

Приложение 7
К ООП программы подготовки
квалифицированных рабочих,
служащих по профессии
09.01.02 Наладчик компьютерных
сетей

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
ОДБ.05 Физическая культура

Профессия: 09.01.02 Наладчик компьютерных сетей

Срок обучения: 2 года 10 месяцев

Фонд оценочных (далее – ФОС) средств разработан на основании рабочей программы по дисциплине «Физическая культура» в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего общего образования (далее – ФГОС СОО).

ФОС предназначены для контроля и оценивания элементов учебной дисциплины «Физическая культура» при подготовке квалифицированных рабочих по профессии 09.01.02 Наладчик компьютерных сетей

Организация-разработчик: Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Многопрофильный техникум имени казачьего генерала С.С. Николаева»

Разработчик:

Лищенко Лидия Павловна – преподаватель

Фонд оценочных средств рассмотрен и одобрен на заседании методического объединения технического профиля «16» июня 2021г., протокол № 10

Председатель методического объединения _____ /Анпилова Т. А./

Проверена, принята к рассмотрению: начальник УМО
_____ /Стародубцева Е.С./

Рекомендована Педагогическим советом государственного бюджетного профессионального образовательного учреждения «Многопрофильный техникум имени казачьего генерала С.С. Николаева», протокол № 7 от «16» июня 2021 г.

1. Общие положения

Фонд оценочных средств (ФОС) предназначены для контроля и оценки образовательных достижений обучающихся, освоивших программу учебной дисциплины физическая культура.

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

ФОС разработаны на основании положения основной профессиональной образовательной программы по направлению подготовки СПО

Профессия: 09.01.02 Наладчик компьютерных сетей

2. Паспорт фонда оценочных средств по дисциплине Физическая культура.

№ п/п	Контролируемые разделы (темы) дисциплины	Код контролируемой компетенции (или ее части)	Наименование оценочного средства
1	Легкая атлетика	ОК 1-7	зачет
2	Профессионально-прикладная физическая подготовка	ОК 1-7	зачет
3	Гимнастика	ОК 1-7	зачет

3. Результаты освоения дисциплины, подлежащие проверке

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)

знать/понимать:

влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;
способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;
правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;

уметь:

выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;
преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;

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.

3.1. Наименование элемента умений или знаний

Виды аттестации		
<i>Текущий контроль</i>	<i>Промежу-точная аттестация</i>	
У1 Выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, комплексы упражнений ритмической и атлетической гимнастики	Комплексы упражнений	Дифференцированный зачет (тестовое задание)
У2 Выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации	Фронтальный опрос Практические задания Приемы самомассажа	
У3 Проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями	Практические задания Измерение ЧСС	
У4 Преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения	Комплексы упражнений Практические задания	
У5 Выполнять приемы страховки и само страховки	Практические задания	
У6 Осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой	Практические задания	
У7 Выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, спортивным играм при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма	Контрольные нормативы	
У8 Осуществлять практическое судейство спортивно-массовых мероприятий, соревнований по разделам учебной программы.	Практическое судейство	
З1 Влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику	Задания в тестовой форме Рефераты Информационное сообщение	

профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни		
32 Способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности	Задания в тестовой форме Рефераты Информационное сообщение	
33 Правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности	Задания в тестовой форме Рефераты Информационное сообщение	
34 историю Олимпийских игр и развитие Олимпийского движения; историю видов спорта по разделам учебной программы	Задания в тестовой форме Рефераты Презентации Информационное сообщение	
35 Организацию проведения и правила спортивных игр по разделам учебной программы	Задания в тестовой форме Рефераты Информационное сообщение	
36 Технику безопасности на уроках физической культуры и спортивно-массовых мероприятиях	Задания в тестовой форме Рефераты Презентация	

3.2. Результаты освоения учебной дисциплины, подлежащие проверке

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания) <i>Формулировка по ФГОС</i>	Показатели оценки образовательных результатов
<p>Должен уметь: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</p> <p>Бег 100 метров</p> <p>Прыжок в длину</p> <p>Кросс 500м.(д)</p> <p>1000 м (ю)</p> <p>Подтягивание на низкой перекладине</p>	<p>Девушки- «5»- 17.0; «4»-17.3; «3»- 17.9</p> <p>Юноши- «5»-14.8; «4»-15.0; «3»-15.7</p> <p>Девушки- «5»-380; «4»-345; «3»- 315</p> <p>Юноши- «5»-440; «4»-410; «3»-390</p> <p>Девушки- «5»-2.00; «4»- 2.15; «3»- 2.30</p> <p>Юноши- «5»-3.50; «4»- 4.00; «3»- 4.20</p> <p>Девушки «5»-18; «4»-12; «3»- 6</p> <p>Юноши-</p>

<p>Подтягивание на перекладине</p> <p>Должны знать: О роли физкультуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни.</p>	«5»- 8; «4»- 7; «3»- 6
--	------------------------

3.3. Распределение оценивания результатов обучения по видам контроля

Наименование элемента умений или знаний	Виды аттестации	
	Текущий контроль	Промежуточная аттестация
Бег 60	Выполнение контрольных нормативов	
Бег 100м		зачет
Кросс 500м		зачет
Кросс 1000м		зачет
Кросс 2000м	Выполнение контрольных нормативов	
Кросс 3000м	Выполнение контрольных нормативов	
Прыжки в длину с места	Выполнение контрольных нормативов	
Метание гранаты	Выполнение контрольных нормативов	
Подтягивание на перекладине		зачет
Подъем ног до касания перекладины	Выполнение контрольных нормативов	
Подтягивание на низкой перекладине		зачет

4. Контрольно-оценочные материалы для текущей и промежуточной аттестации по дисциплине.

№ п/п	Упражнение	пол	«3»	«4»	«5»
1.	Бег 100 м.	юноши	14,6	14,2	14,0
		девушки	17,0	16,9	16,7
2.	Кросс 500м.	юноши			

		девушки	2,30	2,15	2,00
3.	Кросс 1000м.	юноши	4,20	4,00	3,50
		девушки	5,00	4,50	4,30
4.	Кросс 2000м.	юноши	8,50	8,40	8,30
		девушки	13,00	11,30	11,20
5.	Кросс 3000м.	юноши	14,00	13,00	12,30
		девушки			
6.	Прыжки в длину	юноши	390	410	440
		девушки	315	345	380
7.	Прыжки в высоту	юноши	115	120	125
		девушки	105	110	115
8.	Метание гранаты	юноши	25	28	32
		девушки	15	17	21
9.	Подтягивание на перекладине.	юноши	8	10	11
		девушки			
10.	Подъём ног до касания перекладины	юноши	3	5	7
11.	Пресс (кол-во раз)	девушки	22	25	30
12.	Баскетбол. Штафной бросок (из 10бросков)	юноши	4	5	6
		девушки	3	4	5
13.	Волейбол. Подача мяча (из 5 подач)	юноши	3	4	5
		девушки	2	3	4
14.	Волейбол. Передача мяча через сетку (кол-во раз без остановки)	юноши	18	22	25
		девушки	12	15	18
15.	Марш-бросок. Юноши-6км. Девушки – 3км.	юноши	40мин.	38 мин.	35мин.
		девушки	26мин.	24 мин.	22 мин.

5. Теоретические задания для зачета и дифференцированного зачета по физической культуре

ВАРИАНТ 1

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

Время на подготовку и выполнение:

подготовка 7 мин.;

выполнение 30 мин.;

оформление и сдача 8 мин.;
всего 45 мин.

Критерии оценивания:

20-16 правильных ответов – «5» отлично;
15-12 правильных ответов – «4» хорошо;
11-8 правильных ответов – «3» удовлетворительно.

ВАРИАНТ 2

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
- б. 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. Рио-де-Жанейро
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. конь
 - в. кольцо
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

Время на подготовку и выполнение:

подготовка 7 мин.;

выполнение 30 мин.;

оформление и сдача 8 мин.;

всего 45 мин.

Критерии оценивания:

20-16 правильных ответов – «5» отлично;

15-12 правильных ответов – «4» хорошо;

11-8 правильных ответов – «3» удовлетворительно.

ВАРИАНТ 3

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 дней
 - б. 5-7 дней
 - в. 15-20 дней
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

Время на подготовку и выполнение:

подготовка 7 мин.;
выполнение 30 мин.;
оформление и сдача 8 мин.;
всего 45 мин.

Критерии оценивания:

20-16 правильных ответов – «5» отлично;
15-12 правильных ответов – «4» хорошо;
11-8 правильных ответов – «3» удовлетворительно.

ВАРИАНТ 4

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 кровотоchenии.

- 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. конь

в. Перекладина

Время на подготовку и выполнение:

подготовка 7 мин.;

выполнение 30 мин.;

оформление и сдача 8 мин.;

всего 45 мин.

Критерии оценивания:

20-16 правильных ответов – «5» отлично;

15-12 правильных ответов – «4» хорошо;

11-8 правильных ответов – «3» удовлетворительно.

ВАРИАНТ 5

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.

Вопрос 1. Термин «Олимпиада» означает

А. Первый год четырехлетия, наступление которого празднуется играми

Б. Четырехлетний период между Олимпийскими играми

В. Собрание спортсменов в одном городе

Вопрос 2. Олимпийский символ представляет собой пять переплетенных колец, расположенных слева направо в следующем порядке...

А. Вверху – синее, черное, красное, внизу желтое и зеленое

Б. Вверху – зеленое, черное, красное; внизу – синее и желтое

В. Вверху – красное, синее, черное; внизу – желтое и зеленое

Вопрос 3. Игры Олимпиады 2022г. будут праздноваться в ...

А. Осаке

Б. Турине

В. Искине

Вопрос 4. В соответствии с Олимпийской хартией на Олимпийских играх страну представляет...

А. Правительство страны

Б. Министерство спорта

В. Национальный олимпийский комитет

Вопрос 5. Всемирные юношеские Игры впервые проводились в...

А. Москве 1998г.

Б. Берлине в 1992г.

В. Киеве 1992г.

Вопрос 6. Волейбол как спортивная игра появился в конце XIX века в...

А. США

Б. Германии

В. Канаде

Вопрос 7. Процесс изменения морфо - функциональных свойств организма на протяжении жизни принято называть...

А. Физическим развитием

Б. Физическим совершенством

В. Физической подготовкой

Вопрос 8. Уровень развития физических качеств силы, быстроты и выносливости, достижения высокой техники владения двигательными действиями одного из видов спорта называется...

А. Технической подготовкой

Б. Физической подготовкой

В. Физической культурой личности

Вопрос 9. Педагогический процесс, направленный на обучение движениям, воспитание физических качеств, овладение специальными физкультурными знаниями и воспитание морально – волевых качеств, принято называть ...

А. Физическим совершенством

Б. Физическим трудом

В. Физическим воспитанием

Вопрос 10. Состояние организма, характеризующееся совершенной саморегуляцией органов и систем, гармоничным сочетанием физического, морального и социального благополучия называется...

А. Развитием

Б. Здоровьем

В. Физическим совершенствованием

Вопрос 11. Подготовительные упражнения применяются...

- А. Если обучающийся недостаточно физически развит
- Б. Если необходимо устранить ошибки в технике
- В. Если в двигательном фонде отсутствуют опорные элементы

Вопрос 12. При оказании первой помощи, при обморожениях, пострадавшего необходимо...

- А. Доставить в теплое помещение, поврежденный участок растереть снегом
- Б. Доставить в теплое помещение, напоить чаем, поврежденный участок растереть чистой теплой рукой
- В. Доставить в теплое помещение, поврежденный участок смазать раствором йода

Вопрос 13. Наиболее распространенным методом совершенствования скоростно-силовых способностей является

- А. Метод круговой тренировки
- Б. Метод повторного выполнения упражнений
- В. Метод расчлененного - конструктивного упражнения

Вопрос 14. Положение занимающегося на снаряде, при котором его плечи находятся ниже точек хвата, в гимнастике обозначается как...

- А. Упор
- Б. Вис
- В. Хват

Вопрос 15. В легкой атлетике снаряд, метание которого выполняется после «скачка» называется...

- А. Диск
- Б. Ядро
- В. Копье

Вопрос 16. Осанкой называется...

- А. Силуэт человека
- Б. Привычная поза человека в вертикальном положении
- В. Качество позвоночника, обеспечивающее хорошее самочувствие

Вопрос 17. Если ЧСС после выполнения упражнения восстанавливается до уровня, который был в начале урока за 30 секунд, то это свидетельствует, что нагрузка...

- А. Переносится организмом относительно легко
- Б. Мала и следует увеличить
- В. Достаточно большая, но ее можно повторить, увеличив время отдыха

Вопрос 18. При воспитании общей выносливости наиболее целесообразно применять...

- А. Метод повторного упражнения с большой интенсивностью
- Б. «Круговую тренировку» в интервальном режиме
- В. Метод непрерывного упражнения с умеренной интенсивностью

Вопрос 19. При выполнении упражнений вдох следует делать во время...

- А. Поворотов, вращений тела, наклонов
- Б. Возвращения тела в исходное положение после поворота, вращения тела
- В. Рекомендации относительно времени вдоха или выдоха не нужны

Вопрос 20. Величина непрерывной физической нагрузки дозируется...

- А. Регулированием объема и интенсивностью выполнения физических упражнений
- Б. Регулированием степени утомления, возникающего в результате выполнения физических упражнений
- В. Регулированием интервалов отдыха при выполнении физических упражнений

Время на подготовку и выполнение:

подготовка 7 мин.;

выполнение 30 мин.;

оформление и сдача 8 мин.;

всего 45 мин.

Критерии оценивания:

20-16 правильных ответов – «5» отлично;

15-12 правильных ответов – «4» хорошо;

11-8 правильных ответов – «3» удовлетворительно.

ВАРИАНТ 6**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.

Вопрос 1. Физическим упражнением называют...

А. Двигательное действие, используемое для формирования техники движений

Б. Двигательное действие, используемое для развития физических качеств и укрепление здоровья

В. Двигательные действия, выполняемые на уроках физической культуры и в самостоятельных запятиях

Вопрос 2. Метод организации деятельности занимающихся, предусматривающий последовательное выполнение серий заданий, дозируемых индивидуально на основе максимального теста, называется...

А. Круговым

Б. Групповым

В. Фронтальным

Вопрос 3. Воздействие на организм человека внешнего фактора, нарушающего строение и целостность тканей, и нормальное течение физиологических процессов называется...

А. Стресс

Б. Удар

В. Травмой

Вопрос 4. Метод повторного управления с использованием неопредельных отягощений при выполнении действий является основным при развитии...

А. Выносливости

Б. Быстроты

В. Силы

Вопрос 5. Способность спортсмена оперативно корректировать двигательные действия в зависимости от особенностей соревновательной ситуации обусловлена ... техники

А. ... оперативностью ...

Б. ... стабильностью ...

В. ... вариативностью ...

Вопрос 6. Под силой как физическим качеством понимается ...

А. Комплекс психофизических свойств организма, обеспечивающих возможность человеку противодействовать внешним силам за счет мышечных напряжений

Б. Свойство человека, обеспечивающее ему возможность противостоять утомлению и длительно выполнять физическую работу без снижения мощности

В. Величина максимального напряжения мышц, которую может продемонстрировать человек

Вопрос 7. Нагрузку при выполнении упражнений вызывающих увеличение частоты сердечных сокращений до 140 – 160 уд/мин. Принято обозначать как...

- А. Малую
- Б. Среднюю
- В. Большую

Вопрос 8. Для воспитания быстроты используются...

- А. Двигательные действия, выполняемые с максимальной интенсивностью
- Б. Силовые упражнения, выполняемые в высоком темпе
- В. Подвижные и спортивные игры

Вопрос 9. Каковы стандартные размеры баскетбольной площадки...

- А. 28x 15
- Б. 26x 14
- В. 30x 15

Вопрос 10. Физкультминутки и физкультпаузы используются в режиме дня для...

- А. Снятия стресса
- Б. Подготовки к урокам физической культуры
- В. Поддержания работоспособности человека

Вопрос 11. Первой ступенью закаливания организма является закаливание...

- А. Солнцем
- Б. Водой
- В. Воздухом

Вопрос 12. Переход из вися в упор или из более низкого положения в высокое в гимнастике обозначается как...

- А. Упор
- Б. Подъем
- В. Кувырок

Вопрос 13. Вероятность травм при занятиях физическими упражнениями снижается, если занимающиеся...

- А. Владеют навыками выполнения движений
- Б. Следуют указаниям преподавателей
- В. Переоценивают свои возможности

Вопрос 14. Метод равномерного непрерывного упражнения является наиболее распространенным при развитии...

- А. Общей выносливости
- Б. Координации
- В. Собственной силы

Вопрос 15. Программа из 30 упражнений для женщин, выполняемых в основном в изометрическом режиме, стимулирующая активность глубоко расположенных мышечных групп обозначается как...

- А. Слайд-аэробика
- Б. Калланетика
- В. Атлетика

Вопрос 16. Документом, представляющим все аспекты организации соревнований, является...

- А. Календарь соревнований
- Б. Положение о соревнованиях

В. Правила соревнований

Вопрос 17. Под гибкостью как физическим качеством понимается...

А. Эластичность мышц и связок

Б. Комплекс морфо – функциональных свойств опорно-двигательного аппарата человека, определяющий глубину наклона

В. Способность выполнять движения с большой амплитудой за счет мышечных напряжений

Вопрос 18. Катание на доске за воздушным змеем называется...

А. Кайтсерфинг

Б. Виндсерфинг

В. Парашютный спорт

Вопрос 19. Исторически сложившаяся деятельность человека, базирующаяся на соревнованиях, выявляющая победителей и определяющая спортивные достижения, называется...

А. Спортом

Б. Физической культурой

В. Физическим воспитанием

Вопрос 20. Техники физического упражнения называются...

А. Способность выполнить двигательного действия

Б. Наиболее эффективный способ выполнения двигательного действия

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. Международный Олимпийский комитет в качестве города, принимающего в 2016 году XXXII Игры Олимпиады выбрал ...

а. Мадрид. в. Рио-де-Жанейро.

б. Чикаго. г. Токио.

2. Международный Олимпийский комитет был создан в ...

а. Олимпии. б. Париже. в. Люцерне. г. Лондоне.

3. Право проведения Олимпийских игр предоставляется ...

а. городу. б. деревне. в. региону. г. стране.

4. Первая летняя Спартакиада молодежи России проводилась в ...

а. 1996 году. б. 1998 году. в. 2002 году. г. 2006 году.

5. XXII Зимние олимпийские игры пройдут в ...

а. Сочи (Россия). в. Осло (Норвегия).

б. Саппоро (Япония). г. Хельсинки (Финляндия).

6. Динамика индивидуального развития человека обусловлена ...

а. влиянием эндогенных и экзогенных факторов.

б. генетикой и наследственностью человека.

в. влиянием социальных и экологических факторов.

г. двигательной активностью человека.

7. Джоггинг – это обозначение ...

а. бега трусцой.

- б. вида «боевой» аэробики.
 - в. союза молодежи спортивного клуба.
 - г. разновидности нетрадиционных видов единоборств.
8. Пумп-аэробика характеризуется выполнением упражнений ...
- а. с облегченной штангой.
 - б. с использованием пружинистой пластины.
 - в. на специальном напольном покрытии.
 - г. в водной среде.
9. Основной методики воспитания физических качеств является ...
- а. систематичность выполнения упражнений.
 - б. постепенное повышение силы воздействия.
 - в. возрастная адекватность нагрузки.
 - г. цикличность педагогических воздействий.
10. Физическую подготовленность человека к жизни преимущественно обеспечивает ... физическая культура.
- а. ... кондиционная ... в. ... базовая ...
 - б. ... рекреативная ... г. ... производственная ...
11. Если уровень развития обучающегося недостаточен для освоения двигательного действия, необходимо использовать ... упражнения.
- а. ... подводящие ... в. ... расчлененные ...
 - б. ... подготовительные ... г. ... целостные и аналитические ...
12. Физическое воспитание с ярко выраженным прикладным эффектом обозначается как ...
- а. работоспособность.
 - б. физическое совершенствование.
 - в. физическая подготовка.
 - г. обучение движениям и воспитание физических качеств.
13. В чем заключается основная цель массового спорта?
- а. Достижение максимально высоких спортивных результатов.
 - б. Восстановление физической работоспособности.
 - в. Повышение и сохранение общей физической подготовленности.
 - г. Увеличение количества занимающихся спортом.
14. Процесс обучения двигательному действию рекомендуется начинать с освоения ...
- а. основ техники. б. ведущего звена техники. в. детали техники.
15. Физическая культура направлена на совершенствование ...
- а. морально-волевых качеств людей.
 - б. техники двигательных действий.
 - в. природных физических свойств человека.
16. Предметом обучения в физическом воспитании являются ...
- а. физкультурные знания.
 - б. физические упражнения.
 - в. способы решения двигательных задач.
 - г. двигательные действия.

17. Состав и последовательность действий, необходимых для решения двигательной задачи определенным способом, принято называть ...

- а. корнем техники.
- б. главным звеном техники.
- в. деталями техники.
- г. основой техники.

18. Условием укрепления здоровья, совершенствования физических и волевых качеств является ...

- а. закаливание организма.
- б. участие в соревнованиях.
- в. ежедневная утренняя гимнастика.
- г. выполнение физических упражнений.

19. Умственную работу следует прерывать физкультурными паузами через каждые ... минут.

- а. 25 – 30; б. 40 – 45; в. 55 – 60; г. 70 – 75.

20. Смысл физической культуры как компонента культуры общества заключается в ...

- а. укреплении здоровья и воспитании физических качеств людей.
- б. обучении двигательным действиям и повышении работоспособности.
- в. совершенствовании природных, физических свойств людей.

Время на подготовку и выполнение:

подготовка 7 мин.;

выполнение 30 мин.;

оформление и сдача 8 мин.;

всего 45 мин.

Критерии оценивания:

20-16 правильных ответов – «5» отлично;

15-12 правильных ответов – «4» хорошо;

11-8 правильных ответов – «3» удовлетворительно.

ВАРИАНТ 8

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. Термин «Фэйр-Плэй» означает ...

- а. честное поведение. в. справедливое поведение.
- б. честная игра. г. честное судейство.

2. Комплексы генетически обусловленных биологических и психических свойств организма человека, благодаря которым возможна двигательная активность, принято обозначать как ...

- а. функциональные системы.
- б. мышечные напряжения.
- в. физические качества.

г. координационные способности.

3. Соблюдения режима дня способствует укреплению здоровья, потому что ...

- а. обеспечивает ритмичность работы организма.
- б. позволяет правильно планировать дела в течение дня.
- в. распределение основных дел осуществляется более или менее стандартно в течение каждого дня.
- г. позволяет избегать неопределенных физических напряжений.

4. Состояние здоровья обусловлено ...

- а. резервными возможностями организма.
- б. образом жизни.
- в. уровнем здравоохранения.
- г. отсутствием здоровья.

5. Оздоровительное значение физических упражнений обуславливает их ...

- а. гигиена. б. техника. в. форма. г. содержание.

6. Основным специфическим средством физического воспитания является ...

- а. физическое качество.
- б. физическое упражнение.
- в. физическая нагрузка.

7. Величина нагрузки физических упражнений обусловлена ...

- а. продолжительностью выполнения двигательных действий.
- б. количеством повторений двигательных действий.
- в. сочетанием объема и интенсивности двигательных действий.

8. Что относится к вспомогательным средствам физического воспитания?

- а. Оздоровительные силы природы и гигиенические факторы.
- б. Рациональное питание и витамины.
- в. Развитие физиологических функций.

9. Назовите наименее устойчивый вид передвижения?

- а. Бег. б. Ходьба. в. Прыжки.

10. Основу двигательных способностей составляют ...

- а. двигательные автоматизмы.
- б. сила, быстрота, выносливость.
- в. физические качества и двигательные действия.

11. Кто был признан лучшим спортсменом XX века ...

- а. Валерий Брумель (легкая атлетика).
- б. Лев Яшин (футбол).
- в. Валерий Борзов (легкая атлетика).
- г. Валерий Харламов (хоккей).

12. Под здоровьем понимают такое комфортное состояние человека, при котором ...

- а. легко переносятся неблагоприятные условия и факторы.
- б. он обладает высокой работоспособностью и быстро восстанавливается.
- в. он бодр и жизнерадостен.
- г. наблюдается все вышеперечисленное.

13. Под силой как физическим качеством понимается ...

- а. способность поднимать тяжелые предметы.
- б. свойства человека противодействовать внешним силам за счет мышечных напряжений.
- в. свойства человека воздействовать на внешние силы за счет мышечных напряжений.
- г. комплекс свойств организма, позволяющий преодолевать внешнее сопротивление либо противодействовать ему.

14. Под гибкостью как физическим качеством понимается ...

- а. комплекс морфофункциональных свойств опорно-двигательного аппарата, определяющий глубину наклона.
- б. способность выполнять движения с большой амплитудой за счет мышечных сокращений.
- в. комплекс свойств двигательного аппарата, определяющих подвижность его звеньев.
- г. эластичность мышц и связок.

15. Под выносливостью как физическим качеством понимается ...

- а. комплекс свойств, обуславливающий возможность выполнять разнообразные физические нагрузки.
- б. комплекс свойств, определяющих способность противостоять утомлению.
- в. способность длительно совершать физическую работу, практически не утомляясь.
- г. способность сохранять заданные параметры работы.

16. Под быстротой как физическим качеством понимается ...

- а. комплекс свойств человека, позволяющих быстро набирать скорость и передвигаться с большой скоростью.
- б. комплекс свойств организма, позволяющих быстро реагировать на сигналы и выполнять движения с большой частотой.
- в. комплекс свойств человека, позволяющих выполнять непродолжительную работу в минимальный отрезок времени.
- г. комплекс свойств организма, обуславливающих скорость передвижения в пространстве.

17. Техникou физических упражнений принято называть ...

- а. совершенные формы двигательных действий.
- б. способ целесообразного решения двигательной задачи.
- в. состав и последовательность движений при выполнении упражнений.
- г. способ выполнения упражнений.

18. Совокупность упражнений, приемов и методов, направленных на обучение двигательным и другим умениям и навыкам, а также их дальнейшее совершенствование обозначается как ...

- а. тренировка. в. система занятий.
- б. методика. г. педагогическое воздействие.

19. Вид деятельности, являющийся предметом соперничества и исторически оформившийся как способ выявления и сравнения человеческих возможностей, принято называть ...

- а. гимнастикou. в. соревнованием.
- б. терренкурom. г. видом спорта.

20. Женщины впервые приняли участие в легкоатлетических соревнованиях Игр Олимпиады в ...

а. 1896 году. б. 1912 году. в. 1928 году. г. 1936 году.

Время на подготовку и выполнение:

подготовка 7 мин.;

выполнение 30 мин.;

оформление и сдача 8 мин.;

всего 45 мин.

Критерии оценивания:

20-16 правильных ответов – «5» отлично;

15-12 правильных ответов – «4» хорошо;

11-8 правильных ответов – «3» удовлетворительно.

6. Практические задания для дифференцированного зачета.

№ п\п	Упражнение	пол	«3»	«4»	«5»
1.	Бег 100 м.	юноши	14,6	14,2	14,0
		девушки	17,0	16,9	16,7
2.	Подтягивание на перекладине.	юноши	8	10	11
		девушки			
3..	Подтягивание на низкой перекладине	девушки	6	13-15	18
4.	Пресс (кол-во раз)	девушки	22	25	30
5.	Кросс 2000м.	юноши	8,50	8,40	8,30
		девушки	13,00	11,30	11,20

7. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Для реализации программы дисциплины в техникуме имеются в наличии учебный кабинет, спортивный зал 24X12, футбольное поле 45X70, городок общей физической подготовки, сектор для прыжков в длину с разбега, сектор для метания, беговая дорожка для кросса.

Оборудование учебного кабинета: Столы, стулья, комплект оргтехники, музыкальный центр, книжный шкаф, телевизор, учебно-наглядное пособия(плакаты, стенды)

Оборудование спортивного зала:

Гимнастическое оборудование: перекладины подвесные, брусья параллельные, стенки гимнастические (шведские), конь гимнастический, козел гимнастический, мостик подкидной, маты гимнастические, скамейки гимнастические, штанга, канат для перетягивания, палки гимнастические, скакалки, обручи, гири 10, 12, 16, 24,32 килограммовые, помост для поднятия тяжестей, степ платформы, коврики гимнастические, набивные мячи, гантели 1, 2, 3 килограммовые.

Легкоатлетический инвентарь: колодки стартовые, стойки , планки для прыжков в высоту, флажки судейские, гранаты 300,500,600(лимонка) и 700 грамм, эстафетная палочки, мячи для метания, ядра для толкания, рулетки.

Инвентарь для игровых видов спорта: сетки мини-футбольные, волейбольные, баскетбольные; насос механический, щиты баскетбольные с кольцами, стойки волейбольные, мячи футбольные, баскетбольные, волейбольные; иглы для мячей ниппельных, свистки, столы настольного тенниса, сетки ракетки шары, комплекты инвентаря для игры в бадминтон, шашки, шахматы. Технические средства обучения: механическое табло, секундомеры, пистолет судейский стартовый, часы шахматные, стойки - измерители прыжков в высоту, мегафон, рулетки. Оборудование открытого стадиона: поле для футбола и мини-футбола

8. Информационное обеспечение

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

1. Бишаева, А. А., Физическая культура: учебник / А. А. Бишаева, В. В. Малков. — Москва: КноРус, 2020. — 379 с. — ISBN 978-5-406-11725-5. — URL: <https://book.ru/book/949532>;
2. Виленский, М. Я., Физическая культура : учебник / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. — Москва: КноРус, 2020. — 214 с. — ISBN 978-5-406-12454-3. — URL: <https://book.ru/book/951559>;
3. Кузнецов, В. С., Физическая культура : учебник / В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. — Москва: КноРус, 2020. — 256 с. — ISBN 978-5-406-12453-6. — URL: <https://book.ru/book/951558>;
4. Федонов, Р. А., Физическая культура : учебник / Р. А. Федонов. — Москва: Русайнс, 2023. — 256 с. — ISBN 978-5-466-03006-8. — URL: <https://book.ru/book/949385>;
5. Киреева, Е. А., Физическая культура. Практикум : учебное пособие / Е. А. Киреева. — Москва: Русайнс, 2020. — 104 с. — ISBN 978-5-466-03655-8. — URL: <https://book.ru/book/951025>