

**САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«КОЛЛЕДЖ «КРАСНОСЕЛЬСКИЙ»**

РАССМОТРЕНО И ПРИНЯТО

на заседании Педагогического Совета
СПб ГБПОУ «Колледж «Красносельский»

Протокол № 6 от 07.06.2024 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор СПб ГБПОУ
«Колледж «Красносельский»

_____ Г.И. Софина

« _____ » _____ 2024 г.

Приказ № 101-осн. от 07.06.2024 г.

КОМПЛЕКТ КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

по дисциплине

ОП.09 Физическая культура

**программы подготовки квалифицированных рабочих и служащих
по профессии**

43.01.02 Парикмахер

СОГЛАСОВАНО:

Санкт-Петербург
2024 г.

РАССМОТРЕНО И ОДОБРЕНО

На заседании МК СПб ГБПОУ «Колледж «Красносельский»

Протокол № _____ от _____ 2024 г.

Председатель МК _____ Н.В. Медведева

Организация-разработчик: СПб ГБПОУ «Колледж «Красносельский»

Разработчик: Гоголев В.Е., преподаватель.

СОДЕРЖАНИЕ

- 1. ПАСПОРТ КОНТРОЛЬНО - ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**
- 2. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ, ПОДЛЕЖАЩИЕ ПРОВЕРКЕ**
 - 2.1 ЗНАНИЯ И УМЕНИЯ, ПОДЛЕЖАЩИЕ ПРОВЕРКЕ**
 - 2.2 ФОРМЫ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ**
- 3. КОМПЛЕКТ КОНТРОЛЬНО-ИЗМЕРИТЕЛЬНЫХ МАТЕРИАЛОВ ДЛЯ ОЦЕНКИ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
 - 3.1 ТИПОВЫЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ ОЦЕНКИ ОСВОЕНИЯ ТЕМ И РАЗДЕЛОВ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ, ЗНАНИЙ, УМЕНИЙ**
- 4. КОНТРОЛЬНО-ИЗМЕРИТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ И ИТОГОВОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ**

1. ПАСПОРТ КОМПЛЕКТА КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОП.09. Физическая культура

1.1. Область применения

Комплект контрольно-оценочных средств предназначен для проверки результатов освоения учебной дисциплины (далее УД) основной профессиональной образовательной программы (далее ОПОП) по профессии:

43.01.09. Повар, кондитер

1.2. Комплект контрольно-оценочных средств позволяет оценивать:

Усвоение знаний и освоение умений:

Код и наименование элемента	Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)
3 1	знать/понимать: – влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;
3 2	– способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;
3 3	– правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;
У 1	уметь: – выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
У 2	– выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
У 3	– проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;
У 4	– преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
У 5	– выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
У 6	– осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;

У 7	– 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.
------------	--

Наименование объектов контроля и оценки	Основные показатели оценки результата
У1 Выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики	– демонстрация правильного выполнения комплексов упражнений оздоровительной физической культуры – демонстрация правильного выполнения комплексов упражнений атлетической гимнастики
У2 Выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации	– демонстрация правильного выполнения приемов самомассажа – демонстрация правильного выполнения приемов релаксации
У3 Проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями	– демонстрация правильного проведения самоконтроля при занятиях физическими упражнениями
У4 Преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения	– демонстрация правильного преодоления искусственных препятствий – демонстрация правильного преодоления естественных препятствий
У5 Выполнять приемы страховки и само страховки	– демонстрация правильного выполнения приемов страховки – демонстрация правильного выполнения приемов само страховки
У6 Осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой	– демонстрация творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физической культурой
У7 Выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, плаванию и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма	– выполнение контрольных нормативов по легкой атлетике – выполнение контрольных нормативов по гимнастике
З1 Влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни	– обоснование выбора оздоровительных систем на укрепление здоровья – обоснование выбора оздоровительных систем на профилактику профзаболеваний – обоснование выбора оздоровительных систем на профилактику вредных привычек – обоснование выбора оздоровительных

	систем на увеличение продолжительности жизни
32 Способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности	– демонстрация знаний способов контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности
33 Правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности	– демонстрация знаний правил и способов планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности

2. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ, ПОДЛЕЖАЩИЕ ПРОВЕРКЕ

2.1 Знания и умения, подлежащие проверке

В результате аттестации по учебной дисциплине осуществляется комплексная проверка следующих умений и знаний, а также динамика формирования общих компетенций:

Форма текущего контроля, промежуточной и итоговой аттестации усвоенных знаний и освоенных умений

Наименование элемента умений или знаний	Виды аттестации	
	Текущий контроль	Промежуточная аттестация /итоговая аттестация
У.1 Выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики	Комплексы упражнений	Зачёт/Дифференцированный зачет
У.2 Выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации	Комплексы упражнений Практические задания	
У.3 Проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями	Комплексы упражнений Практические задания	
У.4 Преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения	Комплексы упражнений Практические задания	
У.5 Выполнять приемы страховки и само страховки	Комплексы упражнений Практические задания	
У.6 Осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой	Практические задания	
У.7 Выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом	Контрольные нормативы	

состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма		
3.1 Влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни	Тест	
3.2 Способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности	Тест	
3.3 Правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности	Тест	

2.3 Распределение типов и количества контрольных заданий по элементам знаний и умений текущего контроля

Текущий контроль осуществляется в виде сдачи практических заданий (упражнений) по видам физической подготовки. Знания, умения, навыки, уровень развития физических способностей и подготовленность оцениваются по пятибалльной системе. Может оцениваться как абсолютный результат, так и степень прироста физических способностей у конкретного обучающегося.

1 год обучения (48 часов)

Содержание учебного материала по программе УД	Тип контрольного задания				
	ТЗ	ПЗ	КН	З (Д/З)	
				5	6
Раздел 1. Тема 1.1 Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни	6				
Раздел 2. Тема 2.1 Легкая атлетика		13	4		
Тема 2.2 Спортивные игры (баскетбол, волейбол)		18	4		
Тема 2.3, 2.4 . Атлетическая гимнастика (юноши)		4	1		
Ритмическая гимнастика. (девушки)		4	1		
Тема 2. 6. Спортивная гимнастика		7	2		

Вид аттестации по семестрам				3	ДЗ
-----------------------------	--	--	--	---	----

Вид задания.	Код задания
Теоретическое занятие	ТЗ
Практическое задание	ПЗ
Контрольный норматив*	КН
Зачёт (Диф/зачёт)	З(Д/З)

*Контрольные занятия (нормативы) проверяются и оцениваются в ходе ПЗ.

3.Распределение типов и количества контрольных заданий по элементам знаний и умений, контролируемых на промежуточной и итоговой аттестации.

Промежуточная и итоговая аттестация осуществляется в форме зачёта/дифференцированного зачета по дисциплине «Физическая культура» общепрофессионального цикла.

Знания, умения, навыки, уровень развития физических способностей и подготовленность оцениваются по пятибалльной системе. Может оцениваться как абсолютный результат, так и степень прироста физических способностей у конкретного обучающегося. (Приложение 2).

Обучающиеся отнесенные по состоянию здоровья к специальной медицинской группе или имеющие освобождение от занятий физической культурой на момент сдачи зачета, сдают зачет в устной форме, отвечая основы теории физической культуры.(Приложение 3)

Содержание учебного материала по программе УД	Тип контрольного задания									
	З1	З2	З3	У1	У2	У3	У4	У5	У6	У7
Раздел 2.	ТЗ	ТЗ	ТЗ	КН	КН	КН	КН	КН	КН	КН
Тема 2.1 Легкая атлетика										
Тема 2.2 Спортивные игры (баскетбол, волейбол)	ТЗ	ТЗ	ТЗ	КН	КН	КН	КН	КН	КН	КН
Тема 2.5 настольный теннис)										
Тема 2.3, 2.4 . Атлетическая гимнастика (юноши) Ритмическая гимнастика. (девушки)	ТЗ	ТЗ	ТЗ	КН	КН	КН	КН	КН	КН	КН
Тема 2. 6. Спортивная гимнастика	ТЗ	ТЗ	ТЗ	КН	КН	КН	КН	КН	КН	КН
Раздел 3. ППФП	ТЗ	ТЗ	ТЗ							

**Учебные нормативы (тесты) по освоению навыков, умений,
развитию двигательных качеств для обучающихся и студентов основной
медицинской группы здоровья учебных заведений СПО.**

Вид упражнения	Пол	Семестр обучения и оценка					
		I семестр обучения			II семестр обучения		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Бег 100 м. (сек.)	Ю	14,0	14,4	15,0	13,6	14,0	14,4
	Д	16,5	17,5	18,0	16,0	16,5	17,5
Бег 1000 м., 500 м. (мин. сек.)	Ю	3,40	3,50	4,0	3,30	3,40	3,50
	Д	1,55	2,0	2,15	1,48	1,55	2,0
Бег 3000 м. 2000 м. (мин. сек.)	Ю	13,5	14,3	15,0	13,30	13,5	14,3
	Д	11,15	12,0	12,5	10,50	11,15	12,0
Прыжок в длину с места (м. см.)	Ю	2,15	2,0	1,90	2,25	2,15	2,0
	Д	1,75	1,60	1,50	1,85	1,75	1,60
Прыжок в длину с разбега «согнув ноги» (м. см.)	Ю	4,30	4,0	3,80	4,50	4,30	4,0
	Д	3,40	3,20	3,0	3,60	3,40	3,20
Прыжок в высоту (м. см.)	Ю	1,26	1,20	1,15	1,35	1,30	1,26
	Д	1,05	1,0	90	1,15	1,10	1,05
Метание гранаты 700г., 500 г. (м. см.)	Ю	29	25	23	32	28	25
	Д	18	13	11	21	18	15
Наклоны туловища из положения лежа на спине, руки за головой (раз)	Д	40	35	30	45	40	35
Подтягивание на высокой перекладине (раз)	Ю	10	8	6	11	9	7
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)	Ю	30	25	20	40	35	30
	Д	10	8	6	15	11	8
Приседание на одной ноге без опоры	Ю	10/10	8/8	6/6	12/12	10/10	8/8
	Д	8/8	6/6	5/5	10/10	8/8	6/6
В висе поднимание прямых ног до касания перекладины	Ю	8	6	4	10	8	6
Челночный бег 3X10 сек.	Ю	8,0	8,4	8,7	7,5	8,0	8,4
	Д	8,7	9,3	9,7	8,4	8,7	9,3
Бросок б/б мяча в корзину со штрафной линии (из 5 попыток)	Ю	3	2	1	3	2	1
	Д	3	2	1	3	2	1
	Д	5	4	3	6	5	4
Передача отскочившего баскетбольного мяча с расстояния 3 м за 30 сек	Д	25	20	15	30	25	20
Верхняя прямая подача в/б мяча в пределы площадки (5 попыток)	Ю	4	3	2	5	4	3
	Д	4	3	2	5	4	3
Верхняя передача в/б мяча над собой (высота взлета мяча не менее 1 м)	Д	13	10	8	15	12	10
	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 здоровья
учебных заведений СПО.**

Вид упражнения	Пол	Семестр обучения и оценка					
		I семестр обучения			II семестр обучения		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Бег 100 м. (сек.)	Ю	14,4	15,0	15,5	14,0	14,4	15,0
	Д	17,5	18,0	18,5	16,5	17,5	18,0
Бег 1000 м., 500 м. (мин. сек.)	Ю	3,50	4,0	4,10	3,40	3,50	4,0
	Д	2,0	2,15	2,30	1,55	2,0	2,15
Бег 3000 м. 2000 м. (мин. сек.)	Ю	14,3	15,0	15,20	13,5	14,3	15,10
	Д	12,0	12,5	13,0	11,15	12,0	12,5
Прыжок в длину с места (м. см.)	Ю	2,0	1,90	1,70	2,15	2,0	1,90
	Д	1,60	1,50	1,30	1,75	1,60	1,50
Прыжок в длину с разбега «согнув ноги» м. см.)	Ю	4,0	3,80	3,60	4,30	4,0	3,80
	Д	3,20	3,0	2,80	3,40	3,20	3,0
Прыжок в высоту (м. см.)	Ю	1,20	1,15	1,05	1,25	1,20	1,10
	Д	1,0	90	80	1,10	1,05	90
Метание гранаты 700г., 500 г. (м. см.)	Ю	25	23	21	28	25	23
	Д	13	11	10	18	15	13
Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой (раз)	Д	25	20	17	30	25	20
Подтягивание на высокой перекладине (раз)	Ю	9	7	6	11	9	7
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)	Ю	25	20	17	35	30	20
	Д	8	6	5	11	8	6
Приседание на одной ноге без опоры	Ю	8/8	6/6	5/5	10/10	8/8	6/6
	Д	6/6	5/5	4/4	8/8	6/6	5/5
В висе поднимание прямых ног до касания перекладины	Ю	6	4	3	7	6	5
Челночный бег 3X10 сек.	Ю	8,4	8,7	8,9	8,0	8,4	8,7
	Д	9,3	9,7	9,9	8,7	9,3	9,7
Бросок б/б мяча в корзину со штрафной линии (из 5 попыток)	Ю	5	4	3	6	5	4
	Д	4	3	2	5	4	3
Ведение б/б мяча с броском в корзину от щита (7 попыток)	Ю	3	2	1	3	2	1
	Д	3	2	1	3	2	1
Передача отскочившего баскетбольного мяча с расстояния 3 м за 30 сек	Д	20	15	13	25	20	15
Верхняя прямая подача в/б мяча в пределы площадки (5 попыток)	Ю	4	3	2	5	4	3
	Д	4	3	2	5	4	3
Верхняя передача в/б мяча над собой (высота взлета мяча не менее 1 м)	Д	10	8	6	12	10	8
	Д	21,5	23	25	21	21,5	23

Нормативы по дифференцированному зачету

№ п\п	Упражнения (задания)	ЮНОШИ			ДЕВУШКИ		
		5	4	3	5	4	3
1.	Бег 100 м. мин, сек.	13.5	14.0	15.0	16.0	16.5	17.5
2.	Бег 2000 м. мин, сек.	10.40	11.10	11.40	11.00	11.15	12.00
3.	Бег 3000 м. мин, сек.	13.50	14.20	15.30	-	-	-
4.	Метание мячам.	35	30	25	23	20	17
5.	Прыжки в длину с места, см.	230	210	190	180	170	150
6.	Подтягивание, кол-во раз.	12	10	8	-	-	-
7.	Сгибание и разгибание рук, в упоре лежа, кол-во раз	40	35	30	12	10	8
8.	Наклоны туловища вперед из положения, лежа на спине 1 мин. кол-во раз	55	50	45	50	45	40
9.	Прыжки через скакалку, кол-во раз, 1 мин.	150	120	100	150	120	100
10	Челночный бег 10х10 м, сек.	26	27	28	30	32	34

Организация и проведение занятий с обучающимися, отнесенными по состоянию здоровья к специальной медицинской группе.

Задачами физического воспитания обучающихся, отнесенных к специальной медицинской группе, являются улучшение общего состояния здоровья, обучение двигательным умениям и навыкам, восстановление нарушенных функций организма, компенсация отдельных утраченных функций, обучение рациональному дыханию, воспитание правильной осанки, приобщение к эффективному участию в общественно полезном труде.

Комплектование специальных медицинских групп проводится врачом при обязательном участии заместителя директора по учебно-производственной работе и руководителя – преподавателя физического воспитания. Списки обучающихся утверждаются директором профессионально-технического училища.

Учебные занятия с обучающимися, отнесенными к этой группе, планируются на уроках физической культуры со всей группой и являются обязательными. Ответственность за посещаемость занятий несет мастер производственного обучения, классный руководитель.

Учебные занятия проводятся из расчета 2-3 занятия в неделю по 45 мин. Наполняемость групп 10-15 чел.

Количество часов на каждый вид физической подготовки устанавливается руководителем (преподавателем) физического воспитания по согласованию с врачом.

Практические занятия с обучающимися, отнесенными к специальной медицинской группе должны носить преимущественно комплексный характер. При подборе средств и методов необходимо неукоснительно соблюдать основные принципы физического воспитания: постепенность, систематичность, доступность, разносторонность. Следует всемерно использовать общеразвивающие и специальные упражнения, не требующие чрезмерных напряжений.

Текущая оценка успеваемости обучающихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе выставляется по пятибалльной системе. Текущая оценка основывается на достигаемых или положительных изменениях по наблюдению преподавателя и регулярных посещениях уроков физической культуры.

На зачете и дифференцированном зачете по физической культуре обучающиеся, отнесенные к спец. мед. группе, отвечают на теоретический вопрос. Итоговая оценка выставляется с учетом теоретических знаний.

**Основы теории физической культуры для дифференцированного зачета по
дисциплине “Физическая культура”**

Дифференцированный зачет (Вариант №1)

Выполните тестовое задание

Общие рекомендации по выполнению тестового задания

1. Внимательно прочитайте задание, выберите правильный вариант ответа.
2. Задание выполняется на бланке ответа и сдается для проверки преподавателю.

1. Под физической культурой понимается:
 - а. выполнение физических упражнений
 - б. ведение здорового образа жизни
 - в. наличие спортивных сооружений

2. ЧСС у человека в состоянии покоя составляет:
 - а. от 40 до 80 уд\мин
 - б. от 90 до 100 уд\мин
 - в. от 30 до 70 уд\мин

3. Олимпийский флаг имеет..... Цвет.
 - а. красный
 - б. синий
 - в. белый

4. Следует прекратить прием пищи за до тренировки.
 - а. за 4 часа
 - б. за 30 мин
 - в. за 2 часа

5. Размер баскетбольной площадки составляет:
 - а. 20 x 12 м
 - б. 28 x 15 м
 - в. 26 x 14 м

6. Длина круговой беговой дорожки составляет:
 - а. 400 м
 - б. 600 м
 - в. 300 м

7. Вес мужской легкоатлетической гранаты составляет:
 - а. 600 г
 - б. 700 г
 - в. 800 г

8. Высота сетки в мужском волейболе составляет:
 - а. 243 м
 - б. 220 м
 - в. 263 м

9. В нашей стране Олимпийские игры проходили в ...году.
 - а. 1960 г
 - б. 1980 г
 - в. 1970 г

10. Советская Олимпийская команда в 1952 году завоевала золотых медалей.
а.22
б.5
в.30
11. В баскетболе играют..... периодов иминут.
а.2x15 мин
б.4x10 мин
в.3x30 мин
12. Алкоголь накапливается и задерживается в организме на:
а.3-5 мин
б.5-7 мин
в.15-20 мин
13. Прием анаболических препаратов естественное развитие организма.
а.нарушает
б.стимулирует
в.ускоряет
14. Правильной можно считать осанку, если стоя у стены, человек касается ее:
а.затылком, ягодицами, пятками
б.затылком, спиной, пятками
в.затылком; лопатками, ягодицами, пятками
15. В первых известных сейчас Олимпийских Играх, состоявшихся в 776 г. до н.э., атлеты состязались в беге на дистанции, равной:
а.двойной длине стадиона
б.200 м
в.одной стадии
16. В уроках физкультуры выделяют подготовительную, основную, заключительную части, потому что:
а.перед уроком, как правило, ставятся задачи и каждая часть предназначена для решения одной из них
б.так учителю удобнее распределять различные по характеру упражнения
в.выделение частей урока связано с необходимостью управлять динамикой работоспособности занимающихся
17. Физическое качество «быстрота» лучше всего проявляется в:
а.беге на 100 м
б.беге на 1000м
в.в хоккее
18. Олимпийские кольца на флаге располагаются в следующем порядке:
а.красный, синий, желтый, зеленый, черный
б.зеленый, черный, красный, синий, желтый
в.синий, желтый, красный, зеленый, черный
19. Вес баскетбольного мяча составляет:
а.500-600г

б.100-200г

в.900-950г

20. Если во время игры в волейбол игрок отбивает мяч ногой, то:
а.звучит свисток, игра останавливается
б.игра продолжается
в.игрок удаляется

Дифференцированный зачет (Вариант №2)

Выполните тестовое задание

Общие рекомендации по выполнению тестового задания

1. Внимательно прочитайте задание, выберите правильный вариант ответа.
2. Задание выполняется на бланке ответа и сдается для проверки преподавателю.

1. Способность выполнять движения с большой амплитудой за счет эластичности мышц, сухожилий, связок – это:
а.быстрота
б.гибкость
в.силовая выносливость
2. Снижения нагрузок на стопу ведет к:
а.сколиозу
б.головной боли
в.плоскостопию
3. При переломе предплечья фиксируется:
а.локтевой, лучезапястный сустав
б.плечевой, локтевой сустав
в.лучезапястный, плечевой сустав
4. Быстрота необходима при:
а.рывке штанги
б.спринтерском беге
в.гимнастике
5. При открытом переломе первая доврачебная помощь заключается в том, чтобы:
а.наложить шину
б.наложить шину и повязку
в.наложить повязку
6. Наибольший эффект развития скоростных возможностей обеспечивает:
а.спринтерский бег
б.стайерский бег
в.плавание
7. В спортивной гимнастике применяется:
а.булава
б.скакалка
в.кольцо
8. ЧСС у человека в состоянии покоя составляет:

- а.от 40 до 80 уд\мин
- б.от 90 до 100 уд\мин
- в.от 30 до 70 уд\мин

9. Темный цвет крови бывает при 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.гимнастика
- в.керлинг

• **Время на подготовку и выполнение:**

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

• **Критерии оценки:**

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