

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

19.01.04 Пекарь

д. Гирьи

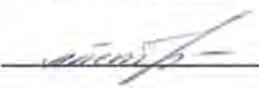
2020 год

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 19.01.04 Пекарь, 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 19.01.04 Пекарь.

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

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

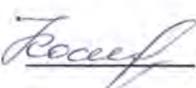
Протокол № 6 от «05» июня 2020 г.

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 19.01.04 Пекарь;
- 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>		
<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
<i>По завершении освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:</i>		
<b>31</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>32</b>	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	16-17лет			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
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.
- г) 15м x 45м.

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

- а) игре в защите,
- б) игре в нападении,
- в) подаче мяча,
- г) все ответы верны.

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

- а) 2м 50 см,
- б) 3м 05см,
- в) 3м 25см,
- г) все ответы верны.

**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
- г) все ответы верны.

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

- а) средние,      б) короткие,      в) длинные,      г) все ответы верны.

**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,
- г) все ответы верны.

**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,
- г) все ответы верны.

**9. Сила – это:**

- а) способность человека проявлять большие мышечные усилия,
- б) способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий,
- в) выносливость человека,
- г) все ответы верны.

**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,
- г) все ответы верны.

**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,
- г) все ответы верны.

**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,
- г) все перечисленное.

**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,
- г) все перечисленное.

**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;

**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,

г) 3м x 45 см.

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

- а) верхняя прямая, нижняя прямая подача,
- б) верхняя боковая подача,
- в) верхняя прямая,
- г) все перечисленное.

**3. Укажите линию штрафного броска:**

- а) 15м,
- б) 10м,
- в) 4м,
- г) все перечисленное.

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

- а) 1,
- б) 2,
- в) 3,
- г) все перечисленное.

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

- а) 30м, 800м, 1500м, 3000м . в) 30м, 60м, 100м.
- б) 60м, 100м, 200м, 400м. г) все перечисленное.

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

- а) 3,
- б) 5,
- в) 2.
- г) все перечисленное.

**7. Результатом физической подготовки является:**

- а) физическое развитие индивидуума,
- б) физическое воспитание,
- в) физическое совершенство,
- г) все перечисленное.

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

- а) физические упражнения,
- б) гигиенические факторы,
- в) тренажеры и тренажерные устройства,
- г) все перечисленное.

**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,
- г) все перечисленное.

**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,
- г) все перечисленное.

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

- а) спорт;
- б) система физического воспитания;
- в) физическая культура,
- г) все перечисленное.

**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;

г) все ответы верны.

**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,
- г) все ответы верны.

**2. Подача выполняется:**

- а) из-за лицевой линии,
- б) из-за боковой линии,
- в) из-за средней линии,
- г) все ответы верны.

**3. Укажите размер баскетбольной площадки:**

- а) 10м x 20м,
- б) 15м x 28м,
- в) 16м x 30м,
- г) все ответы верны.

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

- а) 6,
- б) 5,
- в) 10,
- г) все ответы верны.

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

- а) на старт, внимание, марш;
- б) на старт, марш;
- в) внимание, марш,
- г) все ответы верны.

**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,
- г) все ответы верны.

**7. Физические качества – это:**

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

**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.
- г) все ответы верны.

**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,
- г) все ответы верны.

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

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

г) все ответы верны.

**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,

г) все ответы верны.

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

а — образ жизни;

б — наследственность;

в — климат,

г) все ответы верны.

**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,
- г) все ответы верны.

**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;

г) все ответы верны.

**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,      г) все ответы верны.

**2. Блокирование используют при:**

а) игре в защите,

б) игре в нападении,

в) подаче мяча.

г) все ответы верны.

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

а) 2; 3,

б) 2; 1,

в) 3; 1.

г) все ответы верны.

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

а) 3,

б) 4,

в) 2.

г) все ответы верны.

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

а) на старт, внимание, марш;

б) на старт, марш;

в) внимание, марш.

г) все ответы верны.

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

а) бег на длинные дистанции,

б) кросс,

в) бег с препятствиями,

г) все ответы верны.

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

а) индивидуальными спортивными результатами,

б) тестами ( контрольными упражнениями),

в) разрядными нормативами единой спортивной классификации,

г) все ответы верны.

**8. Гибкость – это:**

а) степень эластичности мышц,

б) способность выполнять движения с большой амплитудой,

в) растяжка,

г) все ответы верны.

**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,

г) все ответы верны.

**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;
- г) все ответы верны.

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

**у обучающихся:**

а — выносливость;

б — скоростно-силовые и координационные;

в — гибкость;

г) все ответы верны.

**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;

г) все ответы верны.

**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,

г) все ответы верны.

**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,

г) все ответы верны.

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

а) 20 минут,

б) 10 минут,

в) 15 минут,

г) все ответы верны.

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

а) 3,

б) 8,

в) 5,

г) 6.

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

а) длинные дистанции,

б) короткие дистанции,

в) средние дистанции,

г) все ответы верны.

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

а) наличием фазы полета,

б) скоростью,

в) длиной шага,

г) все ответы верны.

**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.

г) все ответы верны.

**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,
- г) все ответы верны.

**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,
- г) все ответы верны.

**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,
- г) все ответы верны.

**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,
- г) все ответы верны.

**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,
- г) все ответы верны.

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

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

## 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 19.01.04 Пекарь

#### 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 \_\_\_\_\_