

Областное бюджетное профессиональное образовательное учреждение  
"Суджанский сельскохозяйственный техникум"

РАССМОТРЕНО:  
на заседании  
Педагогического совета  
ОБПОУ «ССХТ»  
Протокол № 7  
от «11» июня\_2020г

УТВЕРЖДЕНО:  
Приказ ОБПОУ «ССХТ»  
№ 144 от «11» июня 2020г.  
Директор ОБПОУ «ССХТ»  
Е. В. Харламов



Комплект  
контрольно - оценочных средств

ФК.00 Физическая культура

профессия 35.01.13

Тракторист-машинист сельскохозяйственного производства

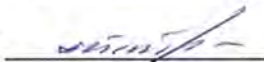
д. Гирьи  
2020 год

Комплект оценочных средств для проведения промежуточной аттестации в форме дифференцированного зачета по учебной дисциплине ФК.00 Физическая культура составлен на основе рабочей программы учебной дисциплине ФК.00 Физическая культура, Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по профессии 35.01.13 Тракторист - машинист сельскохозяйственного производства, утвержденного Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 02.08.2013 № 740 (ред. От 09.04.2015) «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по профессии 11800.02 Тракторист-машинист сельскохозяйственного производства.

Разработчик: Струков С.В. преподаватель ОБПОУ "ССХТ"

Комплект оценочных средств по учебной дисциплине ФК.00 Физическая культура рассмотрен и одобрен на заседании методической комиссии

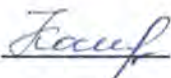
Протокол № 6 от « 05 » июня 2020 г.

Председатель МК  Л.В. Петрова

Комплект оценочных средств по учебной дисциплине ФК.00 Физическая культура рассмотрен и одобрен на заседании Методического совета

Протокол № 7 от «10» июня 2020г.

Председатель МС  О.Г. Кудинова

Заместитель директора по учебной работе  О.К. Косименко

## Содержание

<b>1. Паспорт комплекта оценочных средств .....</b>	<b>...4</b>
1.1. Область применения комплекта оценочных средств .....	4
1.2. Проверяемые результаты обучения .....	4
1.3. Таблица сочетаний проверяемых знаний и умений .....	5
<b>2. Комплект оценочных средств .....</b>	<b>..6</b>
2.1 Задания для проведения дифференцированного зачета .....	.6
2.2. Пакет экзаменатора.....	..22
2.3. Оценочный лист .....	23

## 1. Паспорт комплекта оценочных средств

### 1.1. Область применения комплекта оценочных средств

Контрольно-оценочные средства (КОС) предназначены для контроля и оценки образовательных достижений обучающихся, освоивших программу учебной дисциплины ФК.00 Физическая культура.

КОС включают контрольные материалы для проведения промежуточной аттестации в форме дифференцированного зачета.

КОС разработаны на основе положений:

ОПОП по профессии ПКРС 35.01.13 Тракторист-машинист сельскохозяйственного производства;

рабочей программы учебной дисциплины ФК00.Физическая культура

### 1.2. Проверяемые результаты обучения

код	Результаты освоения (объекты оценивания)	Основные показатели оценки результата
<i>По завершении освоения учебной дисциплины обучающийся должен уметь:</i>		
У1	Уметь использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	Умеет использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей
<i>По завершении освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:</i>		
31	Знать о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	Знает о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека
32	Знать основы здорового образа жизни	Знает основы здорового образа жизни

### 1.3. Таблица сочетаний проверяемых знаний и умений

Наименование элемента умений или знаний	Виды аттестации		
	<i>Текущий контроль</i>	<i>Промежуточная аттестация</i>	<i>Дифференцированный зачет</i>
У1. Уметь использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	Оценка выполнения заданий на практических занятиях	Оценка выполнения заданий	Оценка выполнения заданий
31. Знать о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	Оценка по результатам устного опроса	тестирование	тестирование
32. Знать основы здорового образа жизни	Оценка по результатам устного опроса	тестирование	тестирование

## 2. Комплект оценочных средств

### 2.1 Задания для проведения дифференцированного зачета

#### Контрольные задания для определения и оценки уровня физической подготовленности

Вид деятельности	16-17 лет			18 лет и старше		
	5	4	3	5	4	3
Бег 30 м	4,4 и выше	5,1–4,5	5,2	4,8 и выше	6,0–4,9	6,1
Бег 60 м	7,7 и выше	8,0-7,8	8,1 и ниже	8,5 и выше	8,8-8,6	8,9 и ниже
Бег 100 м	14,2 и выше	15,0-14,3	15,1 и ниже	17,2 и выше	18,0-17,3	18,1 и ниже
Челночный бег 3X10 м	7,2 и выше	7,5–7,3	7,6 и ниже	8,4 и выше	8,7–8,5	8,8 и ниже
Прыжки в длину с места	240 и выше	220–239	219 и ниже	190 и выше	180–189	179 и ниже
Метание гранаты (500гр девушки и 700гр юноши)	35 и выше	30-34	29 и ниже	22 и выше	18-21	17 и ниже
Поднимание туловища из положения лежа за 30 сек	30 и выше	26-29	25 и ниже	26 и выше	23-25	24 и ниже
Бег 3000м	13.00 мин и выше	13.50–13.01	13.51 и ниже	12.00	12.35-12.01	12.36
Бег 2000м	10.00 и выше	11.30-10.01	11.31 и ниже	10.15 и выше	11.50-10.16	11.51 и ниже
Лыжный кросс (2км-девушки, 3 км-юноши)	17.00 и выше	18.00-17.01	18.01 и ниже	14.00 и выше	14.30-14.01	14.31 и ниже
Наклон вперед из положения стоя	Достать ладонями пола	Достать пальцами пола	Достать пальцами пола	Достать ладонями пола	Достать пальцами пола	Достать пальцами пола
Подтягивание на перекладине	12 и выше	10-11	9 и ниже	15 и выше	10-14	9 и ниже

## *Дифференцированный зачет*

Вариант №1

**1. Укажите размеры волейбольной площадки:**

- а) 9м x 18м,
- б) 12м x 24м,
- в) 15м x 30м.

**2. Передачу мяча двумя руками сверху используют при:**

- а) игре в защите,
- б) игре в нападении,
- в) подаче мяча.

**3. Высота от поверхности баскетбольной площадки до верхнего края кольца корзины равняется:**

- а) 2м 50 см,
- б) 3м 05см,
- в) 3м 25см.

**4. Основной способ передачи мяча на близкое или среднее расстояние:**

- а) передача одной рукой сверху,
- б) передача мяча двумя руками от груди,
- в) передача двумя руками снизу.

**5. В беге на какие дистанции спортсмен использует низкий старт?**

- а) средние,      б) короткие,      в) длинные.

**6. Как измеряется результат в прыжках в длину?**

- а) от планки для отталкивания до ближайшей точки приземления,
- б) с места отталкивания до ближайшей точки приземления,
- в) с места отталкивания до места приземления.

**7. Вид воспитания, содержанием которого являются обучение движениям, воспитание физических качеств, овладение специальными физкультурными знаниями и формирование осознанной потребности в физкультурных занятиях, называется:**

- а) физической культурой,
- б) физической подготовкой,
- в) физическим воспитанием,
- г) физическим образованием.

**8. К показателям, характеризующим физическое развитие человека, относятся:**

- а) показатели телосложения, здоровья и развития физических качеств,
- б) показатели уровня физической подготовленности и спортивных результатов,
- в) уровень и качество сформированных жизненно важных умений и навыков.

**9. Сила – это:**

- а) способность человека проявлять большие мышечные усилия,
- б) способность человека преодолевать внешнее сопротивление или

противостоять ему за счет мышечных усилий.

**10. Выберите из перечисленных ниже, основную форму организации занятий физическими упражнениями в ВУЗе.**

- а) тренировочные занятия в спортивных секциях,
- б) учебные занятия по физической культуре,
- в) массовые спортивные мероприятия.

**11. Под физической культурой понимается:**

- а) педагогический процесс по физическому совершенствованию человека;
- б) регулярные занятия физическими упражнениями, закаливание организма;
- в) достижения общества, отражающие физическое и духовное развитие человека.

**12. Совокупность упражнений, приемов и методов, направленных на обучение двигательными и другим умениям и навыкам, а также их дальнейшее совершенствование обозначается как:**

- а) тренировка;
- б) методика;
- в) система знаний;
- г) педагогическое воздействие.

**13. Зимние игры проводятся:**

- а) в зависимости от решения МОК;
- б) в третий год празднуемой Олимпиады;
- в) в течении последнего года празднуемой Олимпиады;
- г) в течении второго календарного года, следующего после года начала Олимпиады.

**14. Рациональное питание обеспечивает:**

- а) правильный рост и формирование организма;
- б) сохранение здоровья;
- в) высокую работоспособность и продление жизни;
- г) все перечисленное.

**15. Назовите основные факторы риска в образе жизни людей:**

- а) малая двигательная активность (гипокинезия), психологические стрессы;
- б) нарушение в питании, переедание, алкоголизм, наркомания, курение;
- в) все перечисленное.

**16. Главным отличием физических упражнений от других двигательных действий является то, что они:**

- а) строго регламентированы;
- б) представляют собой игровую деятельность;
- в) не ориентированы на производство материальных ценностей;
- г) создают развивающий эффект.

**17. Быстрота — это:**

- а) способность человека совершать двигательные действия в минимальный отрезок времени;
- б) способность человека быстро набирать скорость;



в) способность человека выполнять упражнения в беге с максимальной скоростью на короткие дистанции.

**18. Активный отдых — это:**

- а) специфическая подготовка спортсмена к предстоящим соревнованиям;
- б) двигательная деятельность, снимающая утомление и способствующая восстановлению работоспособности;
- в) деятельность, направленная на совершенствование двигательного действия в изменяющихся условиях.

**19. XXI зимние Олимпийские игры проходили в:**

- а) Осло;
- б) Саппоро;
- в) Сочи;
- г) Ванкувере.

**20. Два очка в баскетболе засчитывается при броске в корзину:**

- а) из зоны нападения;
- б) с любой точки площадки;
- в) из зоны защиты;
- г) с любого места внутри трех очковой линии.

**21. Какие основные базовые виды двигательных действий входят в программу физического воспитания (несколько ответов):**

- а) метание дротика;
- б) ускорения;
- в) толчок гири;
- г) подтягивание;
- д) кувырки;
- е) стойка на одной руке.

**22. Систематическое употребление веществ, изменяющих психологическое состояние человека (табака, алкоголя, ингаляторов), специалисты расценивают как:**

- а) асоциальное поведение;
- б) респективную привычку;
- в) вредную привычку;
- г) консеквентное поведение.

Вариант №2

**1. Высота волейбольной сетки для женщин равняется:**

- а) 3м 05 см,
- б) 2м 24см,
- в) 2м 35см.

**2. Из положения лицом к сетке выполняется:**

- а) верхняя прямая, нижняя прямая подача,

б) верхняя боковая подача.

**3. Укажите линию штрафного броска:**

а) 15м,

б) 10м,

в) 4м.

**4. Какое количество очков приносит штрафной бросок:**

а) 1,

б) 2,

в) 3.

**5. Укажите, какие дистанции относятся к коротким:**

а) 30м, 800м, 1500м, 3000м. в) 30м, 60м, 100м.

б) 60м, 100м, 200м, 400м.

**6. Какое количество попыток предоставляется спортсмену в соревнованиях по прыжкам в длину?**

а) 3,

б) 5,

в) 2.

**7. Результатом физической подготовки является:**

а) физическое развитие индивидуума,

б) физическое воспитание,

в) физическое совершенство.

**8. Основными специфическими средствами физического воспитания являются:**

а) физические упражнения,

б) гигиенические факторы,

в) тренажеры и тренажерные устройства.

**9. Быстрота – это:**

а) способность человека совершать двигательные действия в минимальный для данных условий отрезок времени,

б) способность человека преодолевать дистанцию с максимальной скоростью,

в) способность человека переключаться с одного вида деятельности на другой.

**10. Основным документом, на основе которого осуществляется работа по физическому воспитанию в ВУЗе, является:**

а) учебный план,

б) учебная программа по физическому воспитанию,

в) план педагогического контроля и учета.

**11. Какое из понятий является наиболее ёмким (включающим все остальные):**

а) спорт;

б) система физического воспитания;

в) физическая культура.

**12. Какая страна является родиной Олимпийских игр:**

- а) Рим;
- б) Китай;
- в) Греция;
- г) Египет.

**13. Здоровый образ жизни (ЗОЖ) предполагает:**

- а) упорядоченный режим труда и отдыха, отказ от вредных привычек;
- б) регулярное обращение к врачу;
- в) физическую и интеллектуальную активность;
- г) рациональное питание и закаливание.

**14. Физическая работоспособность — это:**

- а) способность человека быстро выполнять работу;
- б) способность разные по структуре типы работ;
- в) способность к быстрому восстановлению после работы;
- г) способность выполнять большой объем работы.

**15. Вероятность травм при занятиях физическими упражнениями снижается, если занимающиеся:**

- а) переоценивают свои возможности;
- б) следуют указаниям учителя;
- в) владеют навыками выполнения движений;
- г) не умеют владеть своими эмоциями.

**16. Техникой движений принято называть:**

- а) рациональную организацию двигательных действий;
- б) состав и последовательность движений при выполнении упражнений;
- в) способ организации движений при выполнении упражнений;
- г) способ целесообразного решения двигательной задачи.

**17. Под гибкостью как физическим качеством понимается:**

- а) комплекс морфофункциональных свойств опорно-двигательного аппарата человека, определяющий глубину наклона;
- б) способность выполнять движения с большой амплитудой за счет мышечных напряжений;
- в) комплекс физических свойств двигательного аппарата, определяющих подвижность его звеньев;

**18. Подводящие упражнения применяются:**

- а) если обучающийся недостаточно физически развит;
- б) если в двигательном фонде отсутствуют опорные элементы;
- в) если необходимо устранять причины возникновения ошибок;
- г) если применяется метод целостно-аналитического упражнения.

**19. 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.

20. Правилами волейбола каждой команде во время игры предоставлено максимум ..... удара (передачи) для возвращения мяча на сторону соперника (не считая касания на блоке):

- а) 2;
- б) 4;
- в) 3;
- г) 5.

21. Олимпийский символ представляет собой пять переплетенных колец, расположенных слева направо в следующем порядке:

- а — сверху — красное, голубое, черное, внизу — желтое и зеленое;
- б — сверху — зеленое, черное, красное, внизу — голубое и желтое;
- в — сверху — голубое, черное и красное, внизу — желтое и зеленое;
- г — сверху — голубое, черное, красное, внизу — зеленое и желтое.

22. Игры, проведенные в Москве, были посвящены Олимпиаде:

- а — 20-ой;
- б — 21-ой;
- в — 22-ой;
- г — 23-ой.

Вариант № 3.

1. Высота волейбольной сетки для мужчин равняется:

- а) 2м 13см,
- б) 2м 28см,
- в) 2м 43см.

2. Подача выполняется:

- а) из-за лицевой линии,
- б) из-за боковой линии,
- в) из-за средней линии.

3. Укажите размер баскетбольной площадки:

- а) 10м x 20м,
- б) 15м x 28м,
- в) 16м x 30м.

4. Из какого количества человек состоит баскетбольная команда (играющая на площадке)?

- а) 6,
- б) 5,
- в) 10.

5. Какие команды подаются при выполнении высокого старта?

- а) на старт, внимание, марш;
- б) на старт, марш;
- в) внимание, марш.

6. При преодолении дистанции 100 метров спортсмены бегут:

- а) каждый по своей дорожке,
- б) по общей дорожке,

в) принимают старт по своей дорожке, затем переходят на общую дорожку.

**7. Физические качества – это:**

- а) быстрота, сила, ловкость, гибкость, выносливость;
- б) сила, быстрота, скорость реакции, координация;
- в) выносливость, координация, скорость реакции, ловкость, гибкость.

**8. Выносливость – это:**

- а) способность длительно выполнять работу умеренной интенсивности,
- б) способность длительно выполнять работу высокой интенсивности,
- в) способность человека противостоять утомлению при двигательной деятельности.

**9. Для проведения занятий по физическому воспитанию все студенты распределяются на учебные отделения. Укажите, как называются эти учебные отделения:**

- а) основное, специальное, спортивное;
- б) спортивное, физкультурное, оздоровительное;
- в) подготовительное, основное, медицинское.

**10. Совокупность отрицательных морфофункциональных изменений в организме вследствие недостаточной двигательной активности называется:**

- а) гипокинезия,
- б) гиподинамия,
- в) гипоксия.

**11. Процесс, направленный на разностороннее воспитание физических качеств человека, обеспечивающий формирование с детского возраста физически крепкого молодого поколения с гармоничным развитием, называется:**

- а — общей физической подготовкой;
- б — специальной физической подготовкой;
- в — гармонической физической подготовкой;
- г — прикладной физической подготовкой.

**12. Где проводились древнегреческие Олимпийские игры:**

- а — в Олимпии;
- б — в Спарте;
- в — в Афинах.

**13. Какой фактор играет определяющую роль для состояния здоровья человека:**

- а — образ жизни;
- б — наследственность;
- в — климат.

**14. Люди, систематически занимающиеся физическими упражнениями в сочетании с использованием оздоровительных сил природы, отличаются:**

- а — фагоцитарной устойчивостью;

- б — бактерицидной устойчивостью;
- в — специфической устойчивостью;
- г — не специфической устойчивостью.

**15. При получении травмы или ухудшении самочувствия на уроке учащийся должен прекратить занятие и поставить в известность:**

- а — учителя, проводящего урок;
- б — классного руководителя;
- в — своих сверстников по классу;
- г — школьного врача.

**16. Назовите из предложенного списка неправильно названные физические качества (несколько ответов):**

- а — стойкость;
- б — гибкость;
- в — ловкость;
- г — бодрость;
- д — выносливость;
- е — быстрота;
- ж — сила.

**17. Сила — это:**

- а — способность точно дифференцировать мышечные усилия различной величины и условиях непредвиденных ситуаций и смешанных режимов работы мышц;
- б — способность противостоять утомлению, вызываемому относительно положительными напряжениями значительной величины;
- в — способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему с помощью мышечных усилий.
- г — эластичность мышц и связок.

**18. Бег на дальние дистанции относится к:**

- а — легкой атлетике;
- б — спортивным играм;
- в — спринту;
- г — бобслею.

**19. Простейший комплекс ОРУ (обще развивающие упражнения) начинается с упражнения:**

- а — для мышц ног;
- б — типа потягивания;
- в — махового характера;
- г — для мышц шеи.

**20. Вид деятельности, являющийся предметом соперничества и исторически оформившийся как способ выявления и сравнения человеческих возможностей, принято называть:**

- а — гимнастикой;
- б — соревнованием;

в — видом спорта.

**21. Пять олимпийских колец символизируют:**

а — пять принципов олимпийского движения;

б — основные цвета флагов стран-участниц Игр Олимпиады;

в — союз континентов и встречу спортсменов на Олимпийских играх;

г — повсеместное становление спорта на службу гармонического развития человека.

**22. Один из способов прыжка в длину в легкой атлетике обозначается как прыжок:**

а - «с разбега»;

б - «перешагиванием»;

в - «перекатом»;

г - «ножницами».

Вариант № 4.

**1. Из какого количества игроков состоит волейбольная команда (играющих на площадке)?**

а) 4,      б) 10,      в) 6.

**2. Блокирование используют при:**

а) игре в защите,

б) игре в нападении,

в) подаче мяча.

**3. Какое количество очков приносит мяч забитый в игре?**

а) 2; 3,

б) 2; 1,

в) 3; 1.

**4. Из какого количества периодов состоит игра в баскетбол?**

а) 3,

б) 4,

в) 2.

**5. Какие команды подаются при выполнении низкого старта?**

а) на старт, внимание, марш;

б) на старт, марш;

в) внимание, марш.

**6. Бег по пересеченной местности называется:**

а) бег на длинные дистанции,

б) кросс,

в) бег с препятствиями.

**7. Уровень развития двигательных способностей человека определяется:**

а) индивидуальными спортивными результатами,

б) тестами ( контрольными упражнениями),

в) разрядными нормативами единой спортивной классификации.

**8. Гибкость – это:**

а) степень эластичности мышц,

б) способность выполнять движения с большой амплитудой,

в) растяжка.

**9. Двигательные действия, выполнение которых требуют от играющих соответствующего инициативного поведения в пределах строго регламентированных правил это:**

а) спортивные игры,

б) подвижные игры,

в) настольные игры.

**10. Нормальное психосоматическое состояние человека, отражающее его полное физическое, психическое и социальное благополучие и обеспечивающее полноценное выполнение трудовых, социальных и биологических функций это:**

а) трудоспособность,

б) дееспособность,

в) рекреация,

г) здоровье.

**11. Состояние организма, характеризующееся прогрессивными функциональными изменениями, произошедшими под влиянием повторения двигательных действий, обозначается как:**

а — развитие;

б — закаленность;

в — тренированность;

г — подготовленность.

**12. Почему античные Олимпийские игры называли праздниками мира:**

а — они имели мировую известность;

б — в них принимали участие атлеты со всего мира;

в — в период проведения игр прекращались войны;

г — они отличались миролюбивым характером соревнований.

**13. При физической работе в душном помещении или одежде, которая плохо пропускает воздух, может возникнуть:**

а — ожог;

б — тепловой удар;

в — перегревание;

г — солнечный удар.

**14. Что понимается под закаливанием:**

а — посещение бани, сауны;

б — повышение устойчивости организма к воздействию неблагоприятных условий окружающей среды;

в — купание, принятие воздушных и солнечных ванн в летнее время;

г — укрепление здоровья.



**15. Какими показателями характеризуется физическое развитие:**

- а — антропометрическими показателями;
- б — ростовесовыми показателями, физической подготовленностью;
- в — телосложением, развитием физических качеств, состоянием здоровья.

**16. Это физическое качество проверяют тестом «челночный бег 3 по 10» у обучающихся:**

- а — выносливость;
- б — скоростно-силовые и координационные;
- в — гибкость

**17. Под выносливостью как физическим качеством понимается:**

- а — комплекс психофизических свойств человека, обуславливающий возможность выполнять разнообразные физические нагрузки;
- б — комплекс психофизических свойств человека, определяющий способность противостоять утомлению;
- в — способность длительно совершать физическую работу, практически не утомляясь;
- г — способность сохранять заданные параметры работы.

**18. При беге на длинные дистанции по правилам соревнований применяется:**

- а — низкий старт;
- б — высокий старт;
- в — вид старта по желанию бегуна.

**19. При длительной нагрузке высокой интенсивности рекомендуется дышать:**

- а — через рот и нос попеременно;
- б — через рот и нос одновременно;
- в — только через рот;
- г — только через нос.

**20. Основой методики воспитания физических качеств является:**

- а — простота выполнения упражнений;
- б — постепенное повышение силы воздействия;
- в — схематичность упражнений;
- г — продолжительность педагогических воздействий.

**21. Укажите, кто из выдающихся спортсменов РФ в настоящее время является членом Международного олимпийского комитета (МОК):**

- а — Вячеслав Фетисов;
- б — Юрий Титов;
- в — Александр Попов;
- г — Александр Карелин.

**22. Гиподинамия — это:**

- а — пониженная двигательная активность человека;
- б — повышенная двигательная активность человека;
- в — нехватка витаминов в организме;

г — чрезмерное питание.

Вариант № 5.

**1. Подачу выполняет игрок, находящийся в зоне номер:**

- а) 6,
- б) 1,
- в) 4.

**2. Сколько партий и до какого количества очков играют в соревнованиях по волейболу?**

- а) первые 4 партии играют до 25 очков, 5 партия-до 15 очков,
- б) 5 партий до 25 очков,
- в) 3 партии до 15 очков.

**3. Продолжительность периода игры в баскетбол составляет:**

- а) 20 минут,
- б) 10 минут,
- в) 15 минут.

**4. Какое количество персональных замечаний может получить баскетболист за время игры?**

- а) 3,
- б) 8,
- в) 5.

**5. Стартовые колодки используют при выполнении старта на:**

- а) длинные дистанции,
- б) короткие дистанции,
- в) средние дистанции.

**6. Чем отличается бег от спортивной ходьбы?**

- а) наличием фазы полета,
- б) скоростью,
- в) длиной шага.

**7. Ловкость – это:**

- а) способность быстро осваивать новые движения и правильно принимать решения в той или иной ситуации,
- б) способность точно выполнять те или иные действия,
- в) способность быстро перемещаться в пространстве.

**8. Регулярные наблюдения занимающихся физической культурой и спортом за состоянием своего здоровья, физического развития с помощью простых приемов называется:**

- а) самоподготовка,
- б) самооценка,
- в) самоконтроль.

9. Регулярные занятия и участие в соревнованиях представителей различных возрастных групп в доступных им видах спорта с целью укрепления здоровья и коррекции физического развития и телосложения это:

- а) спорт высших достижений,
- б) массовый спорт,
- в) общая физическая подготовка,
- г) производственная физическая культура.

10. Комплексное медицинское обследование, направленное на укрепление здоровья, повышение функциональных возможностей, достижение высоких спортивных результатов называется:

- а) медосмотр,
- б) врачебный контроль,
- в) диагноз.

11. К показателям физической подготовленности относятся:

- а) сила, быстрота, выносливость;
- б) рост, вес, окружность грудной клетки;
- в) артериальное давление, пульс;
- г) частота сердечных сокращений, частота дыхания.

12. Олимпийские игры (летние или зимние) проводятся через каждые:

- а) 5 лет;
- б) 4 года;
- в) 2 года;
- г) 3 года.

13. Основными источниками энергии для организма являются:

- а) белки и минеральные вещества;
- б) углеводы и жиры;
- в) жиры и витамины;
- г) углеводы и белки.

14. К объективным критериям самоконтроля можно отнести:

- а) самочувствие, аппетит, работоспособность;
- б) частоту дыхания, ЖЕЛ, антропометрию;
- в) нарушение режима, наличие болевых ощущений.

15. Формирование человеческого организма заканчивается к:

- а) 14-15 годам;
- б) 17-18 годам;
- в) 19-20 годам;
- г) 22-25 годам.

16. Ловкость — это:

- а) способность осваивать и выполнять сложные двигательные действия, быстро их перестраивать в соответствии с изменяющимися условиями;
- б) способность управлять своими движениями в пространстве и времени;

в) способность ловко управлять двигательными действиями в зависимости от уровня развития двигательных качеств человека.

**17. Нагрузка физических упражнений характеризуется:**

- а) величиной их воздействия на организм;
- б) напряжением определенных мышечных групп;
- в) временем и количеством повторений двигательных действий;
- г) подготовленностью занимающихся, их возрастом и состоянием здоровья.

**18. В переводе с греческого «гимнастика» означает:**

- а) гибкий;
- б) упражняю;
- в) преодолевающий.

**19. Правила баскетбола при ничейном счете в основное время предусматривают дополнительный период продолжительностью:**

- а) 3 минуты;
- б) 7 минут;
- в) 5 минут;
- г) 10 минут.

**20. Назовите способы передвижения человека (несколько ответов):**

- а) ползание;
- б) лазанье;
- в) прыжки;
- г) метание;
- д) группировка;
- е) упор.

**21. Основным показателем, характеризующим стадии развития организма, является:**

- а) биологический возраст;
- б) календарный возраст;
- в) скелетный и зубной возраст.

**22. Олимпийский девиз, выражающий устремления олимпийского движения, звучит как:**

- а) «Быстрее, выше, сильнее»;
- б) «Главное не победа, а участие»;
- в) «О спорт — ты мир!»

## ОТВЕТЫ

Вариант / задания	1	2	3	4	5
1	а	б	в	в	б
2	б	а	а	а	а
3	б	в	б	а	б
4	б	а	б	б	в
5	б	б	б	а	б
6	а	а	а	б	а
7	в	а	а	б	а
8	а	в	в	б	в
9	б	а	в	а	б
10	б	б	б	г	б
11	в	в	а	в	а
12	б	в	а	в	б
13	б	в	а	б	б
14	г	г	г	б	б
15	в	б	а	а	г
16	в	а	а, г	б	а
17	а	в	в	б	а
18	б	б	а	б	б
19	г	а	б	в	в
20	г	в	б	б	а, б, в
21	б, г, д	в	в	в	а
22	в	в	а	а	а

## 2.2. Пакет экзаменатора

### ПАКЕТ ЭКЗМЕНАТОРА

тестирование

Результаты освоения	Основные показатели оценки результата	Критерии оценки результата	Оценка
У1	Умеет использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	Оценка «5» - выставляется за 93-100% правильных ответов по результатам тестирования	
З1	Знает о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	Оценка «4» - выставляется за 80-92% правильных ответов по результатам тестирования	
З2	Знает основы здорового образа жизни	Оценка «3» - выставляется за 60-79% правильных ответов по результатам тестирования Оценка «2» - выставляется за менее 60% правильных ответов по результатам тестирования	

### 2.3. Оценочный лист

**ОЦЕНОЧНАЯ ВЕДОМОСТЬ  
ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ  
ФК.00. Физическая культура**

ФИО \_\_\_\_\_

Обучающийся студент на 3 курсе по профессии 35.01.13 Тракторист-машинист сельскохозяйственного производства

#### Тестирование

Результаты освоения (объекты оценивания)	Основные показатели оценки результата	Оценка
<b>У1.</b> Уметь использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	Умеет использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	
<b>З1.</b> Знать о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	Знает о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	
<b>З2.</b> Знать основы здорового образа жизни	Знает основы здорового образа жизни	
<b>Итоговая оценка</b>		

Учебная дисциплина освоена с оценкой \_\_\_\_\_

« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Подпись экзаменатора \_\_\_\_\_