МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
«ПЕТУХОВСКИЙ ТЕХНИКУМ МЕХАНИЗАЦИИ И ЭЛЕКТРИФИКАЦИИ СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА»

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 24D69F8DE37B5248B07573823A4FCFB3
Владелец: Мякинина Лидия Петровна
Действителен: с 05.08.2024 до 29.10.2025

УТВЕРЖДАЮ
И.о. директора
_____Л.П. Мякинина
«02» сентября 2024 г.

Фонд оценочных средств

СГЦ. 04 Физическая культура

Специальность среднего профессионального образования

35.02.16 Эксплуатация и ремонт сельскохозяйственной техники и оборудования

Квалификация:

Техник-механик

Форма обучения

Очная

Петухово
2024

Разработчик:

Преподаватель ФГБПОУ «Петуховский техникум механизации и электрификации сельского хозяйства» Гайнулин А.Л.

Утверждено на заседании предметно-цикловой комиссии общепрофессиональных дисциплин и дисциплин профессионального учебного цикла по специальностям «Механизация сельского хозяйства» «19» _сентября__2024 г., протокол №_1_

1. ПАСПОРТ ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

Фонд оценочных средств (далее ФОС) предназначен для контроля и оценки образовательных достижений обучающихся, освоивших программу дисциплины СГ.04 Физическая культура основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 35.02.16 Эксплуатация и ремонт сельскохозяйственной техники и оборудования в части овладения усвоенных знаний, сформированности общих компетенций и обеспечивающих их умений.

ФОС представляет собой комплект заданий для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по дисциплине СГ.04 Физическая культура по специальности 35.02.16 Эксплуатация и ремонт сельскохозяйственной техники и оборудования.

ФОС включает контрольные материалы и рекомендации для проведения промежуточной аттестации в форме зачета.

1 семестр

Контролируемые разделы, темы дисциплины*	Наименование оценочного средства	
	текущий контроль	контроль самостоятельной работы
Раздел 1. Основы физической культуры		
Тема 1.1. Физическая культура в профессиональной подготовке и социокультурное развитие личности	Устный опрос	
Раздел 2. Легкая атлетика		
Тема 2.1. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места	Практическое занятие	
Тема 2.2. Бег на средние и длинные дистанции	Практическое занятие	
Тема 2.3. Прыжок в длину с разбега. Метание снарядов.	Практическое занятие. Сдача контрольных нормативов	

2 семестр

Контролируемые разделы, темы дисциплины	Наименование оценочного средства	
	текущий контроль	контроль самостоятельной работы
Раздел 3. Баскетбол		
Тема 3.1. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места	Практическое занятие	
Тема 3.2. Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение – 2 шага – бросок	Практическое занятие	
Тема 3.3. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колоне и кругу, правила баскетбола	Практическое занятие	
Тема 3.4. Совершенствование техники владения Баскетбольным мячом	Практическое занятие. Сдача контрольных нормативов	

3 семестр

Контролируемые разделы, темы дисциплины	Наименование оценочного средства	
	текущий контроль	контроль самостоятельной работы
Раздел 4. Волейбол		
Тема 4.1. Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками	Практическое занятие	

Тема 4.2. Техника нижней подачи и приёма после неё	Практическое занятие	
Тема 4.3. Техника прямого нападающего удара	Практическое занятие	
Тема 4.4. Совершенствование техники владения волейбольным мячом	Практическое занятие. Сдача контрольных нормативов	
Раздел 5. Легкоатлетическая гимнастика		
Тема 5.1. Легкоатлетическая гимнастика, работа на тренажерах	Практическое занятие	

4 семестр

Контролируемые разделы, темы дисциплины	Наименование оценочного средства	
	текущий контроль	контроль самостоятельной работы
Раздел 5. Легкоатлетическая гимнастика		
Тема 5.1. Легкоатлетическая гимнастика, работа на тренажерах	Практическое занятие	
Раздел 6. Лыжная подготовка		
Тема 6.1. Лыжная подготовка	Практическое занятие. Сдача контрольных нормативов	

2. КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ВХОДНОГО КОНТРОЛЯ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ

Не предусмотрен.

3. КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ
(по видам контроля)

3.1. Устный опрос

Тема 1.1. Физическая культура в профессиональной подготовке и социокультурное развитие личности

Коды формируемых компетенций: ОК 3, ОК 8.

Перечень вопросов для устного опроса

1. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья
2. Самоконтроль студентов физическими упражнениями и спортом.
3. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств.

3.2 Практические занятия. Выполнение контрольных нормативов

Тема 2.1. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места

Коды формируемых компетенций: ОК 3, ОК 8.

Задания для практических занятий

1. Техника бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта
2. Техника прыжка в длину с места
3. Совершенствование техники высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования
4. Совершенствование техники бега на дистанции 100 м., контрольный норматив

5. Совершенствование техники бега на дистанции 300 м., контрольный норматив
6. Совершенствование техники бега на дистанции 500 м., контрольный норматив
7. Совершенствование техники бега на дистанции 500 м., контрольный норматив
8. Совершенствование техники прыжка в длину с места, контрольный норматив

Тема 2.2. Бег на средние и длинные дистанции. Техника бега по дистанции
Коды формируемых компетенций: ОК 3, ОК 8.

Задания для практических занятий

1. Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования
2. Разучивание комплексов специальных упражнений
3. Техника бега по дистанции (беговой цикл)
4. Техника бега по пересеченной местности (равномерный, переменный, повторный шаг)
5. Техника бега на дистанции 2000 м, контрольный норматив
6. Техника бега на дистанции 3000 м, без учета времени
7. Техника бега на дистанции 5000 м, без учета времени

Тема 2.3. Прыжок в длину с разбега. Метание снарядов.
Коды формируемых компетенций: ОК 3, ОК 8.

Задания для практических занятий

1. Техника прыжка способом «Согнув ноги» с 3-х, 5-ти, 7-ми шагов
2. Техника прыжка «в шаге» с укороченного разбега.
3. Целостное выполнение техники прыжка в длину с разбега.
4. Техника метания гранаты.

Тема 3.1. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места
Коды формируемых компетенций: ОК 3, ОК 8.

Задания для практических занятий

1. Овладение техникой выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места.
2. Овладение и закрепление техникой ведения и передачи мяча в баскетболе.

Тема 3.2. Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение –
Коды формируемых компетенций: ОК 3, ОК 8.

Задания для практических занятий

1. Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места.
2. Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении, выполнения упражнения «ведения-2 шага-бросок.

Тема 3.3. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колоне и кругу, правила баскетбола
Коды формируемых компетенций: ОК 3, ОК 8.

Задания для практических занятий

1. Совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колоне и кругу.
2. Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста.

Тема 3.4. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом
Коды формируемых компетенций: ОК 3, ОК 8.

Задания для практических занятий

1. Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага – бросок», бросок мяча с места под кольцо.

2. Совершенствовать технические элементы баскетбола в учебной игре.

Тема 4.1. Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками
Коды формируемых компетенций: ОК 3, ОК 8.

Задания для практических занятий

1. Отработка действий: стойки в волейболе, перемещения по площадке.
2. Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Прием мяча. Передача мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка
3. у сетки. Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после
4. перемещения
5. Отработка тактики игры: расстановка игроков, тактика игры в защите, в нападении,
6. индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча, групповые и командные действия игроков, взаимодействие игроков.

Тема 4.2. Техника нижней подачи и приёма после неё.
Коды формируемых компетенций: ОК 3, ОК 8.

Задания для практических занятий

1. Отработка техники нижней подачи и приёма после неё

Тема 4.3. Техника прямого нападающего удара
Коды формируемых компетенций: ОК 3, ОК 8.

Задания для практических занятий

1. Отработка техники прямого нападающего удара

Тема 4.4. Совершенствование техники владения волейбольным мячом
Коды формируемых компетенций: ОК 3, ОК 8.

Задания для практических занятий

1. Приём контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху.
2. Приём контрольных нормативов: подача мяча на точность по ориентирам на площадке
3. Учебная игра с применением изученных положений.
4. Отработка техники владения техническими элементами в волейболе

Тема 5.1. Легкоатлетическая гимнастика, работа на тренажерах
Коды формируемых компетенций: ОК 3, ОК 8.

Задания для практических занятий

1. Выполнение упражнений для развития различных групп мышц
2. Круговая тренировка на 5 - 6 станций

Тема 6.1. Лыжная подготовка
Коды формируемых компетенций: ОК 3, ОК 8.

Задания для практических занятий

1. Одновременные бесшажный, одношажный, двухшажный классический ход и попеременные лыжные ходы.
2. Полуконьковый и коньковый ход. Передвижение по пересечённой местности. Повороты, торможения, прохождение спусков, подъемов и неровностей в лыжном спорте.
3. Прыжки на лыжах с малого трамплина.
4. Прохождение дистанций до 5 км (девушки), до 10 км (юноши).

5. Катание на коньках. Посадка. Техника падений. Техника передвижения по прямой, техника передвижения по повороту. Разгон, торможение. Техника и тактика бега по дистанции. Пробегание дистанции до 500 метров. Подвижные игры на коньках.

Выполнение контрольных нормативов

Девушки			**Юноши**		
	Результат	**Критерии оценивания**		**Результат**	**Критерии оценивания**
Раздел Легкая атлетика					
Бег 500 м	2.00 мин 2.10 мин 2.20 мин	5 4 3	Бег 1000 м.	3.20 мин 3.40 мин 4.00 мин	5 4 3
Метание спортивного снаряда (500 гр)	16 м 13 м 11 м	5 4 3	Метание спортивного снаряда (700 гр)		5 4 3
Раздел Спортивные игры					
Штрафные броски в баскетболе	3 раза из 5 2 раза из 5 1 раз из 5	5 4 3	Штрафные броски в баскетболе	4 раза из 5 2 раза из 5 1 раз из 5	5 4 3
Броски по кольцу с ведения	3 раза из 5 2 раза из 5 1 раз из 5	5 4 3	Броски по кольцу с ведения	4 раза из 5 2 раза из 5 1 раз из 5	5 4 3
Подача мяча по волейболе	3 раза из 5 2 раза из 5 1 раз из 5	5 4 3	Подача мяча по волейболе	4 раза из 5 2 раза из 5 1 раз из 5	5 4 3
Верхняя передача над собой в волейболе	9 раз 7 раз 5 раз	5 4 3	Верхняя передача над собой в волейболе	9 раз 7 раз 5 раз	5 4 3
Раздел Лыжная подготовка					
Бег на лыжах 5 км	36 мин 38 мин 40 мин	5 4 3	Бег на лыжах 5 км	26 мин 28 мин 30 мин	5 4 3
Бег на лыжах 1 км (спринт)	7 мин 8 мин 9 мин	5 4 3	Бег на лыжах 1 км (спринт)	6 мин 7 мин 8 мин	5 4 3
Раздел Гимнастика					
Поднимание и опускание туловища	50 раз 40 раз 30 раз	5 4 3	Поднос ног к перекладине	8 раз 6 раз 4 раза	5 4 3
Прыжки через скакалку за 1 мин (кол-во раз)	120 раз 110 раз 100 раз	5 4 3	Прыжки через скакалку за 1 мин (кол-во раз)	130 раз 120 раз 110 раз	5 4 3

4. КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

5.1 Формой проведения оценочной процедуры является дифференцированный зачет, который проводится в форме тестирования. Зачёт формируется из заданий, распределенных по компетенциям.

Задания для оценки сформированности компетенции ОК.03

1. Выберите один верный ответ. Для предотвращения травм на занятиях физической

культурой и спортом каждому занимающемуся рекомендуется выполнять следующие правила:

а. Иметь для занятий соответствующую одежду, обувь, инвентарь и снаряжение;

б. Не стремиться сразу же к рекордным результатам, а улучшать свои спортивные показатели постепенно, без ущерба для здоровья;

в. Перед каждым занятием непременно выполнять разминочные упражнения, чтобы уменьшить вероятность растяжения и разрыва мышц, связок и сухожилий;

4.Обязательно пользоваться в необходимых случаях защитным снаряжением (щитками, шлемами, очками);

2. Выберите один верный ответ. Какая должна быть спортивная одежда легкоатлета?

а. Лыжи, куртка, шапка;

б. Майка, шорты, шиповки;

в. Кроссовки, мяч, скакалка.

3. Выберите один верный ответ. Какая длина и частота спортивного шага?

а. 50-100 см., частота 120-150 шагов в минуту;

б. 100-150 см., частота 150-200шагов в минуту;

в. 105-150 см., частота 180-200шагов в минуту.

4. Выберите один верный ответ. Какие отрезки относятся к бегу на короткие дистанции?

а.500м.; 600м.; 800м.; 1500м.; 2000м.;

б.30м.; 60м.; 100м.; 200м.; 400м.;

в. 3000м.; 4000м.; 5000м.;

5. Выберите один верный ответ. В каком направлении должен проводиться бег по стадиону?

а. По часовой стрелке;

б. Против часовой стрелки.

6. Выберите один верный ответ. Сколько весит учебная граната для юношей?

а.600г.;

б.700г.;

в.800г.

7. Выберите один верный ответ. Сколько в баскетбольной команде игроков?

а. Четыре человека;

б. Пять человек;

в. Шесть человек.

8. Выберите один верный ответ. Какие основные элементы включает в себя здоровый образ жизни?

а. Отказ от вредных привычек, рациональный суточный режим, закаливание;

б.Оптимальная двигательная активность, систематические занятия физической культурой

в. Личная гигиена, рациональное питание;

г. все ответы верны

9. Выберите один верный ответ. Какие действия по закаливанию на начальном уровне возможны в условиях повседневной жизни?

а. Физические упражнения с гирями на открытом воздухе в любое время года;

б. Обливание ледяной водой перед сном;

в. Ночной сон при открытой форточке, утренняя гигиеническая гимнастика при

открытой форточке в любую погоду, влажные обтирания до пояса с использованием воды комнатной температуры, обливание ног прохладной водой перед сном;
г. Хождение на улице без головного убора.

10. Выберите один верный ответ. Какие продукты должны присутствовать в рационе человека активно тренирующегося?
а. Мясные и молочные продукты;
б. Злаковые продукты, каши, макаронные изделия;
в. Бобовые продукты, овощи, фрукты;
г. Все ответы верны

11. Выберите один верный ответ. Кто следит за правилами исполнения замены в мини - футболе?
а. Г лавный судья;
б. Судья хронометрист;
в. Помощник судьи.

12. Выберите один верный ответ. Какие меры помощи оказываются спортсмену при возникает кровотечение из носа?
Первая медицинская помощь в этом случае заключается в следующем:
а. Усадить пострадавшего так, чтобы его спина была выпрямлена;
б. На 5—10 мин большим и указательным пальцами плотно прижать крылья носа к перегородке или ввести в носовые ходы специальные кровоостанавливающие тампоны;
в. Если носовое кровотечение не останавливается в течение 30—40 мин, пострадавшего необходимо доставить в лечебное учреждение;
г. все ответы верны

13. Выберите один верный ответ. Физическая культура это.....?
а. Стремление к высшим спортивным достижениям;
б. Разновидность развлекательной деятельности человека;
в.Часть человеческой культуры.

14. Выберите один верный ответ. Чем характеризуется утомление?
а. Отказом от работы организма;
б. Временным снижением работоспособности организма;
в. Повышенной частотой сердечных сокращений.

15. Выберите один верный ответ. Какие эксплуатационно-технические требования к одежде и обуви, для занятий физической культурой и спортом, обеспечивающие удобство и безопасность?
а. Одежда и обувь должны быть легкими, не стеснять движений, защищать организм от излишней потери тепла, дождя и снега;
б. Ткань для спортивной одежды должна быть воздухопроницаемой и теплопроводной, хорошо впитывать пот и способствовать его испарению;
в.Обувь должна соответствовать особенностям строения стопы и не быть тесной;
г. все ответы верны

16. Выберите один верный ответ. Какая помощь оказывается пострадавшему при ушибе? Справка: Ушиб - это закрытое, сопровождающееся внутренним кровотечением повреждение тканей тела вследствие удара тупым предметом или падения. Место ушиба, как правило, сразу же опухает, цвет кожи становится тёмно-красным, а потом изменяется на синий и

жёлтый.
а. В первые минуты место ушиба растирают сухим полотенцем;
б. В первые минуты на место ушиба воздействуют холодом - мокрой повязкой, льдом, струёй холодной воды, а потом следует наложить тугую повязку и отправить пострадавшего в медпункт;
в. На место ушиба накладывают иммобилизирующую повязку;
г. Фиксируют ушибленную конечность бинтом и отправляют пострадавшего в медпункт.

17. Выберите один верный ответ. Как начинается игра в мини-футболе?
а. Ударом по неподвижному мячу, находящемуся в центре поля;
б. Вбрасыванием мяча судьёй;
в. Вратарь вводит мяч в игру.

18. Выберите один верный ответ. Какие действия спортсменов называются само страховкой?
а. Это действия спортсмена во время разминки, направленные для хорошей подготовки к работе лучезапястных суставов и пальцы кистей рук, а также голеностопных и коленных суставов;
б. Это проявляемое во время выполнения упражнений умения, занимающегося самостоятельно и своевременно найти выход из неожиданно возникшего опасного положения;
в. Само страховкой называется умение вовремя прекратить выполнение упражнения или по ходу видоизменить его так, что это позволит получить наиболее высокий результат;
4. Само страховка применяется только на занятиях гимнастикой.

19. Выберите один верный ответ. Кто ведёт отсчёт точного времени игры?
а. Помощник главного судьи;
б. Судья - хронометрист;
в. Главный судья.

20. Выберите один верный ответ. Какие показатели самочувствия можно использовать при занятиях спортом?
а. Показателем самочувствия является частота сердечных сокращений (ЧСС), которую можно измерить, приложив пальцы к запястью;
б. Оценить влияние физических упражнений на состояние сердечно - сосудистой системы, можно подсчитать ЧСС сначала в положении лежа за одну минуту времени, затем после подъема без резкого усилия в положении стоя;
в. Если разница между двумя подсчетами более 20 уд./мин, то это может свидетельствовать о недостаточном восстановлении функций организма;
г. все ответы верны.

21. Выберите один верный ответ. Какая максимальная частота сердечных сокращений допускается при выполнении физических упражнений?
а. 120-150 ударов в минуту;
б. 150-180;
в. 200-220.

22. Выберите один верный ответ. Способность выполнять координационно-сложные двигательные действия называется:
а. ловкостью,
б. гибкостью,

в. силовой выносливостью

23. Выберите один верный ответ. Плоскостопие приводит к:
а. микротравмам позвоночника
б. перегрузкам организма
в. потере подвижности

24. Выберите один верный ответ. Во время игры в баскетбол игра начинается при наличии на площадке:
а. трех игроков
б. четырех игроков
в. пяти игроков

25. Выберите один верный ответ. При переломе плеча шиной фиксируют:
а. локтевой, лучезапястный суставы
б. плечевой, локтевой суставы
в. лучезапястный, локтевой суставы

26. Выберите один верный ответ. К спортивным играм относится:
а. гандбол
б. лапта
в. салочки

27. Выберите один верный ответ. Динамическая сила необходима при:
а. толкании ядра
б. гимнастике
в. беге

28. Выберите один верный ответ. Расстояние от центра кольца до линии 3-х очкового броска в баскетболе составляет:
а. 5 м
б. 7м
в. 6,25 м

29. Выберите один верный ответ.Наиболее опасным для жизни является....перелом.
а. открытый
б. закрытый с вывихом
в. закрытый

30. Выберите один верный ответ.Продолжительность туристического похода для детей 16-17 лет не должна превышать:
а. пятнадцати дней
б. десяти дней
в. пяти дней

31. Выберите один верный ответ. Основным строительным материалом для клеток организма являются:
а. углеводы
б. жиры
в. белки

32. Выберите один верный ответ. Страной-родоначальницей Олимпийских игр является:
а. Древний Египет
б. Древний Рим
в. Древняя Греция

33. Н Выберите один верный ответ. Наибольший эффект развития координационных способностей обеспечивает:
а. стрельба
б. баскетбол
в. бег

34. Выберите один верный ответ. Мужчины не принимают участие в:
а. керлинге
б. художественной гимнастике
в. спортивной гимнастике

35. Выберите один верный ответ. Самым опасным кровотечением является:
а. артериальное
б. венозное
в. капиллярное

36. Выберите один верный ответ. Вид спорта, который не является олимпийским - это:
а. хоккей с мячом
б. сноуборд
в. керлинг

37. Выберите один верный ответ. Нарушение осанки приводит к расстройству:
а. сердца, легких
б. памяти
в. зрение

38. Выберите один верный ответ. Спортивная игра, которая относится к подвижным играм:
а. плавание
б. бег в мешках
в. баскетбол

39. Выберите один верный ответ. 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

40. Выберите один верный ответ. Видом спорта, в котором обеспечивается наибольший эффект развития гибкости, является:
а. гимнастика,
б. керлинг,
в. бокс

41. Выберите один верный ответ. Энергия для существования организма измеряется в:
а. ваттах,
б. калориях,

в. углеводах

42. Выберите один верный ответ. Способность противостоять утомлению при достаточно длительных нагрузках силового характера называется:
а. быстротой,
б. гибкостью,
в. силовой выносливостью

43. Выберите один верный ответ. Нарушение осанки приводит к расстройству:
а. сердца, легких
б. памяти
в. зрения

44. Выберите один верный ответ. Если во время игры в волейбол мяч попадает в линию, то:
а. мяч засчитан
б. мяч не засчитан
в. переподача мяча

45. Выберите один верный ответ. При переломе голени шину фиксируют на:
а. голеностопе, коленном суставе
б. бедре, стопе, голени
в. голени

46. Выберите один верный ответ. К подвижным играм относятся:
а. плавание
б. бег в мешках
в. баскетбол

47. Выберите один верный ответ. Скоростная выносливость необходима занятиях:
а. боксом
б. стайерским бегом
б. баскетболом

48. Выберите один верный ответ. 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

49. Выберите один верный ответ. Последние летние Олимпийские игры современности состоялись в:
а. Лейк-Плесиде
б. Солт-Лейк-Сити
в. Пекине

50. Выберите один верный ответ. В однодневном походе дети 16-17 лет должны пройти не более:
а. 30 км
б. 20 км
в. 12 км

51. Выберите один верный ответ. Энергия, необходимая для существования организма измеряется в:
а. ваттах
б. калориях
в. углеводах

52. Выберите один верный ответ. 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.

53. Выберите один верный ответ. Вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект развития гибкости - это:
а. бокс
б. гимнастика
в. керлинг

54. Выберите один верный ответ. Для опорного прыжка в гимнастике применяется:
а. батут
б. гимнастика
в. керлинг

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

56. Выберите один верный ответ. Кровь возвращается к сердцу по:
а. артериям
б. капиллярам
в. венам

57. Выберите один верный ответ. Идея и инициатива возрождению Олимпийских игр принадлежит:
а. Хуан Антонио Самаранчу
б. Пьеру Де Кубертену
в. Зевсу

58. Выберите один верный ответ. 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

59. Выберите один верный ответ. Длина круговой беговой дорожки составляет:
а. 400 м,
б. 600 м,
в. 300 м.

60. Выберите один верный ответ. Вес мужской легкоатлетической гранаты составляет:
а. 600 г,

б. 700 г,
в. 800 г

61. Выберите один верный ответ. Высота сетки в мужском волейболе составляет:
а. 243 см
б. 220 см
в. 263 см

62. Выберите один верный ответ. Под физической культурой понимается:
а. выполнение физических упражнений
б. ведение здорового образа жизни
в. наличие спортивных сооружений

63. Выберите один верный ответ. 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

64. Выберите один верный ответ. Олимпийский флаг имеет.....цвет.
а. красный
б. синий
в. белый

65. Выберите один верный ответ. Следует прекратить прием пищи за.....до тренировки.
а. за 4 часа
б. за 30 мин
в. за 2 часа

66. Выберите один верный ответ. Размер баскетбольной площадки составляет:
а. 20 х 12 м
б. 28 х 15 м
в. 26 х 14 м

67. Выберите один верный ответ. Длина круговой беговой дорожки составляет:
а. 400 м,
б. 600 м,
в. 300 м

68. Выберите один верный ответ. Вес мужской легкоатлетической гранаты составляет:
а. 600 г,
б. 700 г,
в. 800 г

69. Выберите один верный ответ. Высота сетки в мужском волейболе составляет:
а. 243 м,
б. 220 м,
в. 263 м

70. Выберите один верный ответ. В нашей стране Олимпийские игры проходили в .... году.
а. 1960 г
б. 1980 г

в. 1970 г

71. Выберите один верный ответ. Советская Олимпийская команда в 1952 году завоевала золотых медалей ....
а. 22
б. 5
в. 30

72. Выберите один верный ответ. В баскетболе играют.....периодов и .... минут.
а. 2х15 мин
б. 4х10 мин
в. 3х30 мин

73. Выберите один верный ответ. Алкоголь накапливается и задерживается в организме на:
а. 3-5 часов
б. 5-7 часов

74. Прием анаболических препаратов.....естественное развитие организма.
а. нарушает
б. стимулирует
в. ускоряет

75. Выберите один верный ответ. Правильной можно считать осанку, если стоя у стены, человек касается ее:
а. затылком, ягодицами, пятками
б. затылком, спиной, пятками
в. затылком; лопатками, ягодицами, пятками.

Задания для оценки сформированности компетенции ОК.08

76. Выберите один верный ответ. 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.

77. Выберите один верный ответ. В уроках физкультуры выделяют подготовительную, основную, заключительную части потому что:
а. перед уроком, как правило, ставятся задачи и каждая часть предназначена для решена одной из них
б. так учителю удобнее распределять различные по характеру упражнения в. выделение частей урока связано с необходимостью управлять динамкой работоспособности занимающихся.

78. Выберите один верный ответ. Физическое качество «быстрота» лучше всего проявляется в:
а. беге на 100 м
б. беге на 1000 м
в. хоккее

79. Выберите один верный ответ. 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

80. Выберите один верный ответ. Вес баскетбольного мяча составляет:
а. 500-600 г
б. 100-200 г
в. 900-950 г

81. Выберите один верный ответ. Если во время игры в волейбол игрок отбивает мяч ногой, то:
а. звучит свисток, игра останавливается
б. игра продолжается в. игрок удаляется

82. Выберите один верный ответ. Способность выполнять движения с большой амплитудой за счет эластичности мышц сухожилий, связок - это:
а. быстрота
б. гибкость
в. силовая выносливость

83. Выберите один верный ответ. Снижения нагрузок на стопу ведет к:
а. сколиозу
б. головной боли
в. плоскостопию

84. При переломе предплечья фиксируется:
а. локтевой, лучезапястный сустав
б. плечевой, локтевой сустав
в. лучезапястный, плечевой сустав

85. Выберите один верный ответ. Быстрота необходима при:
а. рывке штанги
б. спринтерском беге
в. гимнастике

86. Выберите один верный ответ. При открытом переломе первая доврачебная помощь заключается в том, чтобы:
а. наложить шину
б. наложить шину и повязку
в. наложить повязку

87. Выберите один верный ответ. ЧСС у человека в состоянии покоя составляет:
а. от 40 до 80 уд\мин
б. от 90 до 100 уд\мин

88. Выберите один верный ответ. Темный цвет крови бывает при.....кровотечении.
а. артериальном
б. венозном
в. капиллярном

89. Выберите один верный ответ. Плоскостопие приводит к:
а. микротравмам позвоночника
б. перегрузкам организма
в. потере подвижности

90. При переломе плеча шиной фиксируют:
а. локтевой, лучезапястный суставы
б. плечевой, локтевой суставы
в. лучезапястный, локтевой суставы

91. Выберите один верный ответ. **Динамическая сила необходима при:**
а. беге
б. толкании ядра
в. гимнастике

92. Выберите один верный ответ. Наиболее опасным для жизни переломом является ...перелом.
а. закрытый
б. открытый
в. закрытый с вывихом

93. Выберите один верный ответ. Основным строительным материалом для клеток организма являются:
а. белки
б. жиры
в. углеводы

94. Выберите один верный ответ. Мужчины не принимают участие в:
а. спортивной гимнастике,
б. керлинге,
в. художественной гимнастике

95. Выберите один верный ответ. Нарушение осанки приводит к расстройству:
а. сердца, легких
б. памяти
в. зрения

96. Выберите один верный ответ. Способность противостоять утомлению при достаточно длительных нагрузках силового характера - это:
а. быстрота
б. гибкость
в. силовая выносливость

97. Выберите один верный ответ. Скоростная выносливость необходима в:
а. боксе
б. стайерском беге
в. баскетболе

98. Выберите один верный ответ.Вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект развития гибкости - это:
а. бокс

б. гимнастика
в. керлинг

99. Выберите один верный ответ. В гимнастике для опорного прыжка применяется:
а. батут
б. гимнастика
в. керлинг

100. Выберите один верный ответ. Физическим упражнением называют...
а. двигательное действие, используемое для формирования техники движений
б. двигательное действие, используемое для развития физических качеств и укрепление здоровья
b. двигательные действия,выполняемые на уроках физической культуры и в самостоятельных занятиях

101. Выберите один верный ответ. Метод организации деятельности занимающихся, предусматривающий последовательное выполнение серий заданий, дозируемых индивидуально на основе максимального теста, называется...
а. круговым
б. групповым
b. фронтальным

102. Выберите один верный ответ. Воздействие на организм человека внешнего фактора, нарушающего строение и целостность тканей, и нормальное течение физиологических процессов называется...
а. стресс
б. удар
в. травмой

103. Выберите один верный ответ. Метод повторного управления с использованием непредельных отягощений при выполнении действий является основным при развитии...
а. выносливости
б. быстроты
b. силы

104. Выберите один верный ответ. Способность спортсмена оперативно корректировать двигательные действия в зависимости от особенностей соревновательной ситуации обусловлена ... техники
а. оперативностью
б. стабильностью
в. вариатив

105. Выберите один верный ответ. Под силой как физическим качеством понимается ...
а. комплекс психофизических свойств организма, обеспечивающих возможность человеку противодействовать внешним силам за счет мышечных напряжений
б. свойство человека, обеспечивающее ему возможность противостоять утомлению и длительно выполнять физическую работу без снижения мощности
в. величина максимального напряжения мышц, которую может продемонстрировать человек

106. Выберите один верный ответ. Нагрузку при выполнении упражнений, вызывающих

увеличение частоты сердечных сокращений до 140 - 160 уд/мин. Принято обозначать как...
а. малую
б. среднюю
b. большую

107. Выберите один верный ответ. Для воспитания быстроты используются...
а. двигательные действия, выполняемые с максимальной интенсивностью
б. силовые упражнения, выполняемые в высоком темпе
в. подвижные и спортивные игры

108. Выберите один верный ответ. Каковы стандартные размеры баскетбольной площадки...
а. 28х15
б. 26х 14
в. 30х15

109. Выберите один верный ответ. Физкультминутки и физкультпаузы используются в режиме дня для...
а. снятия стресса
б. подготовки к урокам физической культуры
в. поддержания работоспособности человека

110. Выберите один верный ответ. Первой ступенью закаливания организма является закаливание...
а. солнцем
б. водой
в. воздухом

111. Выберите один верный ответ. Переход из виса в упор или из более низкого положения в высокое в гимнастике обозначается как...
а. упор
б. подъем
в. кувырок

112. Выберите один верный ответ. Вероятность травм при занятиях физическими упражнениями снижается, то занимающиеся...
а. владеют навыками выполнения движений
б. следуют указаниям преподавателей
в. переоценивают свои возможности

113. Выберите один верный ответ. Метод равномерного непрерывного упражнения является наиболее распространенным при развитии...
а. общей выносливости
б. координации
в. собственной силы

114. Выберите один верный ответ. Программа из 30 упражнений для женщин, выполняемых в основном в изометрическом режиме, стимулирующая активность глубоко расположенных мышечных групп обозначается как...
а. слайд-аэробика
б. калланетика
в. атлетика

115. Выберите один верный ответ. Документом, представляющим все аспекты организации соревнований, является...
а. календарь соревнований
б. положение о соревнованиях
в. правила соревнований

116. Выберите один верный ответ. Под гибкостью как физическим качеством понимается...
а. эластичность мышц и связок
б. комплекс морфо - функциональных свойств опорно-двигательного аппарата человека, определяющий глубину наклона
в. способность выполнять движения с большой амплитудой за счет мышечных напряжений

117. Выберите один верный ответ. Катание на доске за воздушным змеем называется...
а. кайтсерфин
б. виндсерфинг
в. парашютный спорт

118. Выберите один верный ответ. Исторически сложившаяся деятельность человека, базирующаяся на соревнованиях, выявляющая победителей и определяющая спортивные достижения, называется...
а. спортом
б. физической культурой
в. физическим воспитанием

119. Выберите один верный ответ. Техникой физического упражнения называются...
а. способность выполнить двигательного действия
б. наиболее эффективный способ выполнения двигательного действия
b. последовательность выполнения двигательного действия

120. Выберите один верный ответ. Международный Олимпийский комитет в качестве города, принимающего в 2016 году XXXIII игры Олимпиады, выбрал ...
а. Мадрид,
б. Чикаго,
в. Рио-де-Жанейро
г. Токио.

121. Выберите один верный ответ. Международный Олимпийский комитет был создан в ...
а. Олимпии,
б. Париже,
в. Люцерне,
г. Лондоне.

122. Выберите один верный ответ. Право проведения Олимпийских игр предоставляется ...
а. городу,
б. деревне,
в. региону,
г. стране.

123. Выберите один верный ответ. Первая летняя Спартакиада молодежи России

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

124. Выберите один верный ответ. XXII Зимние олимпийские игры пройдут в ...
а. Сочи (Россия),
в. Осло (Норвегия) Саппоро (Япония),
г. Хельсинки (Финляндия).

125. Выберите один верный ответ. Динамика индивидуального развития человека обусловлена ...
а. влиянием эндогенных и экзогенных факторов
б. генетикой и наследственностью человека
в. влиянием социальных и экологических факторов
г. двигательной активностью человека.

126. Выберите один верный ответ. Джоггинг - это обозначение ...
а. бега трусцой
б. вида «боевой» аэробики
в. союза молодежи спортивного клуба
г. разновидности нетрадиционных видов единоборств.

127. Выберите один верный ответ. Памп-аэробика характеризуется выполнением упражнений ...
а. с облегченной штангой
б. с использованием пружинистой пластины
в. на специальном напольном покрытии
г. в водной среде.

128. Выберите один верный ответ. Основой методики воспитания физических качеств является ...
а. систематичность выполнения упражнений
б. постепенное повышение силы воздействия
в. возрастная адекватность нагрузки
г. цикличность педагогических воздействий.

129. Выберите один верный ответ. Физическую подготовленность человека к жизни преимущественно обеспечивает физическая культура.
а. ... кондиционная ...
в. ... базовая ...
б. ... рекреативная ...
г. ... производственная ...

130. Выберите один верный ответ. Если уровень развития, обучающегося недостаточен для освоения двигательного действия, необходимо использовать упражнения.
а. ... подводящие ...
в. ... расчлененные ...
б. ... подготовительные ...

г. ... целостные и аналитические ...

131. Выберите один верный ответ. Физическое воспитание с ярко выраженным прикладным эффектом обозначается как ...
а. работоспособность.
б. физическое совершенствование.
в. физическая подготовка.
г. обучение движениям и воспитание физических качеств.

132. Выберите один верный ответ. В чем заключается основная цель массового спорта?
а. Достижение максимально высоких спортивных результатов.
б. Восстановление физической работоспособности.
в. Повышение и сохранение общей физической подготовленности.
г. Увеличение количества занимающихся спортом.

133. Выберите один верный ответ. Процесс обучения двигательному действию рекомендуется начинать с освоения ...
а. основ техники.
б. ведущего звена техники.
в. детали техники.

134. Выберите один верный ответ. Физическая культура направлена на совершенствование ...
а. морально-волевых качеств людей.
б. техники двигательных действий.
в. природных физических свойств человека.

135. Выберите один верный ответ. Предметом обучения в физическом воспитании являются ...
а. физкультурные знания.
б. физические упражнения.
в. способы решения двигательных задач.
г. двигательные действия.

136. Выберите один верный ответ. Состав и последовательность действий, необходимых для решения двигательной задачи определенным способом, принято называть ...
а. корнем техники.
б. главным звеном техники.
в. деталями техники.
г. основой техники.

137. Выберите один верный ответ. Условием укрепления здоровья, совершенствования физических и волевых качеств является ...
а. закаливание организма.
б. участие в соревнованиях.
в. ежедневная утренняя гимнастика.
г. выполнение физических упражнений.

138. Выберите один верный ответ. Умственную работу следует прерывать физкультурными паузами через каждые ... минут. а. 40-45;
б. 55 - 60;
в. 70-75.

139. Выберите один верный ответ. Смысл физической культуры как компонента культуры общества заключается в ...
а. укреплении здоровья и воспитании физических качеств людей.
б. обучении двигательным действиям и повышении работоспособности.
в. совершенствовании природных, физических свойств людей.

140. Выберите один верный ответ. Термин «Фэйр-Плэй» означает ...
а. честное поведение,
б. честная игра,
в. справедливое поведение,
г. честное судейство.

141. Выберите один верный ответ. Комплексы генетически обусловленных биологических и психических свойств организма человека, благодаря которым возможна двигательная активность, принято обозначать как ... а. функциональные системы
б. мышечные напряжения
в. физические качества
г. координационные способности.

142. Выберите один верный ответ. Соблюдения режима дня способствует укреплению здоровья, потому что ...
а. обеспечивает ритмичность работы организма
б. позволяет правильно планировать дела в течение дня
в. распределение основных дел осуществляется более или менее стандартно в течение каждого дня
г. позволяет избегать неопределенных физических напряжений.

143. Выберите один верный ответ. Состояние здоровья обусловлено ...
а. резервными возможностями организма
б. образом жизни
в. уровнем здравоохранения
г. отсутствием здоровья.

144. Оздоровительное значение физических упражнений обуславливает их ...
а. гигиена,
б. техника,
в. форма,
г. содержание.

145. Выберите один верный ответ. Основным специфическим средством физического воспитания является ...
а. физическое качество.
б. физическое упражнение.
в. физическая нагрузка.

146. Выберите один верный ответ. Величина нагрузки физических упражнений обусловлена ...
а. продолжительностью выполнения двигательных действий
б. количеством повторений двигательных действий
в. сочетанием объема и интенсивности двигательных действий.

147. Выберите один верный ответ. Что относится к вспомогательным средствам физического воспитания?
а. Оздоровительные силы природы и гигиенические факторы
б. Рациональное питание и витамины
в. Развитие физиологических функций.

148. Выберите один верный ответ. Назовите наименее устойчивый вид передвижения?
а. бег.
б. ходьба,
в. прыжки.

149. Выберите один верный ответ. Основу двигательных способностей составляют ...
а. двигательные автоматизмы
б. сила, быстрота, выносливость
в. физические качества и двигательные действия.

150. Выберите один верный ответ. Кто был признан лучшим спортсменом XX века ...
а. Валерий Брумель (легкая атлетика)
б. Лев Яшин (футбол)
в. Валерий Борзов (легкая атлетика)
г. Валерий Харламов (хоккей).

5.2 Критерии оценки

Зачет проводится в группе численностью не более 25 человек.
Время выполнения задания – 60 минут.

Оценки «зачтено» заслуживает обучающийся, обнаруживший всестороннее, систематическое и глубокое знание учебно-программного материала, умение свободно выполнять задания, предусмотренные программой, усвоивший основную и знакомый с дополнительной литературой, рекомендованной программой, продемонстрировавший умение применять теоретические сведения для решения практических задач, умеющий находить необходимую информацию и использовать ее.

Оценки «зачтено» заслуживает обучающийся, обнаруживший полное знание учебно-программного материала, успешно выполняющий предусмотренные в программе задания, усвоивший основную литературу, рекомендованную в программе. Оценка «хорошо» выставляется обучающимся, показавшим систематический характер знаний по учебной дисциплине и способным к их самостоятельному пополнению и обновлению в ходе дальнейшей учебной работы и профессиональной деятельности.

Оценки «зачтено» заслуживает обучающийся, обнаруживший знание основного учебно-программного материала в объеме, необходимом для дальнейшей учебы и предстоящей работы по специальности, справляющийся с выполнением заданий, предусмотренных программой, знакомый с основной литературой, рекомендованной программой. Оценка «удовлетворительно» выставляется обучающимся, допустившим погрешности в устном ответе и при выполнении заданий, но обладающим необходимыми знаниями для их устранения под руководством преподавателя.

Оценка «не зачтено» выставляется обучающемуся, обнаружившему пробелы в знаниях основного учебно-программного материала, допустившему принципиальные ошибки в выполнении предусмотренных программой заданий.

Шкала оценивания контролируемых компетенций

Процент результативности правильных ответов	Качественная оценка	
	Балл (отметка)	Вербальный аналог
85-100	5	отлично
66-84	4	хорошо
51-65	3	удовлетворительно
менее 51	2	неудовлетворительно

Эталон ответов

ОК.03	
1	а
2	б
3	а
4	б
5	б
6	б
7	б
8	г
9	г
10	г
11	в
12	г
13	в
14	б
15	г
16	б
17	в
18	в
19	б
20	г
21	а
22	а
23	в
24	а
25	б
26	а
27	а
28	а
29	а
30	в
31	в
32	в
33	б
34	в
35	а
36	б
37	а
38	в
39	в
40	а
41	б
42	в
43	а
44	а
45	в
46	в
47	а

48	б
49	в
50	в
51	б
52	б
53	б
54	а
55	б
56	а
57	б
58	а
59	а
60	б
61	а
62	б
63	а
64	в
65	в
66	б
67	а
68	б
69	а
70	б
71	б
72	а
73	б
74	а
75	а
ОК.08	
76	в
77	а
78	а
79	в
80	а
81	б
82	б
83	в
84	в
85	б
86	б
87	а
88	а
89	в
89	а
91	б
92	а
93	б
94	б
95	в
96	а
97	в
98	а
99	б
100	б
101	а

102	в
103	а
104	в
105	в
106	б
107	б
108	а
109	в
110	в
111	б
112	б
113	а
114	в
115	б
116	в
117	б
118	а
119	б
120	г
121	б
122	г
123	а
124	а
125	г
126	а
127	а
28	а
129	в
130	б
131	а
132	г
133	а
134	а
135	б
136	г
137	г
138	б
139	в
140	б
141	в
142	б
143	а
144	г
145	б
146	б
147	в
148	в
149	б
150	б