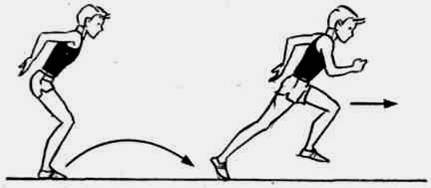
Упражнение 14. Старты из разных исходных положений: а) сидя на полу лицом (или спиной) вперед; б) лежа на животе; в) лежа на спине головой (или ногами) к линии старта.



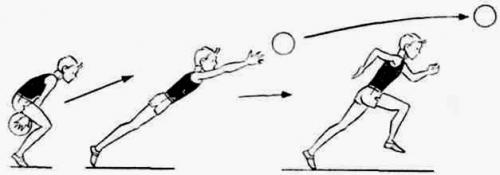
Упражнение 15. Из упора присев выполнить кувырок вперед с переходом в бег по дистанции.



Упражнение 16. Прыжок в длину с места с последующим мгновенным стартом и бегом по дистанции.



Упражнение 17. И.п. — полуприсед или присед. Бросок мяча вперед с последующим быстрым стартом, пытаясь догнать летящий мяч.



Упражнение 18. Максимальное давление на стартовые колодки при различных углах в коленном суставе в изометрическом режиме.

**Практическое занятие №**

Тема: Стартовый разгон

В состав комплекса входят контрольные нормативы и пакет экзаменатора.

**3.1. Контрольные нормативы.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № пп | Виды движений | Девушки | | | Юноши | | |
| « 5» | «4» | «3» | «5» | «4» | «3» |
|  | Бег на короткие  дистанции: 100м. | 16,3 | 17,6 | 18,0 | 13,8 | 14,3 | 14,6 |
|  | Кросс 2000 м | 11.00 | 11.30 | 12.30 | 7,5 | 8,5 | 9,2 |
|  | 3000 м. | - | - | - | 13,1 | 14,4 | 15,1 |
|  | Подтягивание из виса на высокой перекладине | - | - | - | 13 | 10 | 8 |
|  | Подтягивание на низкой перекладине | 19 | 13 | 11 | - | - | - |
|  | Рывок гири 16 кг | - | - | - | 35 | 25 | 15 |
|  | Сгибание и разгибание рук | 16 | 10 | 9 | - | - | - |
|  | Наклон вперед из положения стоя | 16 | 9 | 7 | 13 | 8 | 6 |
|  | Плавание 50м | 1,1 | Без учета | Без учета | 0,41 | Без учета | Без учета |
|  | Кросс по пересеченной местности | 3км | - | - | 5км | - | - |
|  | Стрельба из пневматической винтовки | 25 | 20 | 15 | 25 | 20 | 15 |
|  | Стрельба из электронного оружия | 30 | 25 | 18 | 30 | 25 | 18 |
|  | Метание спортивного снаряда 500/700г | 21 | 17 | 13 | 38 | 32 | 27 |
|  | Прыжок в длину с разбега | 360 | 320 | 310 | 440 | 380 | 360 |
|  | Прыжок с места | 185 | 170 | 160 | 230 | 210 | 200 |
|  | Поднимание туловища из положения лежа | 40 | 30 | 20 | 50 | 40 | 30 |

**Задания для проведения дифференцированного зачета по дисциплины**

Вопросы к дифференцированному зачетуза весь курс обучения

1. Способность выполнять координационно-сложные двигательные действия называется?

2. К чему приводит плоскостопие ?

3. Правила игры в баскетбол.

4. Действие при переломе.

5. Что относится спортивным играм?

6. Для чего необходима динамическая сила?

7. Чему равно расстояние от центра кольца до линии 3-х очкового броска в баскетболе?

8. Какой перелом является наиболее опасным для жизни?

9. Продолжительность туристического похода для детей 16-17 лет.

10. Назовите основной строительный материал для клеток организма.

11. Страна-родоначальница Олимпийских игр .

12. Что обеспечивает наибольший эффект развития координационных способностей ?

13. Где не принимают участие мужчины ?

14. Какое кровотечение самое опасное?

15. Вид спорта, который не является олимпийским.

16. К чему приводит нарушение осанки ?

17. Спортивная игра, которая относится к подвижным играм.

18. Мяч заброшен в кольцо из-за площадки при вбрасывании как называется ?

19. Вид спорта, в котором обеспечивается наибольший эффект развития гибкости.

20. В чем измеряется энергия для существования организма?

21. Как называется способность противостоять утомлению при достаточно длительных нагрузках силового характера?

22. Правила игры в волейбол.

23. Действие при переломе голени.

24. Назовите подвижные игры.

25. Назначение скоростной выносливости.

26. Первая доврачебная помощь при тепловом ударе.

27. Дата последних летних Олимпийских игр.

28. Правила однодневного похода детей16-17 лет.

29. Отсчет Олимпийских игр Древней Греции.

30. Вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект развития гибкости.

31. Как выполняется опорный прыжок в гимнастике.

32. Определение физической культуры.

33. Кому принадлежит идея и инициатива возрождению Олимпийских игр.

34. ЧСС у человека в состоянии покоя.

35. Длина круговой беговой дорожки.

36. Вес мужской легкоатлетической гранаты.

37. Высота сетки в мужском волейболе.

38. Цвет Олимпийского флага.

39. За какое время до тренировки необходимо прекратить прием пищи?

40. Размер баскетбольной площадки.

41. Длина круговой беговой дорожки.

42. В каком году проходили Олимпийские игры в нашей стране?

43. Сколько золотых медалей в 1952году завоевала Советская олимпийская команда?

44. Правила игры в баскетбол.

45. Время нахождения алкоголя в организме.

46. Прием анаболитических препаратов …… естественное развитие

организма.

47. Какая осанка считается правильной?

48. Какова дистанция в беге во время первых известных сейчас Олимпийских Играх, состоявшихся в 776 г. до н.э.

49. Почему на уроках физкультуры выделяют подготовительную, основную, заключительную части?

50. Где лучше проявляется физическое качество «быстрота»?

51. В каком порядке на флаге располагаются Олимпийские кольца?

52. Вес баскетбольного мяча.

53. Действие при переломе плеча.

54. Доврачебная помощь при открытом переломе.

55. Темный цвет крови бывает при …… кровотечении.

Практические задания:

1. челночный бег 4х9м.(на время) ;

2. подтягивание на высокой перекладине (количество раз);

3. прыжки с места в длину;

4. поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз).

5. «футбол» – удары по воротам (количество попаданий);

6. отжимания на брусьях (количество раз).

7. «волейбол» - передачи мяча над собой в кругу (количество раз);

8. отжимание от пола (количество раз).

Дифференцированному зачету за 3-8 семестры

**3.2. Пакет экзаменатора**

Условия выполнения заданий

1.Количество вариантов для обучающихся –4 варианта дифференцированный зачет

2. Список вопросов по учебной дисциплине

Вопросы к дифференцированному зачетуза весь курс обучения

1. Способность выполнять координационно-сложные двигательные действия называется?

2. К чему приводит плоскостопие ?

3. Правила игры в баскетбол.

4. Действие при переломе.

5. Что относится спортивным играм?

6. Для чего необходима динамическая сила?

7. Чему равно расстояние от центра кольца до линии 3-х очкового броска в баскетболе?

8. Какой перелом является наиболее опасным для жизни?

9. Продолжительность туристического похода для детей 16-17 лет.

10. Назовите основной строительный материал для клеток организма.

11. Страна-родоначальница Олимпийских игр .

12. Что обеспечивает наибольший эффект развития координационных способностей ?

13. Где не принимают участие мужчины ?

14. Какое кровотечение самое опасное?

15. Вид спорта, который не является олимпийским.

16. К чему приводит нарушение осанки ?

17. Спортивная игра, которая относится к подвижным играм.

18. Мяч заброшен в кольцо из-за площадки при вбрасывании как называется ?

19. Вид спорта, в котором обеспечивается наибольший эффект развития гибкости.

20. В чем измеряется энергия для существования организма?

21. Как называется способность противостоять утомлению при достаточно длительных нагрузках силового характера?

22. Правила игры в волейбол.

23. Действие при переломе голени.

24. Назовите подвижные игры.

25. Назначение скоростной выносливости.

26. Первая доврачебная помощь при тепловом ударе.

27. Дата последних летних Олимпийских игр.

28. Правила однодневного похода детей16-17 лет.

29. Отсчет Олимпийских игр Древней Греции.

30. Вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект развития гибкости.

31. Как выполняется опорный прыжок в гимнастике.

32. Определение физической культуры.

33. Кому принадлежит идея и инициатива возрождению Олимпийских игр.

34. ЧСС у человека в состоянии покоя.

35. Длина круговой беговой дорожки.

36. Вес мужской легкоатлетической гранаты.

37. Высота сетки в мужском волейболе.

38. Цвет Олимпийского флага.

39. За какое время до тренировки необходимо прекратить прием пищи?

40. Размер баскетбольной площадки.

41. Длина круговой беговой дорожки.

42. В каком году проходили Олимпийские игры в нашей стране?

43. Сколько золотых медалей в 1952году завоевала Советская олимпийская команда?

44. Правила игры в баскетбол.

45. Время нахождения алкоголя в организме.

46. Прием анаболитических препаратов …… естественное развитие

организма.

47. Какая осанка считается правильной?

48. Какова дистанция в беге во время первых известных сейчас Олимпийских Играх, состоявшихся в 776 г. до н.э.

49. Почему на уроках физкультуры выделяют подготовительную, основную, заключительную части?

50. Где лучше проявляется физическое качество «быстрота»?

51. В каком порядке на флаге располагаются Олимпийские кольца?

52. Вес баскетбольного мяча.

53. Действие при переломе плеча.

54. Доврачебная помощь при открытом переломе.

55. Темный цвет крови бывает при …… кровотечении.

Практические задания:

1. челночный бег 4х9м.(на время);

2. подтягивание на высокой перекладине (количество раз);

3. прыжки с места в длину;

4. поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз).

5. «футбол» – удары по воротам (количество попаданий);

6. отжимания на брусьях (количество раз).

7. «волейбол» - передачи мяча над собой в кругу (количество раз);

8. отжимание от пола (количество раз).

Дифференцированному зачету за 3-8 семестры

**Время на подготовку и выполнение теста :**подготовка 5 мин.;

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

**Время на подготовку и выполнение практического задания :**

Разминка 5 мин.;

Сдача нормативов 40 мин.;

Подведение итогов 5 мин.;

Всего 50 мин.

**Общее время выполнения дифференцированного зачета 90 мин.**

Критерии оценки:

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

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

За сдачу контрольного норматива на 5(отлично)-3 балла, на 4(хорошо)-2 балла, на 3(удовлетворительно)-1 балл, на 2(неудовлетворительно)-0 баллов.

*Шкала оценки образовательных достижений*

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

**Вариант 1**

**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. 7м

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

**2. Выполните практическое задание:**

а) челночный бег 4х9м.(на время) ;

б) подтягивание на высокой перекладине (количество раз);

**Вариант 2**

**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

**2. Выполните практическое задание :**

а) прыжки с места в длину;б) поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз).

**Вариант 3**

**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 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

**2. Выполните практическое задание :**

а) «футбол» – удары по воротам (количество попаданий);

б) отжимания на брусьях (количество раз).

**Вариант 4**

**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

**2. Выполните практическое задание :**

а) «волейбол» - передачи мяча над собой в кругу (количество раз);

б) отжимание от пола (количество раз).

Литература для экзаменующихся:

**Обязательные печатные издания**

1. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования /Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын. – Москва: Издательский центр «Академия», 2020. – 176 с.- ISBN 978-5-4468-7250-3

**Электронные издания**

1. Муллер, А. Б.  Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/511813>
2. Физическая культура : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.] ; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/517442>

**4. Лист согласования**

**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 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

«\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 20\_\_\_\_г. (Протокол № \_\_\_\_\_\_\_ ).

Председатель ПЦК \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ /\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/