

**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

ОД.09 Физическая культура

**программы подготовки специалистов среднего звена
по специальности**

09.02.07 Информационные системы и программирование
(Программист)

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: Бурсова Г.П., руководитель физического воспитания.

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

ОД.09. Физическая культура

1.1. Область применения

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

09.02.07 Информационные системы и программирование (программист)

1.2. Комплект контрольно-оценочных средств позволяет оценивать:

Усвоение знаний и освоение умений:

Код и наименование элемента	Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)
31	знать/понимать: – 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;
	– выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным

У7	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"> - демонстрация правильного выполнения комплексов упражнений оздоровительной физической культуры - демонстрация правильного выполнения комплексов упражнений атлетической гимнастики
У2Выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации	<ul style="list-style-type: none"> - демонстрация правильного выполнения приемов самомассажа - демонстрация правильного выполнения приемов релаксации
У3Проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями	<ul style="list-style-type: none"> - демонстрация правильного проведения самоконтроля при занятиях физическими упражнениями
У4Преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения	<ul style="list-style-type: none"> - демонстрация правильного преодоления искусственных препятствий - демонстрация правильного преодоления естественных препятствий
У5Выполнять приемы страховки и самостраховки	<ul style="list-style-type: none"> - демонстрация правильного выполнения приемов страховки - демонстрация правильного выполнения приемов самостраховки
У6Осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой	<ul style="list-style-type: none"> - демонстрация творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физической культурой
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"> - 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	<ul style="list-style-type: none"> - 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 и промежуточной аттестации усвоенных знаний и усвоенных умений

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

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 (80 часов)

Содержание учебного материала по программе УД	Тип контрольного задания				
	ТЗ	ПЗ	КН	З (Д/З)	
				1	2
Раздел 1. Тема 1.1 Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни	8				
Раздел 2. Тема 2.1 Легкая атлетика		22	10		
Тема 2.2 Спортивные игры (баскетбол, волейбол)		24	5		
Тема 2.5 настольный теннис)		5	2		
Тема 2.3, 2.4. Атлетическая гимнастика (юноши)		6	1		
Ритмическая гимнастика. (девушки)		6	1		
Тема 2. 6. Спортивная гимнастика		15	3		
Вид аттестации по семестрам				3	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 и итоговой аттестации.

Промежуточная и итоговая аттестация осуществляется в форме зачёта/дифференцированного зачета по дисциплине «Физическая культура» общеобразовательного 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 на базе 9 классов.**

Вид упражнения	Пол	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
	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 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	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.	14.4	15.0	16.0	16.5	17.0	18.0
2.	Бег 2000 м. мин, сек.	10.40	11.10	11.40	11.00	11.30	12.30
3.	Бег 3000 м. мин, сек.	14.00	14.30	15.30	-	-	-
4.	Метание мячам.	35	30	25	23	20	17
5.	Прыжки в длину с места, см.	220	210	190	175	165	150
6.	Подтягивание, кол-во раз.	11	9	7	-	-	-
7.	Сгибание и разгибание рук, в упоре лежа, кол-во раз	35	30	25	11	9	7
8.	Наклоны туловища вперед из положения, лежа на спине 1 мин. кол-во раз	50	45	40	45	40	35
9.	Прыжки через скакалку, кол-во раз, 1 мин.	140	115	100	140	115	100
10.	Сгибание разгибание рук в упоре на брусьях, кол-во раз	10	8	6	-	-	-
11	Челночный бег 6x10 м, сек.	15	16	17	18	19	20

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.

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-Плесида
 - б. Солт-Лейк-Сити
 - в. Пекине

9. В однодневном походе дети 16-17 лет должны пройти не более:
- а. 30 км
 - б. 20км
 - в. 12 км
10. Энергия, необходимая для существования организма измеряется в:
- а. ваттах
 - б. калориях
 - в. углеводах
11. Отсчет Олимпийских игр Древней Греции ведется с:
- а. 776 г. до н.э.
 - б. 876 г. до н.э.
 - в. 976 г. до н.э.
12. Вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект развития гибкости – это:
- а. бокс
 - б. гимнастика
 - в. керлинг
13. Для опорного прыжка в гимнастике применяется:
- а. батут
 - б. гимнастика
 - в. керлинг
14. Под физической культурой понимается:
- а. выполнение физических упражнений
 - б. ведение здорового образа жизни
 - в. наличие спортивных сооружений
15. Кровь возвращается к сердцу по:
- а. артериям
 - б. капиллярам
 - в. венам
16. Идея и инициатива возрождению Олимпийских игр принадлежит:
- а. Хуан Антонио Самаранчу
 - б. Пьеру Де Кубертену
 - в. Зевсу
17. ЧСС у человека в состоянии покоя составляет:
- а. от 40 до 80 уд\мин
 - б. от 90 до 100 уд\мин
 - в. от 30 до 70 уд\мин
18. Длина круговой беговой дорожки составляет:
- а. 400 м
 - б. 600 м
 - в. 300 м
19. Вес мужской легкоатлетической гранаты составляет:

- а. 600 г
- б. 700 г
- в. 800 г

20. Высота сетки в мужском волейболе составляет:

- а. 243 см
- б. 220 см
- в. 263 см

• **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