

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

**РАССМОТРЕНО И ПРИНЯТО**  
на заседании Педагогического Совета  
СПб ГБПОУ «Колледж «Красносельский»

Протокол № 6 от 09.06 2021 г.

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор СПб ГБПОУ  
«Колледж «Красносельский»

Г.И. Софина

2021 г.

Приказ № 65 от 09.06 2021 г.



ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 01 CD507400BVB02FAC49F694BA10A42772  
Владелец: Софина Галина Ивановна  
Действителен: с 25.09.2023 до 25.12.2024

**КОМПЛЕКТ КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**

**по дисциплине**

ФК.00.01 Физическая культура

**программы подготовки квалифицированных рабочих и служащих**

**по профессии**

43.01.02 Парикмахер

Санкт-Петербург

2021 г.

## СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
<b>1. ПАСПОРТ КОНТРОЛЬНО - ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ</b>	<b>4</b>
<b>2. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ, ПОДЛЕЖАЩИЕ ПРОВЕРКЕ</b>	<b>6</b>
<b>2.1 ЗНАНИЯ И УМЕНИЯ, ПОДЛЕЖАЩИЕ ПРОВЕРКЕ</b>	<b>6</b>
<b>2.2 ФОРМЫ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ</b>	<b>7</b>
<b>3. КОМПЛЕКТ КОНТРОЛЬНО-ИЗМЕРИТЕЛЬНЫХ МАТЕРИАЛОВ ДЛЯ ОЦЕНКИ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>10</b>
<b>3.1 ТИПОВЫЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ ОЦЕНКИ ОСВОЕНИЯ ТЕМ И РАЗДЕЛОВ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ, ЗНАНИЙ, УМЕНИЙ</b>	<b>10</b>
<b>4. КОНТРОЛЬНО-ИЗМЕРИТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ</b>	<b>24</b>
<b>4.1 ДОПУСК К ДИФФЕРЕНЦИРОВАННОМУ ЗАЧЕТУ</b>	<b>24</b>
<b>4.2 ОБРАЗЕЦ ВЕДОМОСТИ ОЦЕНКИ РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>27</b>

# 1. ПАСПОРТ КОМПЛЕКТА КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ФК.01. 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 43.01.02 «Парикмахер».

Усвоение знаний и освоение умений

Код и наименование элемента	Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)
31	<b>знать/понимать:</b> – 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	<b>уметь:</b> – 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 само страховки;
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.

Наименование объектов контроля и оценки	Основные показатели оценки результата
У1Выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики	<ul style="list-style-type: none"> <li>- демонстрация правильного выполнения комплексов упражнений оздоровительной физической культуры</li> <li>- демонстрация правильного выполнения комплексов упражнений атлетической гимнастики</li> </ul>
У2Выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации	<ul style="list-style-type: none"> <li>- демонстрация правильного выполнения приемов самомассажа</li> <li>- демонстрация правильного выполнения приемов релаксации</li> </ul>
У3Проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями	<ul style="list-style-type: none"> <li>- демонстрация правильного проведения самоконтроля при занятиях физическими упражнениями</li> </ul>
У4Преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения	<ul style="list-style-type: none"> <li>- демонстрация правильного преодоления искусственных препятствий</li> <li>- демонстрация правильного преодоления естественных препятствий</li> </ul>
У5Выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки	<ul style="list-style-type: none"> <li>- демонстрация правильного выполнения приемов защиты</li> <li>- демонстрация правильного выполнения приемов самообороны</li> <li>- демонстрация правильного выполнения приемов страховки</li> <li>- демонстрация правильного выполнения приемов самостраховки</li> </ul>
У6Осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой	<ul style="list-style-type: none"> <li>- демонстрация творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физической культурой</li> </ul>
У7Выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, плаванию и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма	<ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнение контрольных нормативов по легкой атлетике</li> <li>- выполнение контрольных нормативов по гимнастике</li> </ul>
З1 Влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни	<ul style="list-style-type: none"> <li>- обоснование выбора оздоровительных систем на укрепление здоровья</li> <li>- обоснование выбора оздоровительных систем на профилактику профзаболеваний</li> <li>- обоснование выбора оздоровительных систем на профилактику вредных привычек</li> <li>- обоснование выбора оздоровительных систем на увеличение</li> </ul>

	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 и промежуточной аттестации усвоенных знаний и усвоенных умений

Наименование элемента умений или знаний	Виды аттестации	
	Текущий контроль	Промежуточная аттестация
У.1 Выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики	Комплексы упражнений	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 защиты и самообороны, страховки и самостраховки	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 состояния здоровья и функциональных возможностей	Контрольные нормативы	

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. (Приложение 1)

1 год обучения (99 часов)

Содержание учебного материала по программе УД	Тип контрольного задания				
	ТЗ	ПЗ	КН	З (Д/З)	
				1	2
<b>Раздел 1.</b> Тема 1.1 Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни	5				
<b>Раздел 2.</b> Тема 2.1 Легкая атлетика		26	8		
Тема 2.2 Спортивные игры (баскетбол, волейбол)		20	5		
Тема 2.5 настольный теннис)		18	4		
Тема 2.3, 2.4 . Атлетическая гимнастика (юноши) Ритмическая гимнастика. (девушки)		14	7		
Тема 2. 6. Спортивная гимнастика		16	4		
Вид аттестации по семестрам				3	3

**2 год обучения (114 часов)**

Содержание учебного материала по программе УД	Кол-во занятий по темам				
	ТЗ	ПЗ	КН	З (ДЗ)	
				3	4
<b>Раздел 2.</b>		28	9		
Тема 2.1 Легкая атлетика					
Тема 2.2 Спортивные игры (баскетбол, волейбол)		33	5		
Тема 2.5 настольный теннис)		12	2		
Тема 2.3, 2.4 . Атлетическая гимнастика (юноши) Ритмическая гимнастика. (девушки)		14	3		
Тема 2.6. Спортивная гимнастика		17	3		
Вид аттестации по семестрам				3	Д/З

**3 год обучения (40 часов)**

Содержание учебного материала по программе УД	Кол-во занятий по темам				
	ТЗ	ПЗ	КН	З (ДЗ)	
				4	
<b>Раздел 2.</b>		10	3		
Тема 2.1 Легкая атлетика					
Тема 2.2 Спортивные игры (баскетбол, волейбол)		17	4		
Тема 2.5 настольный теннис)		8	2		
Тема 2.3, 2.4 . Атлетическая гимнастика (юноши) Ритмическая гимнастика. (девушки)		5	2		
Вид аттестации по семестрам					Д/З

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 аттестации.**

Промежуточная аттестация осуществляется в форме 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)*



**Учебные нормативы (тесты) по освоению навыков, умений,  
развитию двигательных качеств для обучающихся и студентов основной  
медицинской группы здоровья учебных заведений СПО на базе 9 классов.**

Вид упражнения	Пол	Год обучения и оценка					
		I год обучения			II год обучения		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Бег 100 м. (сек.)	Ю	14,0	14,4	15,0	13,6	14,0	14,4
	Д	16,5	17,5	18,0	16,0	16,5	17,5
Бег 1000 м., 500 м. (мин. сек.)	Ю	3,40	3,50	4,0	3,30	3,40	3,50
	Д	1,55	2,0	2,15	1,48	1,55	2,0
Бег 3000 м. 2000 м. (мин. сек.)	Ю	13,5	14,3	15,0	13,30	13,5	14,3
	Д	11,15	12,0	12,5	10,50	11,15	12,0
Прыжок в длину с места ( м. см.)	Ю	2,15	2,0	1,90	2,25	2,15	2,0
	Д	1,75	1,60	1,50	1,85	1,75	1,60
Прыжок в длину с разбега «согнув ноги» ( м. см.)	Ю	4,30	4,0	3,80	4,50	4,30	4,0
	Д	3,40	3,20	3,0	3,60	3,40	3,20
Прыжок в высоту ( м. см.)	Ю	1,26	1,20	1,15	1,35	1,30	1,26
	Д	1,05	1,0	90	1,15	1,10	1,05
Метание гранаты 700г., 500 г. ( м. см.)	Ю	29	25	23	32	28	25
	Д	18	13	11	21	18	15
Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой (раз)	Д	30	25	20	40	30	25
Подтягивание на высокой перекладине (раз)	Ю	11	9	7	13	11	9
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)	Ю	30	25	20	40	35	30
	Д	10	8	6	15	11	8
Приседание на одной ноге без опоры	Ю	10/10	8/8	6/6	12/12	10/10	8/8
	Д	8/8	6/6	5/5	10/10	8/8	6/6
В висе поднимание прямых ног до касания перекладины	Ю	8	6	4	10	8	6
Челночный бег 3X10 сек.	Ю	8,0	8,4	8,7	7,5	8,0	8,4
	Д	8,7	9,3	9,7	8,4	8,7	9,3
Бросок б/б мяча в корзину со штрафной линии (из 10 попыток)	Ю	6	5	4	7	6	5
	Д	5	4	3	6	5	4
Ведение б/б мяча с броском в корзину от щита (7 попыток)	Ю	5	4	3	6	5	4
	Д	5	4	3	6	5	4
Передача и ловля отскочившего	Д	25	20	15	30	25	20

баскетбольного мяча с расстояния 3 м за 30 сек							
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
Прохождение дистанции на лыжах 5000м., 3000м.	Ю	27	30	32	25	27	30
	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 на базе 9 классов.**

Вид упражнения	Пол	Год обучения и оценка					
		I год обучения			II год обучения		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Бег 100 м. (сек.)	Ю	14,4	15,0	15,5	14,0	14,4	15,0
	Д	17,5	18,0	18,5	16,5	17,5	18,0
Бег 1000 м., 500 м. (мин. сек.)	Ю	3,50	4,0	4,10	3,40	3,50	4,0
	Д	2,0	2,15	2,30	1,55	2,0	2,15
Бег 3000 м. 2000 м. (мин. сек.)	Ю	14,3	15,0	15,20	13,5	14,3	15,10
	Д	12,0	12,5	13,0	11,15	12,0	12,5
Прыжок в длину с места ( м. см.)	Ю	2,0	1,90	1,70	2,15	2,0	1,90
	Д	1,60	1,50	1,30	1,75	1,60	1,50
Прыжок в длину с разбега «согнув ноги» ( м. см.)	Ю	4,0	3,80	3,60	4,30	4,0	3,80
	Д	3,20	3,0	2,80	3,40	3,20	3,0
Прыжок в высоту ( м. см.)	Ю	1,20	1,15	1,05	1,25	1,20	1,10
	Д	1,0	90	80	1,10	1,05	90
Метание гранаты 700г., 500 г. ( м. см.)	Ю	25	23	21	28	25	23
	Д	13	11	10	18	15	13
Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой (раз)	Д	25	20	17	30	25	20
Подтягивание на высокой перекладине (раз)	Ю	9	7	6	11	9	7
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)	Ю	25	20	17	35	30	20
	Д	8	6	5	11	8	6
Приседание на одной 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	Ю	6	4	3	7	6	5

перекладины							
Челночный бег 3X10 сек.	Ю	8,4	8,7	8,9	8,0	8,4	8,7
	Д	9,3	9,7	9,9	8,7	9,3	9,7
Бросок б/б мяча в корзину со штрафной линии (из 10 попыток)	Ю	5	4	3	6	5	4
	Д	4	3	2	5	4	3
Ведение б/б мяча с броском в корзину от щита (7 попыток)	Ю	4	3	2	5	4	3
	Д	4	3	2	5	4	3
Передача и ловля отскочившего баскетбольного мяча с расстояния 3 м за 30 сек	Д	20	15	13	25	20	15
Верхняя прямая подача в/б мяча в пределы площадки (5 попыток)	Ю	4	3	2	5	4	3
	Д	4	3	2	5	4	3
Верхняя передача в/б мяча над собой (высота взлета мяча не менее 1 м)	Д	10	8	6	12	10	8
Прохождение дистанции на лыжах 5000м., 3000м.	Ю	30	32	35	27	30	32
	Д	21,5	23	25	21	21,5	23

## Приложение 2

### Нормативы по дифференцированному зачету

№ п\п	Упражнения (задания)	ЮНОШИ			ДЕВУШКИ		
		5	4	3	5	4	3
1.	Бег 100 м. мин, сек.	15.0	15.3	16.0	17.0	17.3	17.9
2.	Бег 2000 м. мин, сек.	10.40	11.10	11.40	11.30	12.30	13.30
3.	Бег 3000 м. мин, сек.	13.50	14.20	16.00	-	-	-
4.	Метание мячам.	35	30	25	23	20	17
5.	Прыжки в длину с места, см.	215	210	190	185	175	160
6.	Прыжки в высоту, см.	125	115	110	115	110	105
8.	Подтягивание, кол-во раз.	11	9	7	-	-	-
9.	Подтягивание на низкой перекладине, кол-во раз.	-	-	-	12	10	8
10.	Сгибание и разгибание рук, в упоре лежа, кол-во раз	40	35	30	11	9	8
11.	Поднимание и опускание туловища из положения, лежа на спине 1 мин.	45	40	32	40	35	25
12.	Прыжки через скакалку, кол-во раз, 1 мин.	125	115	105	140	120	100
13.	Бег на лыжах 3 км, мин, сек.	-	-	-	19.00	20.00	22.30
14.	Бег на лыжах 5 км, мин, сек.	27.00	30.00	33.00	-	-	-

15.	Сгибание разгибание рук в упоре на брусьях, кол-во раз	10	8	6	-	-	-
16.	Подъем переворотом в упор, кол-во раз	3	2	1	-	-	-

**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 или отдельно от основного учебного расписания 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. Организационно – методические рекомендации «Об оценивании и аттестации обучающихся, отнесенных по состоянию

здоровья к специальной медицинской группе для занятий физической культуры «от 31 октября 2003 года (№13-51-263/13) направлены в адрес органов управления образования субъектов Российской Федерации Минобразованием России.

**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. 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. зрения
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

### **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 противостоять утомлению при достаточно длительных нагрузках силового характера называется:
  - а. быстротой
  - б. гибкостью
  - в. силовой выносливостью
  
- 2. Нарушение осанки приводит к расстройству:
  - а. сердца, легких
  - б. памяти
  - в. зрения
  
- 3. Если во время игры в волейбол мяч попадает в линию, то:
  - а. мяч засчитан
  - б. мяч не засчитан
  - в. переподача мяча
  
- 4. При переломе голени шину фиксируют на:
  - а. голеностопе, коленном суставе
  - б. бедре, стопе, голени
  - в. голени
  
- 5. К подвижным играм относятся:
  - а. плавание
  - б. бег в мешках
  - в. баскетбол
  
- 6. Скоростная выносливость необходима занятиях:
  - а. боксом
  - б. стайерским бегом
  - в. баскетболом
  
- 7. Оказывая первую доврачебную помощь при тепловом ударе необходимо:
  - а. окунуть пострадавшего в холодную воду
  - б. расстегнуть пострадавшему одежду и наложить холодное полотенце
  - в. поместить пострадавшего в холод
  
- 8. Последние летние Олимпийские игры современности состоялись в:



- а. Лейк-Плесиде
- б. Солт-Лейк-Сити
- в. Пекине

9. В однодневном походе дети 16-17 лет должны пройти не более:
- а. 30 км
  - б. 20 км
  - в. 12 км
10. Энергия, необходимая для существования организма измеряется в:
- а. ваттах
  - б. калориях
  - в. углеводах
11. Отсчет Олимпийских игр Древней Греции ведется с:
- а. 776 г. до н.э.
  - б. 876 г. до н.э.
  - в. 976 г. до н.э.
12. Вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект развития гибкости – это:
- а. бокс
  - б. гимнастика
  - в. керлинг
13. Для опорного прыжка в гимнастике применяется:
- а. батут
  - б. гимнастика
  - в. керлинг
14. Под физической культурой понимается:
- а. выполнение физических упражнений
  - б. ведение здорового образа жизни
  - в. наличие спортивных сооружений
15. Кровь возвращается к сердцу по:
- а. артериям
  - б. капиллярам
  - в. венам
16. Идея и инициатива возрождению Олимпийских игр принадлежит:
- а. Хуан Антонио Самаранчу
  - б. Пьеру Де Кубертену
  - в. Зевсу
17. ЧСС у человека в состоянии покоя составляет:
- а. от 40 до 80 уд\мин
  - б. от 90 до 100 уд\мин
  - в. от 30 до 70 уд\мин
18. Длина круговой беговой дорожки составляет:
- а. 400 м
  - б. 600 м

в.300 м

19. Вес мужской легкоатлетической гранаты составляет:

- а. 600 г
- б. 700 г
- в.800 г

20. Высота сетки в мужском волейболе составляет:

- а. 243 см
- б. 220 см
- в.263 см

### **Дифференцированный зачет (Вариант №3)**

**Выполните тестовое задание**

**Общие рекомендации по выполнению тестового задания**

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

1. Под физической культурой понимается:

- а. выполнение физических упражнений
- б. ведение здорового образа жизни
- в. наличие спортивных сооружений

2. ЧСС у человека в состоянии покоя составляет:

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

3. Олимпийский флаг имеет..... Цвет.

- а. красный
- б. синий
- в. белый

4. Следует прекратить прием пищи за ..... до тренировки.

- а. за 4 часа
- б. за 30 мин
- в. за 2 часа

5. Размер баскетбольной площадки составляет:

- а. 20 x 12 м
- б. 28 x 15 м
- в. 26 x 14 м

6. Длина круговой беговой дорожки составляет:

- а. 400 м
- б. 600 м
- в. 300 м

7. Вес мужской легкоатлетической гранаты составляет:

- а. 600 г
- б. 700 г
- в. 800 г

8. Высота сетки в мужском волейболе составляет:
- а. 243 м
  - б. 220 м
  - в. 263 м
9. В нашей стране Олимпийские игры проходили в ... году.
- а. 1960 г
  - б. 1980 г
  - в. 1970 г
10. Советская Олимпийская команда в 1952 году завоевала ..... золотых медалей.
- а. 22
  - б. 5
  - в. 30
11. В баскетболе играют..... периодов и .... минут.
- а. 2x15 мин
  - б. 4x10 мин
  - в. 3x30 мин
12. Алкоголь накапливается и задерживается в организме на:
- а. 3-5 мин
  - б. 5-7 мин
  - в. 15-20 мин
13. Прием анаболических препаратов ..... естественное развитие организма.
- а. нарушает
  - б. стимулирует
  - в. ускоряет
14. Правильной можно считать осанку, если стоя у стены, человек касается ее:
- а. затылком, ягодицами, пятками
  - б. затылком, спиной, пятками
  - в. затылком; лопатками, ягодицами, пятками
15. В первых известных сейчас Олимпийских Играх, состоявшихся в 776 г. до н.э., атлеты состязались в беге на дистанции, равной:
- а. двойной длине стадиона
  - б. 200 м
  - в. одной стадии
16. В уроках физкультуры выделяют подготовительную, основную, заключительную части, потому что:
- а. перед уроком, как правило, ставятся задачи и каждая часть предназначена для решения одной из них
  - б. так учителю удобнее распределять различные по характеру упражнения
  - в. выделение частей урока связано с необходимостью управлять динамикой работоспособности занимающихся
17. Физическое качество «быстрота» лучше всего проявляется в:
- а. беге на 100 м
  - б. беге на 1000 м

в.в хоккее

18. Олимпийские кольца на флагеразполагаются 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 №4)**

**Выполните тестовое задание**

**Общие рекомендации по выполнению тестового задания**

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

1. Способность выполнять движения с большой амплитудой за счет эластичности мышц, сухожилий, связок – это:
  - а.быстрота
  - б.гибкость
  - в.силовая выносливость
2. Снижения нагрузок на стопу ведет к:
  - а.сколиозу
  - б.головной боли
  - в.плоскостопию
3. При переломе предплечья фиксируется:
  - а.локтевой, лучезапястный сустав
  - б.плечевой, локтевой сустав
  - в.лучезапястный, плечевой сустав
4. Быстрота необходима при:
  - а.рывке штанги
  - б.спринтерском беге
  - в.гимнастике

5. При открытом переломе первая доврачебная помощь заключается в том, чтобы:
- а.наложить шину
  - б.наложить шину и повязку
  - в.наложить повязку
6. Наибольший эффект развития скоростных возможностей обеспечивает:
- а.спринтерский бег
  - б.стайерский бег
  - в.плавание
7. В спортивной гимнастике применяется:
- а.булава
  - б.скакалка
  - в.кольцо
- 8.ЧСС у человека в состоянии покоя составляет:
- а.от 40 до 80 уд\мин
  - б.от 90 до 100 уд\мин
  - в.от 30 до 70 уд\мин
9. Темный цвет крови бывает при ..... кровотечении.
- а.артериальном
  - б.венозном
  - в.капиллярном
10. Плоскостопие приводит к:
- а.микротравмам позвоночника
  - б.перегрузкам организма
  - в.потере подвижности
11. При переломе плеча шиной фиксируют:
- а.локтевой, лучезапястный суставы
  - б.плечевой, локтевой суставы
  - в.лучезапястный, локтевой суставы
12. Динамическая сила необходима при:
- а.беге
  - б.толкании ядра
  - в.гимнастике
13. Наиболее опасным для жизни переломом является.....перелом.
- а.закрытый
  - б.открытый
  - в.закрытый с вывихом
14. Основным строительным материалом для клеток организма являются:
- а.белки
  - б.жиры
  - в.углеводы
15. Мужчины не принимают участие в:
- а.спортивной гимнастике

- б.керлинге
- в.художественной гимнастике

16. Нарушение осанки приводит к расстройству:

- а.сердца, легких
- б.памяти
- в.зрения

17. Способность противостоять утомлению при достаточно длительных нагрузках силового характера – это:

- а.быстрота
- б.гибкость
- в.силовая выносливость

18. Скоростная выносливость необходима в:

- а.боксе
- б.стайерском беге
- в.баскетболе

19. Вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект развития гибкости – это:

- а.бокс
- б.гимнастика
- в.керлинг

20. В гимнастике для опорного прыжка применяется:

- а.батут
- б.гимнастика
- в.керлинг

**• 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