ГОСУДАРСТВЕННЫЙ КОМИТЕТ РЕСПУБЛИКИ БАШКОРТОСТАН ПО ТОРГОВЛЕ И ЗАЩИТЕ ПРАВ ПОТРЕБИТЕЛЕЙ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ УФИМСКИЙ КОЛЛЕДЖ ИНДУСТРИИ ПИТАНИЯ И СЕРВИСА

Контрольно-измерительные материалы УЧЕБНОЙ ОБЩЕПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОПД. 09. « ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА »

Программа подготовки квалифицированных рабочих, служащих по профессии СПО 43.01.09Повар, кондитер

Профиль: социально-экономический

«УТВЕРЖДАЮ»:
И.о. директор ГБПОУ УКИП иС
Т.А. Христофорова
2019 г.

Контрольно-измерительные материалы учебной дисциплины ОПД. 09. « ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» разработаны и предназначены для контроля оценки образовательных достижений обучающихся, освоивших программу учебной дисциплины физическая культура, разработанной в соответствии с программой подготовки квалифицированных рабочих, служащих по профессии СПО 43.01.09 Повар, кондитер, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 9 декабря 2016 года № 1569 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации дата 22 декабря 2016 года, регистрационный № 44898) (далее – ФГОС СПО), на основании примерной основной образовательной программы разработанной и внесенной в федеральный реестр примерных образовательных программ СПО, регистрационный номер: 43.01.09 – 170331) Организация разработчик примерной образовательной программы:: Федеральное учебно-методическое объединение в системе среднего профессионального образования по укрупненной группе профессий, специальностей 43.00.00 Сервис и туризм ;профессионального стандарта «Кондитер», утвержденного приказом Министерством труда и социальной защиты РФ от 07.09.2015 г. №597н; профессионального стандарта «Пекарь», утвержденный приказом Министерством труда и социальной защиты РФ от 01.12.2015 г. №914н. бюджетное Организация разработчик: Государственное профессиональное учреждение Уфимский колледж индустрии питания и сервиса. образовательное (ГБПОУ СПО УКИПиС)

Разработчик:

Барсукова Людмила Аркадьевна – руководитель физвоспитания, высшая категория

1.Паспорт комплекта контрольно-измерительных материалов

Нормативными основаниями для проведения промежуточной аттестации Настоящие контрольные измерительные материалы составлены для обучающихся ГБПОУ СПО УКИПиС, на основе программы учебной дисциплины разработанной в соответствии Федерального государственного образовательного стандарта СПО по профессии Повар, кондитер, при подготовке квалифицированных рабочих, служащих.

Назначение контрольных измерительных материалов — оценить общепрофессиональную подготовку по учебной дисциплине «Физическая культура» для студентов:

Нормативные документы, определяющие содержание контрольных измерительных материалов

- ФГОС по профессии СПО 43.01.09 Повар, кондитер, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 9 декабря 2016 года № 1569 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации дата 22 декабря 2016 года, регистрационный № 44898учебный план ГБПОУ УКИПиС;
- программы учебной дисциплины «ФК

1. Общие положения

Контрольно-измерительные материалы (КИМ) предназначены для контроля и оценки образовательных достижений обучающихся, освоивших программу учебной дисциплины физическая культура.

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

КИМ разработаны на основании положений: основной профессиональной образовательной программы по направлению подготовки профессий СПО:

программы учебной дисциплины физическая культура по профессии 43.01.09.Повар, кондитер

2. Перечень основных показателей оценки результатов, элементов практического опыта, знаний и умений, подлежащих текущему контролю и промежуточной аттестации

Код и	Результаты обучения
наименование элемента	(освоенные умения, усвоенные знания)
	знать/понимать:
31	 – влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;
32	 – способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;
33	 правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;
У1	уметь: — выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
У2	 выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
У3	 проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;
У4	

	 преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
У5	выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
У6	осуществлять творческое сотрудничество 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.

3. Распределение оценивания результатов обучения по видам контроля

	Виды аттестации	
Наименование элемента умений или знаний	Текущий контроль	Промежу- точная аттестация
У1 Выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики	Комплексы упражнений	
У2 Выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации	Фронтальный опрос Комплексы упражнений Практические задания	Цифференцированный зачет (тестовое задание)
УЗ Проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями	Комплексы упражнений Практические задания	ый зачет (т
У4 Преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения	Комплексы упражнений Практические задания	нцированн
У5 Выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки	Комплексы упражнений Практические задания	Диффере
У6 Осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой	Практические задания	
У7 Выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по	Контрольные нормативы	

легкой атлетике, гимнастике и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма 31 Влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни	Задания в тестовой форме	
32 Способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности	Задания в тестовой форме	
33 Правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности	Задания в тестовой форме	

Содержание разработанных КИМ определяется требованиями ФГОС. КИМ представляют собой комплекс заданий стандартизированной формы, выполнение которых позволяет установить уровень освоения обучающимися соответствующих профессиональных компетенций по дисциплине **Физическая культура.**

КИМ представлен в 5 вариантах, включающих 20 заданий в тестовой форме. Каждое тестовое задание имеет порядковый номер, стандартную инструкцию по выполнению, ключи с вариантами правильных ответов.

Критерии оценивания

Количество баллов	Оценка
18 - 20	5
15 -17	4
10 – 14	3
Менее 10	перезачет

Время выполнения задания 45 минут.

Инструкция для студентов: Выбрать один вариант ответа из предложенных

І ВАРИАНТ

1. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс ГТО основывается на
следующих принципах
а) добровольность и доступность;
б) оздоровительная и личностно ориентированная направленность;
в) обязательность медицинского контроля;
г) учет региональных особенностей и национальных традиций.
2. Вид спорта, известный как "Королева спорта"
а) легкая атлетика;
б) стрельба из лука;
в) художественная гимнастика;
г) тяжелая атлетика.
3. Олимпийские зимние игры в нашей стране проводились
а) не проводились;
б) в 2014 г.
в) в 1980 г.
г) в 1984 г.
4. Тестом для определения координационных способностей студента может
быть
а) челночный бег 3х10 метров;
б) поднятие штанги;
в) 6-минутный бег;
г) кросс
5. Как называется вид спорта, сочетающий лыжные гонки со
стрельбой
а) Армреслинг;
б) Биатлон;
в) Бобслей;
г) Лыжное двоеборье.
6. В легкой атлетике к коротким дистанциям относится бег на
а) 400 метров;
б) 500 метров;
в) 1000 метров;
г) 100 метров;
7. К показателям физической подготовленности относятся
а) сила, быстрота, выносливость;
б) рост, вес, окружность грудной клетки;
в) артериальное давление, пульс;
г) частота сердечных сокращений, частота дыхания.
8. Какую награду получал победитель соревнований в Древней Греции
•

а) золотая медаль;

б) лавровый венок;
в) кубок;
г) знак почетного легионера.
9. Недостаток витаминов в организме человека называется
а) бактериоз;
б) гиповитаминоз;
в) гипервитаминоз;
г) авитаминоз.
10. Упражнения, где сочетаются быстрота и сила, называются
а) общеразвивающими;
б) собственно-силовыми;
в) скоростно-силовыми;
г) групповыми.
11. С низкого старта бегают
а) на короткие дистанции;
б) на средние дистанции;
в) на длинные дистанции;
г) кроссы.
12. Группа, которая состоит из учащихся, имеющих отклонения в состоянии
здоровья, при которых противопоказаны повышенные физические
нагрузки, называется a) специальной медицинской группой;
б) основной медицинской группой;
в) подготовительной медицинской группой;
г) группой здоровья.
13. Начальный удар в волейболе, вводящий мяч в игру называется
•
а) бросок;
б) подача;
в) передача;
г) прием.
14. Длина дистанции марафонского бега
а) 30км 192м
б) 35км 195м
в) 40км 192м
г) 42км 195м
15. Какое физическое качество проверяют тестом
«Подтягивание на перекладине»
а) скоростно-силовые;
б) координационные;
в) силу;
г) выносливость.
16. Какие причины могут привести к развитию плоскостопия/
а) нерациональное питание;
б) неправильно подобранная обувь;
в) подвижный образ жизни;
г) малоподвижный образ жизни.

17. Продолжите п	оговорку. B здоровом теле — здоровый
а) вкус;	
б) дух;	
в) спорт;	
г) цвет.	
	еятельности человека — это
	порядок работы, отдыха, питания и сна;
б) система деятели	ьности человека в быту и на производстве;
*	я форма существования человека в условиях среды обитания;
г) режим дня.	
19. Какой инвента	арь относится к
1. гимнастике;	
2. баскетболу;	
3. хоккею;	
4. лыжам;	
20. Основные при	чины травматизма во время занятий физической
культурой	·
1. Неправильная	организация и методика проведения учебно-тренировочных
занятий:	
2. Некачественны	й спортивный инвентарь:
3. Неблагоприятн	ые метеорологические условия:
	вил содержания мест занятий и условий безопасности:
5. Нарушение вра	ачебных требований:
Выберите правил	ьные ответы
1. (1,2,3,5.)	
2. (2,3,4,5.)	
3. (все правильно)	
4. (все неправильн	0)

ІІ ВАРИАНТ

1. Девиз Олимпийских игр
а) «Спорт, спорт!»;
б) «О спорт! Ты – мир!»;
в) «Быстрее! Выше! Сильнее!»;
г) «Быстрее! Выше! Дальше!».
2. Пять олимпийских колец символизируют
а) пять принципов олимпийского движения;
б) основные цвета флагов стран-участниц Игр Олимпиады;
в) союз континентов и встречу спортсменов на Олимпийских играх;
г) повсеместное становление спорта на службу гармонического развития
человека.
3. Размеры волейбольной площадки составляют
a) 6х9 м;
б) 9х12 м;
в) 8х16 м;
г) 9х18 м.
4. Пионербол – подводящая игра
а) к баскетболу;
б) к волейболу;
в) к настольному теннису;
г) к футболу.
5. В каком из перечисленных ответов присутствует не спортивный снаряд
для занятий гимнастикой
а) конь, брусья;
б) перекладина, мостик;
в) кольца, бревно;
г) трос, канат.
6. Закаливание организма человека – это
а) способность выдерживать значительные физические нагрузки в
различных метеорологических условиях;
б) состояние полного физического и психического благополучия;
в) способность организма приспосабливаться к действию неблагоприятных
факторов среды;
г) устойчивость человека в стрессовых ситуациях и высокой мышечной
нагрузки.
7. В какой из спортивных игр на площадке одновременно находится
наибольшее количество игроков
а) гандбол;
б) волейбол;
в) баскетбол;
г) футбол.
8. Здоровый образ жизни (ЗОЖ) предполагает
а) упорядоченный режим труда и отдыха, отказ от вредных привычек;
б) регулярное обращение к врачу;

в) физическую и интеллектуальную активность;
г) рациональное питание и закаливание.
9. Основной причиной умственного утомления являются
а) длительная и интенсивная деятельность опорно-двигательного аппарата;
б) длительная и интенсивная умственная деятельность;
в) нарушение деятельности системы кровообращения;
г) нарушение сна.
10. Упражнения, из какого вида спорта помогают стать быстрым и
выносливым
а) шахматы;
б) фигурное катание;
в) гимнастика;
г) лёгкая атлетика.
11. К показателям физической подготовленности относятся
а) сила, быстрота, выносливость;
б) рост, вес, окружность грудной клетки;
в) артериальное давление, пульс;
г) частота сердечных сокращений, частота дыхания.
12. Во время игры в баскетбол, после попадания мяча в кольцо, игра
начинается
а) с центра площадки;
б) из-за лицевой линии за кольцом;
в) из-за боковой линии;
г) по решению судьи.
13. Какова цель утренней гимнастики
а) вовремя успеть на первое занятие;
б) совершенствовать силу воли;
в) выступить на Олимпийских играх;
г) ускорить полное пробуждение организма.
14. Как нужно вести себя во время подвижной игры, чтобы избежать
травм?
а) быстрее бегать;
б) соблюдать правила по технике безопасности;
в) решать споры с помощью кулаков и крика;
г) стоять в сторонке.
15. Назовите основные факторы риска в образе жизни людей
а) малая двигательная активность (гипокинезия), психологические стрессы
б) нарушение в питании, переедание, алкоголизм, наркомания, курение;
в) все перечисленное;
г) нет верного ответа.
16. Группа, которая формируется из учащихся без отклонений в состоянии
здоровья, имеющих достаточную физическую подготовленность,
называется
а) подготовительной медицинской группой;
б) основной медицинской группой;
в) спортивной группой;
г) специальной медицинской группой.
17. Бег по пересеченной местности называется
а) стипль-чез;

б) марш-бросок;	
в) кросс;	
г) конкур.	
18. Разучивание сложного д	вигательного действия следует начинать с
освоения:	
а) исходного положения;	
б) основ техники;	
в) подводящих упражнений	• •
г) подготовительных упраж	нений.
19. Какая обувь относится к	видам спорта
1. футбол;	а) коньки;
2. легкая атлетика;	б) бутсы:
3. фигурное катание;	в) кроссовки;
	г) шиповки.
20. При планировании режима	а дня необходимо учитывать:
1. Утренняя гимнастика по	сле подъема;
2. Закаливающие процедур	ы;
3. Регулярный и достаточно	ой длительности сон;
4. Регулярное питание;	
5. Достаточный отдых с маг	ксимальным пребыванием на свежем воздухе;
6. Рациональное чередован	ие различных видов деятельности.
Выберите правильный ответ	
1. (1,3,4,6)	
2. (1,2,3,5)	
3. (все правильно)	
4. (все неправильно)	
,	
	ВАРИАНТ III
	но-спортивный комплекс ГТО основывается на
следующих принципах	•
а) добровольность и доступност	
	ориентированная направленность;
в) обязательность медицинского	
г) учет региональных особеннос	стей и национальных традиций.
2. Вид спорта, известный как	"Королева спорта"
а) легкая атлетика;	
б) стрельба из лука;	
в) художественная гимнастин	ca;
г) тяжелая атлетика.	
3. Олимпийские зимние игры	в нашей стране проводились
а) не проводились;	
б) в 2014 г.	
в) в 1980 г.	
г) в 1984 г.	

4. Как называется і	вид спорта, сочетающий лыжные гонки со стрельбой
· a) армреслинг;	
б) биатлон;	
в) бобслей;	
г) лыжное двоебор	ье.
,	е к коротким дистанциям относится бег на
а) 2000 метров;	<u> </u>
б) 500 метров;	
в) 1000 метров;	
г) 100 метров;	
· ·	марафонского бега
а) 30 км 192м	
б) 35 км 195м	
в) 40 км 192м	
г) 42 км 195м	
· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	е качество проверяют тестом «Подтягивание на
перекладине»	
а) скоростно-силовы	
б) координационные	
в) силу;	
г) выносливость.	
/	ворку. В здоровом теле – здоровый
а) вкус;	<u> </u>
б) дух;	
в) спорт;	
г) цвет.	
9. Какой инвентарь	относится к
 гимнастике; 	
2. баскетболу;	
3. хоккею;	
	г) клюшка.
	(водящая игра
а) к баскетболу;	,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,
б) к волейболу;	
в) к настольному т	геннису:
г) к футболу.	,
, 10	гивных игр на площадке одновременно находится
	ство игроков
а) гандбол;	
б) волейбол;	
в) баскетбол;	
г) футбол.	
, 10	какого вида спорта помогают стать быстрым и
выносливым	
а) шахматы;	
б) фигурное катан	ие:
в) гимнастика;	- 7
- <i>,</i> ,	

г) легкая атлетика.	
13. Бег по пересеченн	ой местности называется
а) стипль-чез;	
б) марш-бросок;	
в) кросс;	
г) конкур.	
, , ,	уъявляемые к одежде предназначенной для занятий
физической культуро	
	егкой и удобной, не стесняющей движений;
б) не должна хорошо	
-	лжна иметь темный цвет, позволяющий не различать
любые мелкие загрязнен	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·
г) модная и красивая.	
15. Самый быстрый	бег считается
а) марафонский;	
б) стаерский;	
в) спринтерский	•
г) трусцой.	
16. Способность п	реодолевать внешнее сопротивление или
	утем мышечных усилий – это
а) выносливость	
б) быстрота;	,
в) сила;	
г) ловкость.	
	ошение понятий «физическая культура» и «спорт»
a) физинеская купь	ьтура – это часть спорта;
	ь физической культуры;
	ные виды деятельности;
г) это одно и то же	
	ные факторы риска в образе жизни людей
	пьная активность (гипокинезия), психологические стрессы;
	итании, переедание, алкоголизм, наркомания, курение;
в) все перечислен	
г) нет верного от	
· -	едложенного списка неправильно названные
	несколько ответов)
а) стойкость;	
б) ловкость;	д) бодрость;
в) выносливость;	е) быстрота; ж) сила.
20. Укажите соот	гношение понятий «физическая культура» и «спорт»
•	тура ото насти спорто:
	стура – это часть спорта; ь физической культуры;
, <u>-</u>	ь физической культуры, ные виды деятельности;
г) это одно и то же	
,	

IV ВАРИАНТ

1. В какой стране зародились Олимпийские игры?
а) в России;
б) в Англии;
в) в Греции;
г) в Италии.
2. Сколько и какие команды даются для бега с низкого старта?
а) две команды – «Становись!» и «Марш!»;
б) три команды – «На старт!», «Внимание!», «Марш!»;
в) две команды – «На старт!» и «Марш!».
г) две команды – «Внимание!», «Марш!».
3. Требования безопасности во время занятий по плаванию
а) вход в воду осуществляется с разрешения медицинского работника
бассейна, присутствие преподавателя не обязательно;
б) вход в воду осуществляется с разрешения медицинского работника бассейна
и преподавателя, при наличии инструктора по плаванию и спасателя;
в) не запрещается сильно шуметь, бегать, толкаться, подавать ложные сигналы
о помощи, подныривать, переходить на чужую дорожку, чтобы поддержать
высокую двигательную активность.
4. Требования, предъявляемые к одежде предназначенной для занятий
физической культурой и спортом
а) она должна быть легкой и удобной, не стесняющей движений;
б) не должна хорошо впитывать пот;
в) короткая форма должна иметь темный цвет, позволяющий не различать
пюбые мелкие загрязнения;
г) модная и красивая.
5. Определение результата в прыжках в длину осуществляется:
, 10 01011 0010110111011 191110 HOLIVON HOLIVON HOLIVON
а) по следу, оставленному пяткой прыгуна;б) по расстоянию от планки до носка ноги приземлившегося;
в) по любому ближайшему к планке следу, оставленному прыгуном;
г) по самой глубокой части следа, оставленного в прыжковой яме.
6. Что понимается под закаливанием:
а) посещение бани, сауны;
б) повышение устойчивости организма к воздействию неблагоприятных
условий окружающей среды;
в) купание, принятие воздушных и солнечных ванн в летнее время; г) укрепление здоровья.
7. Что может являться причиной травматизма во время занятий на
гимнастических снарядах? а) выполнение упражнений без страховки;
а) выполнение упражнении оез страховки, б) выполнение упражнений на самодельной перекладине;
в) выполнение упражнений без присутствия врача;
г) выполнение упражнения без присутствия товарища.

8. Профилактика нарушений осанки осуществляется с
помощью
а) скоростных упражнений;
б) силовых упражнений;
в) упражнений «на гибкость»;
г) упражнений «на выносливость».
9. Отметьте вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект пр
развитии координационных способностей:
а) плавание;
б) гимнастика;
в) стрельба;
г) лыжный спорт.
10. Активный отдых — это:
а) специфическая подготовка спортсмена к предстоящим соревнованиям
б) двигательная деятельность, снимающая утомление и способствующа
восстановлению работоспособности;
в) деятельность, направленная на совершенствование двигательного
действия в изменяющихся условиях;
г) все перечисленное.
11. К объективным критериям самоконтроля можно отнести:
а) самочувствие, аппетит, работоспособность;
б) частоту дыхания, ЖЕЛ, антропометрию;
в) нарушение режима, наличие болевых ощущений;
г) все перечисленное.
12. Систематическое употребление веществ, изменяющих
психологическое состояние человека (табака, алкоголя, ингаляторов),
специалисты расценивают как:
а) асоциальное поведение;
б) респективную привычку;
в) вредную привычку;
г) консеквентное поведение.
13. Бег на длинные дистанции развивает:
а) гибкость;
б) ловкость;
в) быстроту;
г) выносливость.
14. Назовите способы передвижения человека (несколько ответов):
•
а) ползание;
б) лазанье;
в) прыжки;
г) метание;
д) группировка;
е) упор.
15. Самый быстрый бег считается:
а) марафонский;
б) стаерский;
в) спринтерский;
-, •····································

г) трусцой.
16. Способность преодолевать внешнее сопротивление или
противодействие ему путем мышечных усилий – это:
а) выносливость;
б) быстрота;
в) сила;
г) ловкость.
17. Укажите соотношение понятий «физическая культура» и «спорт»
а) физическая культура – это часть спорта;
б) спорт – это часть физической культуры;
в) совершенно разные виды деятельности;
г) это одно и то же.
18. Техникой физических упражнений принято называть
а) рациональную организацию двигательных действий;
б) способ целесообразного и эффективного решения двигательной задачи;
в) способ организации движений при выполнении физических упражнений;
г) состав и последовательность движений при выполнении упражнений.
19. Назовите из предложенного списка неправильно названные
физические качества (несколько ответов):
а) стойкость; г) гибкость;
б) ловкость; д) бодрость;
в) выносливость; е) быстрота; ж) сила.
20. Укажите, в какой последовательности должны выполняться в комплексе
утренней гимнастики перечисленные ниже упражнения:
1. дыхательные упражнения;
2. упражнения на укрепление мышц и повышение гибкости;
3. потягивание;
4. бег с переходом на ходьбу;
5. ходьба с постепенным повышением частоты шагов;
6. прыжки;
7. поочерёдное напряжение и расслабление мышц;
8. бег в спокойном темпе.
Выберите правильный ответ:
a) 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8;
б) 7, 5, 8, 6, 2, 3, 1, 4;
в) 3, 7, 5, 8, 1, 2, 6, 4, 1;
г) 3, 1, 2, 5, 7, 6, 8, 4.

V ВАРИАНТ

1. Назовите имя первого Российского олимпийского чемпиона:
а) Николай Панин-Коломенкин (фигурное катание);
б) Иван Поддубный (борьба);
в) Сергей Елисеев (тяжелая атлетика);
г) Анатолий Решетников (легкая атлетика).
2. Документом, представляющим все аспекты организации соревнований
является:
а) календарь соревнований;
б) положение о соревнованиях;
в) правила соревнований;
г) программа соревнований.
3. Какая организация занимается подготовкой и проведением Олимпийск
игр?
а) НХЛ;
б) НБА;
в) МОК;
г) УЕФА.
4. Что определяет техника безопасности?
а) навыки знаний физических упражнений без травм;
б) комплекс мер направленных на обучение правилам поведения, правила
страховки и самостраховки, оказания доврачебной помощи;
в) правильное выполнение упражнений;
г) организацию и проведение учебных и внеурочных занятий в соответст
с гигиеническими требованиями.
5. Какое определение не относится к основным свойствам мышц?
а) растяжение;
б) сокращение;
в) эластичность;
г) постоянность состояния.
6. С помощью какого теста не определяется физическое качество
выносливость?
а) 6- ти минутный бег;
б) бег на 100 метров;
в) лыжная гонка на 3 километров;
г) плавание 800 метров.
7. Укажите количество игроков футбольной команды
а) 6; б) 9; в) 11; г) 5.

8. С какого цвета начинается эмблема колец Международного олимпийского
комитета (МОК)
а) желтый;
б) синий;
в) черный;
г) красны;
д) зеленый.
9. Какой континент символизирует кольцо красного цвета в олимпийской
эмблеме
а) Азия;
б) Австралия;
в) Африка;
г) Америка;
д) Европа.
10. Укажите количество игроков баскетбольной команды:
a) 5; б) 6; в) 7; г) 8.
11. Какое физическое качество развивается при длительном беге в
медленном темпе
а) сила;
б) выносливость;
в) ловкость;
г) быстрота.
12. Укажите вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект в
развитии гибкости:
а) тяжелая атлетика;
б) гимнастика;
в) современное пятиборье;
г) плавание.
13. Что надо сделать, если вы стали очевидцем несчастного случая во время
занятий?
а) сообщить об этом администрации учреждения;
б) вызвать «скорую помощь»;
в) немедленно сообщить учителю (преподавателю);
г) оказать самому первую помощь.
14. Какая страна считается родиной футбола?
а) Америка;
б) Россия;
в) Португалия;
г) Англия.
15. Какие вилы спорта включают в спортивные игры?

б) лапта; в) прыжки в высоту; г) плавание. 16. Назовите главные принципы кодекса спортивной чести «Формание» а) сохранять чувство собственного достоинства при любых об б) не стремиться к победе любой ценой; на спортивной площа	
г) плавание. 16. Назовите главные принципы кодекса спортивной чести «Формание» а) сохранять чувство собственного достоинства при любых об	
16. Назовите главные принципы кодекса спортивной чести «Формарка» а) сохранять чувство собственного достоинства при любых об	
а) сохранять чувство собственного достоинства при любых об	
	эйр Плэй)
	_
б) не стремиться к побеле пюбой ценой: на спортивной площа	
честь и благородство;	адке сохра
в) сочетание физического совершенства с высокой нравствени	ностью;
г) относиться с уважением и быть честным по отношению к со судьям, зрителям.	оперникам
17. Назовите основные физические качества человека:	•
а) быстрота, сила, смелость, гибкость;	
б) быстрота, сила, ловкость, гибкость, выносливость;	
в) быстрота, сила, смелость, аккуратность, гибкость;	
г) быстрота, сила, ловкость, гибкость, внимательность.	
18. Основными источниками энергии для организма являются	ı:
а) белки и жиры; в) углеводы и витамины;	
б) витамины и жиры; г) белки и витамины.	
19. Какое количество очков приносит штрафной бросок:	 ,
а) 1, б) 2; в) 3; г) 4.	
20. Какое количество попыток предоставляется спортсмену в	
соревнованиях по прыжкам в длину?	
а) 3, б) 4; в) 5; г) 2.	
ключи к тесту	
Вариант	

Вариант					
	1	2	3	4	5
№ задания					
1	a	В	a	В	a
		_		_	
2	a	В	a	б	б

3	б	Γ	б	б	В
4	a	б	б	a	б
5	б	Γ	Γ	a	Γ
6	Γ	В	Γ	б	В
7	a	Γ	В	a	В
8	б	В	б	В	б
9	Γ	б	1 - B, 2 - a, $3 - \Gamma, 4 - 6$	б	Γ
10	В	Γ	б	б	a
11	a	a	Γ	б	б
12	a	б	Γ	В	б
13	б	Г	В	Γ	В
14	a	б	a	а,б,в	Γ
15	В	В	В	В	a
16	б	б	В	В	б
17	б	В	a	a	б
18	a	В	В	a	a
19	1 – в, 2 – a, 3 – г, 4 - б	$1 - 6, 2 - \Gamma,$ 3 - a, 4 - B	а, д	а,д	б
20	4	3	a	Γ	a

6.1. Перечень объектов контроля и оценки

Наименование объектов контроля и оценки	Основные показатели оценки результата	Оценка
У/ Выполнять индивидуально	демонстрация правильного	
подобранные комплексы	выполнения комплексов	
оздоровительной и адаптивной	упражнений оздоровительной	
(лечебной) физической культуры,	физической культуры	
композиции ритмической и аэробной	демонстрация правильного	
гимнастики, комплексы упражнений	выполнения комплексов	
атлетической гимнастики	упражнений атлетической	
	гимнастики	
У2 Выполнять простейшие приемы	демонстрация правильного	
самомассажа и релаксации	выполнения приемов	
	самомассажа	
~	 демонстрация правильного	
	выполнения приемов	
	релаксации	
УЗ Проводить самоконтроль при занятиях д	l *	
физическими упражнениями	проведения самоконтроля при	
T J T I	занятиях физическими	
	упражнениями	
У4 Преодолевать искусственные и	– демонстрация правильного	
естественные препятствия с	преодоления искусственных	
использованием разнообразных способов	препятствий	
передвижения	демонстрация правильного	
	преодоления естественных	
	препятствий	
У5 Выполнять приемы защиты и	демонстрация правильного	
самообороны, страховки и самостраховки	выполнения приемов защиты	
самообороны, страховки и самостраховки	1	
	 демонстрация правильного выполнения приемов 	
	самообороны	
	*	
	– демонстрация правильного	
	выполнения приемов	
	страховки	
	– демонстрация правильного	
	выполнения приемов	
WO	самостраховки	
Уб Осуществлять творческое	– демонстрация творческого	
сотрудничество в коллективных формах	сотрудничества в	
занятий физической культурой	коллективных формах	
	занятий физической	
LIG D	культурой	
У7 Выполнять контрольные нормативы,	 выполнение контрольных 	
предусмотренные государственным	нормативов по легкой	
стандартом по легкой атлетике,	атлетике	

	
гимнастике, плаванию и лыжам при	выполнение контрольных
соответствующей тренировке, с учетом	нормативов по гимнастике
состояния здоровья и функциональных	
возможностей своего организма	
31 Влияние оздоровительных систем	 обоснование выбора
физического воспитания на укрепление	оздоровительных систем на
здоровья, профилактику	укрепление здоровья
профессиональных заболеваний, вредных	обоснование выбора
привычек и увеличение	оздоровительных систем на
продолжительности жизни	профилактику
	профзаболеваний
	обоснование выбора
	оздоровительных систем на
	профилактику вредных
	привычек
	– обоснование выбора
	оздоровительных систем на
	*
	увеличение
20 C	продолжительности жизни
32 Способы контроля и оценки	демонстрация знаний
индивидуального физического развития и	способов контроля и оценки
физической подготовленности	индивидуального
	физического развития и
	физической
	подготовленности
33 Правила и способы планирования	демонстрация знаний правил
системы индивидуальных занятий	и способов планирования
физическими упражнениями различной	системы индивидуальных
направленности	занятий физическими
	упражнениями различной
	направленности
	1

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

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

Шкала оценки образовательных достижений

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

6.2. 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 (тесты) по освоению навыков, умений, развитию двигательных качеств для обучающихся и студентов основной медицинской группы здоровья

		Год обучения и оценка							
Вид упражнения	Пол	Ιr	I год обучения			II год обучения			
	1	«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.	Ю	13,5	14,3	15,0	13,30	13,5	14,3		
сек.)	Д	11,15	12,0	12,5	10,50	11,15	12,0		
Прыжок в длину с места	Ю	2,15	2,0	1,90	2,25	2,15	2,0		
(м.см.)	Д	1,75	1,60	1,50	1,85	1,75	1,60		
Прыжок в длину с разбега	Ю	4,30	4,0	3,80	4,50	4,30	4,0		
«согнув ноги» (м. см.)	Д	3,40	3,20	3,0	3,60	3,40	3,20		
Прыжок в высоту	Ю	1,26	1,20	1,15	1,35	1,30	1,26		
(M. CM.)	Д	1,05	1,0	90	1,15	1,10	1,05		
Метание гранаты 700г., 500 г.	Ю	29	25	23	32	28	25		
(M. CM.)	Д	18	13	11	21	18	15		
Поднимание туловища из	Д	30	25	20	40	30	25		
положения лежа на спине,									
руки за головой (раз)									
Подтягивание на высокой	Ю	11	9	7	13	11	9		
перекладине (раз)									
Сгибание и разгибание рук в	Ю	30	25	20	40	35	30		
упоре лежа (раз)	Д	10	8	6	15	11	8		
Приседание на одной ноге без	Ю	10/10	8/8	6/6	12/12	10/10	8/8		
опоры	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	Ю	6	5	4	7	6	5		
штрафной линии (из 10 попыток)	Д	5	4	3	6	5	4		
Ведение б/б мяча с броском в	Ю	5	4	3	6	5	4		
корзину от щита (7 попыток)	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	Ю	4	3	2	5	4	3		
мяча в пределы площадки (5 попыток)	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	Ю	27	30	32	25	27	30		

лыжах 5000м., 3000м.	Д	21	21,5	23	20	21	21,5

Учебные нормативы (тесты) по освоению навыков, умений, развитию двигательных качеств для обучающихся и студентов подготовительной медицинской группы

		—————————————————————————————————————					
Вид упражнения	Пол	I г ^{од 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.	Ю	14,3	15,0	15,20	13,5	14,3	15,10
сек.)	Д	12,0	12,5	13,0	11,15	12,0	12,5
Прыжок в длину с места	Ю	2,0	1,90	1,70	2,15	2,0	1,90
(M. CM.)	Д	1,60	1,50	1,30	1,75	1,60	1,50
Прыжок в длину с разбега	Ю	4,0	3,80	3,60	4,30	4,0	3,80
«согнув ноги» (м. см.)	Д	3,20	3,0	2,80	3,40	3,20	3,0
Прыжок в высоту	Ю	1,20	1,15	1,05	1,25	1,20	1,10
(M. CM.)	Д	1,0	90	80	1,10	1,05	90
Метание гранаты 700г., 500 г.	Ю	25	23	21	28	25	23
(M. CM.)	Д	13	11	10	18	15	13
Поднимание туловища из	Д	25	20	17	30	25	20
положения лежа на спине,							
руки за головой (раз)							
Подтягивание на высокой	Ю	9	7	6	11	9	7
перекладине (раз)							
Сгибание и разгибание рук в	Ю	25	20	17	35	30	20
упоре лежа (раз)	Д	8	6	5	11	8	6
Приседание на одной ноге без	Ю	8/8	6/6	5/5	10/10	8/8	6/6
опоры	Д	6/6	5/5	4/4	8/8	6/6	5/5
В висе поднимание прямых	Ю	6	4	3	7	6	5
ног до касания перекладины	10	0.4	0.5	0.0	0.0	0.4	0.5
Челночный бег 3X10 сек.	Ю	8,4	8,7	8,9	8,0	8,4	8,7
D 7/5	Д	9,3	9,7	9,9	8,7	9,3	9,7
Бросок б/б мяча в корзину со	Ю	5	4	3	6	5	4
штрафной линии (из 10 попыток)	Д	4	3	2	5	4	3
Ведение б/б мяча с броском в	Ю	4	3	2	5	4	3
корзину от щита (7 попыток)	Д	4	3	2	5	4	3
Передача и ловля отскочившего баскетбольного мяча с расстояния 3 м за 30	Д	20	15	13	25	20	15
сек							
Верхняя прямая подача в/б	Ю	4	3	2	5	4	3
мяча в пределы площадки (5 попыток)	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	Ю	30	32	35	27	30	32
лыжах 5000м., 3000м.	Д	21,5	23	25	21	21,5	23

Контроль оценка результатов освоения дисциплины осуществляются И преподавателем процессе проведения контрольных работ, лабораторно-В практических занятий, тестирования, a также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.