

Министерство образования, науки и молодёжной политики  
Краснодарского края  
Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение  
Краснодарского края  
«Кропоткинский техникум технологий и железнодорожного транспорта»

КОМПЛЕКТ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ  
для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной  
аттестации  
(в форме дифференцированного зачета)  
по дисциплине

ОП.09 Физическая культура  
по профессии  
среднего профессионального образования  
43.01.09 Повар, кондитер

Срок обучения : 3 года 10 месяцев

РАССМОТРЕНО  
методической комиссией гуманитарных  
дисциплин, безопасности жизнедеятельности и  
физической культуры  
протокол №1 «30» августа 2021 г.  
Председатель \_\_\_\_\_ Хаженева Л.М.

УТВЕРЖДАЮ  
И.о директор ГБПОУ «КТТ и ЖТ»  
«31» августа 2021 г.  
\_\_\_\_\_ С. А. Москалев

Рассмотрен  
на заседании педагогического совета  
протокол № 1 от «31» августа 2021г.

Комплект оценочных средств по дисциплине ОП.09 Физическая культура для профессии среднего профессионального образования 43.01.09 Повар, кондитер, разработан на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по профессии среднего профессионального образования (далее - СПО) 43.01.09 Повар, кондитер УГПС 43.00.00 Сервис и туризм, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации № 384 от 22 апреля 2014, зарегистрированным в Минюсте РФ от 23 июля, 2014 года рег.№33234. Профессиональные стандарты: Повар (Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 7 сентября 2015 г. № 597н (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 21 сентября 2015 г., регистрационный № 38940)), Кондитер (Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 7 сентября 2015 г. № 597н (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 21 сентября 2015 г., регистрационный № 38940)) и Требования, предъявляемые к участникам международных конкурсов WorldSkillsRussia / WorldSkillsInternational по компетенциям «Поварское дело» и «Кондитерское дело», рабочей программы по дисциплине ФК.00 Физическая культура, разработанной преподавателями ГБПОУ «КТТ и ЖТ» Смирновым В.В., Шаталиной Е.К. в соответствии с положением № 32 «Об оценочных средствах для текущего контроля и промежуточной аттестации в ГБПОУ «КТТ и ЖТ», положения № 35 «О периодичности и порядке текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся в ГБПОУ «КТТ и ЖТ», утвержденных приказом директора техникума от 20.02.2015 г. № 60/1.

Организация разработчик: государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Краснодарского края «Кропоткинский техникум технологий и железнодорожного транспорта».

Разработчики: Смирнов Виталий Владимирович, Шаталина Екатерина  
Карапетовна, преподаватели ГБПОУ «КТТ и ЖТ».

Рецензенты:

\_\_\_\_\_   
подпись

Оконникова С.А.  
Преподаватель физической культуры ГБПОУ  
«Кропоткинский медицинский  
колледж»  
Руководитель физического воспитания  
Квалификация по диплому

\_\_\_\_\_   
подпись

Сова Е.Е.  
Преподаватель физической культуры  
ГБПОУ «Кропоткинский медицинский колледж»  
Преподаватель по физической культуре  
и спорту  
Квалификация по диплому

## 1. Общие положения

1.1 Контрольно-оценочные средства (КОС) предназначены для контроля и оценки образовательных достижений обучающихся, освоивших программу учебной дисциплины ОП.09 «Физическая культура».

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

<b>Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)</b>	<b>Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</b>
<b>В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:</b>	
- использовать физкультурно - оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	<b>Методы оценки результатов:</b> - традиционная система отметок в баллах за каждую выполненную работу, на основе которых выставляется итоговая отметка. <b>Легкая атлетика. Кроссовая подготовка</b> Оценка техники выполнения двигательных действий. <b>Гимнастика</b> Оценка за технику комплексов упражнений <b>Спортивные игры</b> Оценка техники базовых элементов техники. Баскетбол Волейбол Мини-футбол Контрольные нормативы <b>Дифференцированный зачет</b>
- применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;	
- пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии.	
<b>В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:</b>	
- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	Устный опрос Тестирование Контрольные нормативы Дифференцированный зачет
- основы здорового образа жизни;	
- условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности);	
- средства профилактики перенапряжения.	

### **Критерии оценок:**

Оценка "5"- за ответ, в котором обучающийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности;

Оценка "4"- за тот же ответ, если в нем содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки;

Оценка "3"- за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике.

## **Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО.**

1. В чем вы видите основные причины неадекватного отношения молодежи к своему здоровью и предмету "Физическая культура".
2. Как возникли организованные формы занятий физическими упражнениями.
3. Дайте определение следующим понятиям: "физическая культура", "спорт", "физическое воспитание".
4. Социальные функции физической культуры и спорта.
5. Назовите основные средства физического воспитания. Дайте их характеристику.
6. Какую роль играет физическая культура и спорт в подготовке студентов к профессиональной деятельности.
7. Каковы цели введения комплекса ГТО?
8. Назовите главные задачи возрождения комплекса ГТО.

## **Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.**

1. Какова роль образа жизни в общей иерархии факторов укрепления здоровья?
2. Как называется наука, изучающая основы здорового образа жизни?
3. Что не является критерием здоровья человека?
4. Избыточная масса тела увеличивает риск приобретения каких заболеваний?
5. Кому из древних мыслителей принадлежит фраза «Здоровье- не все, но все без здоровья - ничто»?
6. Какие факторы играют решающую роль при заболеваниях сердца и сосудов?
7. Какая средняя норма сна для студентов?
8. Для усиленного развития выносливости потребление каких веществ необходимо увеличить в рационе?
9. Какие методы используются для уменьшения воздействия стресса?
10. Назовите составляющие здорового образа жизни.
11. Назовите и охарактеризуйте виды отдыха.
12. Раскройте основные правила питания.
13. Раскройте влияние двигательной активности на здоровье человека.
14. Раскройте сущность закаливания и личной гигиены.

## **Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.**

1. Что является основной целью самостоятельных занятий студентов в процессе физического воспитания?
2. Какие задачи решаются при самостоятельных занятиях физическими упражнениями?
3. Перечислите пять основных методических принципа самостоятельных занятий физическими упражнениями.
4. С какой целью проводится утренняя физическая зарядка?
5. Какие упражнения в основном используются для повышения уровня силы, быстроты, гибкости, ловкости и выносливости?

## **Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки.**

1. Что является объективным показателем нагрузки в самостоятельных занятиях?
2. Для студентов без серьезных отклонений в состоянии здоровья в каком режиме необходимо заниматься физическими упражнениями для получения оптимальный оздоровительного эффекта?
3. Какой из видов контроля рекомендуется проводить при самостоятельных занятиях?
4. Кто быстрее теряет состояние тренированности при прекращении тренировок?

5. По какой формуле определяется зависимость максимальной ЧСС во время тренировки от возраста?
6. От чего зависит величина энергозатрат при занятиях спортом?
7. Что включает в себя первая помощь при травмах?
8. Какой нижний предел нагрузки по ЧСС дает тренировочный эффект при развитии выносливости у студентов (возраст 17-25 лет)?
9. Какие физические упражнения являются наиболее травмоопасными при самостоятельных занятиях?
10. В каком возрасте достигается оздоровительный эффект от ходьбы?
11. Что является субъективным показателем самоконтроля?

### **Психофизиологические основы учебного и производственного труда.**

1. Что такое утомление, переутомление, усталость?
2. Противоречия учебной деятельности студента?
3. Что составляет основу работоспособности студента?
4. Факторы, влияющие на суточную работоспособность студента?
5. Динамика работоспособности студентов в учебном году и факторы, ее определяющие.
6. Что относится к психорегулирующей тренировке?
7. Заболеваемость в процессе обучения и ее профилактика.
8. Какие тесты оценивают эмоциональное состояние человека?
9. Профилактика умственного перенапряжения.
10. Что влияет на повышение работоспособности студента в учебном процессе?
11. Что свидетельствует о высокой интенсивности работы головного мозга?
12. Какое влияние на организм оказывает работа в «сидячей позе»?

### **Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.**

1. Что такое производственная физическая культура, её цели и задачи.
2. Что отвечает правилам вводной гимнастики как средства ПФК?
3. Как называется самая короткая форма производственной гимнастики?
4. При монотонной работе какие упражнения ПФК должны использоваться в первую очередь?
5. По статистике, какой вид активного отдыха занимает ведущее место в ПФК?
6. В чем смысл «контрастной» методики ПФК?
7. Как влияют условия труда и быта специалиста на выбор форм, методов и средств ПФК в рабочее и свободное время.
8. Какие методы используются для укрепления мышц глаз, развития периферического зрения человека?
9. К чему повышает устойчивость организма применение ПФК?
10. От чего зависит подбор специальных упражнений ПФК?
11. Какие физкультурно-спортивные занятия используют для активного отдыха и повышения функциональных возможностей.
12. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.

## **2.2. Комплект заданий для текущего контроля**

### **Текст задания: Методика оценки работоспособности, утомления и усталости.**

1. Определить пульс в состоянии покоя (P1);
2. Выполнить 20 приседаний в течение 30 секунд (P2);
3. Замерить пульс (P3) после 45 секунд покоя;
4. Рассчитать коэффициент своей работоспособности по формуле

$$R = (4(P1+P2+P3):10) - 200.$$

2 - 4 хорошая работоспособность;

5 – 8 удовлетворительная работоспособность;

8 и т. д. плохая работоспособность.

### Критерии оценок:

"5"- задание выполнено полностью.

"4"- небольшие погрешности в выполнении задания;

"3"- задание выполнено не точно, расчет не верен.

### Текст задания

#### Выполнить тестовое задание

#### Общие рекомендации по выполнению тестового задания

1. Внимательно прочитайте задание, выберите правильный вариант ответа.

#### Критерии оценок

При  $K = 0,9 - 1,0$  выставляется оценка "5";

При  $K = 0,8$  выставляется оценка "4",

При  $K = 0,7$  выставляется оценка "3".

### Вариант 1

1. Физическая культура — это
  - а) отдельные стороны двигательных способностей человека;
  - б) восстановление здоровья средствами физической реабилитации;
  - в) часть общечеловеческой культуры, совокупность материальных и духовных ценностей издаваемых и используемых обществом в целях физического развития человека, укрепления его здоровья и совершенствования двигательных качеств;
  - г) педагогический процесс, направленных на обучение двигательным действиям и воспитание физических качеств.
2. В концепцию здоровья входит здоровье:
  - а) психическое;
  - б) тактическое;
  - в) социальное;
  - г) соматическое (физическое).
3. Принципы рационального питания
  - а) достижение энергетического баланса;
  - б) сохранение правил хранения продуктов;
  - в) ритмичность приема пищи;
  - г) сбалансированность основных пищевых веществ.
4. Сигаретный дым
  - а) воздействует на слизистую оболочку желудка;
  - б) вызывает бронхит;
  - в) увеличивает объем мышечных волокон;
  - г) вызывает сужение сосудов.
5. Гигиенические требования к одежде направлены на обеспечение
  - а) нормального кожного дыхания;
  - б) оптимального уровня температуры тела;
  - в) достаточного газообмена организма с окружающей средой;
  - г) закупорки выносящих протоков потовых желез.
6. В комплексы упражнений гигиенической гимнастики следует включать упражнения

- а) с предельными отягощениями;
  - б) дыхательными;
  - в) на растяжение мышц;
  - г) на гибкость.
7. К внешним признакам утомления относятся
- а) изменение характера занимающегося;
  - б) изменение окраски кожи;
  - в) потливость;
  - г) изменение показателей дыхания.
8. Наиболее распространенные средства самостоятельных занятий - это:
- а) бокс;
  - б) ходьба и бег;
  - в) спортивная гимнастика;
  - г) единоборства.
9. Что такое производственная гимнастика?
- а) физические упражнения, проводимые при появлении первых признаков утомления;
  - б) физические упражнения для устранения застойных явлений в мышцах;
  - в) физические упражнения в режиме рабочего дня для повышения профессиональной работоспособности, снятия утомления и профилактики профессиональных заболеваний;
  - г) физические упражнения перед началом работы для сокращения времени вработывания.
10. Процесс психофизической подготовки к будущей профессиональной деятельности называется:
- а) профессиональная подготовка;
  - б) профессионально-прикладная подготовка;
  - в) профессионально-прикладная физическая подготовка;
  - г) спортивно – техническая подготовка.

## **Вариант 2**

1. Физическое воспитание направлено на
- а) укрепление здоровья;
  - б) формирование социально активного человека;
  - в) дисадаптацию организма;
  - г) повышение работоспособности.
2. К признакам здоровья относятся
- а) отсутствие дефектов развития;
  - б) отсутствие резервных возможностей организма;
  - в) устойчивость к действию повреждающих факторов;
  - г) отсутствие заболеваний.
3. Полноценные белки животного происхождения присутствуют в пищевых продуктах
- а) макаронах;
  - б) яйцах;
  - в) говядине;
  - г) моркови;
  - д) молоке.
4. Признаками наркомании являются
- а) психическое истощение;
  - б) физическое совершенство;
  - в) депрессия;
  - г) бессонница и бледность.
5. При организации режима труда и отдыха необходимо учитывать:

- а) физические качества;
  - б) биологические ритмы;
  - в) чередование физической и умственной работы;
  - г) часы повышенной индивидуальной работоспособности.
6. К способам быстрого снятия стресса относятся
- а) отрыв от повседневности;
  - б) массаж
  - в) повышение нагрузки на работе;
  - г) физические упражнения.
7. В какой последовательности рекомендуется выполнять ниже перечисленные упражнения утренней гимнастики
- 1 - прыжки и бег;
  - 2 - потягивание;
  - 3 - упражнения для мышц ног;
  - 4 - упражнения для мышц туловища;
  - 5 - упражнения для мышц рук и плечевого пояса;
  - 6 - дыхательные упражнения, спокойная ходьба
- а) 5, 2, 3, 4, 1, 6.
8. Самоконтроль и учет при проведении самостоятельных занятий могут быть представлены в виде количественных показателей:
- а) частота сердечных сокращений;
  - б) результаты выполнения тестов;
  - в) тренировочные нагрузки.
9. Как называются комплексы специальных гимнастических упражнений, применяемых в режиме рабочего дня?
- а) вводная гимнастика;
  - б) производственная гимнастика;
  - в) физкультурная пауза;
  - г) физкультурная минутка.
10. Регулярные наблюдения за состоянием своего здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью и их изменения под влиянием регулярных занятий упражнениями и спортом называются:
- а) самонаблюдение;
  - б) самоконтроль;
  - в) самочувствие;
  - г) все вышеперечисленное.

### Вариант 3

1. Физическая подготовка — это
- а) процесс воспитания физических качеств и овладения жизненно важными движениями;
  - б) отдельные стороны двигательных возможностей человека;
  - в) комплекс морфо-функциональных свойств организма;
  - г) процесс соревновательной деятельности.
2. Мотивами соблюдения здорового образа жизни могут быть:
- а) самосохранение;
  - б) карьера;
  - в) подчинение правилам культуры и быта;
  - г) получение удовлетворения от табакокурения.
3. Значение белков пищи — это
- а) обеспечение пластических процессов;
  - б) транспортировка веществ;



- в) защитная функция;  
г) растворение витаминов А, D, Е, К.
4. При систематическом употреблении алкоголя  
а) нарушается функция центральной нервной системы;  
б) ухудшается работа важных внутренних органов;  
в) ухудшается внимание и память;  
г) происходит укрепление иммунитета.
5. Личная гигиена — комплекс мероприятий по уходу за  
а) кожей тела;  
б) волосами;  
в) рабочим кабинетом;  
г) одеждой и обувью;  
д) полостью рта.
6. Среди форм самостоятельных занятий физическими упражнениями выделяют:  
а) упражнения в течении учебного дня;  
б) утреннюю гигиеническую гимнастику;  
в) самостоятельные тренировки;  
г) групповые занятия с тренером.
7. Какую пользу приносит утренняя гимнастика?  
а) снижает активность физического состояния;  
б) способствует усилению кровообращения;  
г) повышает работоспособность;  
д) ухудшает настроение.
8. Формами производственной гимнастики являются:  
а) вводная гимнастика, физкультурная пауза, физкультурная минутка;  
б) упражнения на снарядах;  
в) игра в настольный теннис.
9. Среди факторов риска для здоровья ставится на первое место:  
а) перегруженность учебно-профессиональными и домашними обязанностями;  
б) конфликты с окружающими;  
в) злоупотребление алкоголем;  
г) несоблюдение режима дня.
10. Чем отличается физическое упражнение от трудового двигательного действия?  
а) физическое упражнение выполняется в соответствии с закономерностями физического воспитания и направлено на физическое совершенствование, а трудовое двигательное действие в соответствии с закономерностями производства и направлено на предмет труда;  
б) при выполнении физического упражнения нагрузки строго дозированы;  
в) физическое упражнение направлено на достижение высокого спортивного результата, а трудовое движение на предмет труда.

#### Вариант 4

1. Физическое воспитание включает в себя  
а) подготовка спортсменов к высшим достижениям;  
б) процесс формирования двигательных умений и навыков;  
в) воспитание физических качеств;  
г) процесс передачи специальных физкультурных знаний.
2. К составляющему здорового образа жизни относятся:  
а) выбор профессии;  
б) рациональное питание;  
в) выполнение требования гигиены и закаливания;  
г) оптимальную двигательную активность;

- д) отказ от вредных привычек;  
 е) культура сексуального поведения;  
 ж) организацию рационального режима труда и отдыха.
3. Пищевым источником углеводов являются  
 а) хлебобулочные изделия;  
 б) рыба;  
 в) конфеты;  
 г) овощи.
4. К последствиям курения относят  
 а) разрушение зубной эмали;  
 б) заболевание пищеварительного тракта;  
 в) укрепление сосудов;  
 г) хронические заболевания дыхательных путей.
5. Гигиенические принципы закаливания:  
 а) систематичность;  
 б) постепенность;  
 в) дозированность.
6. Двигательная активность человека — это сочетание разнообразных двигательных действий, выполняемых в  
 а) организованных занятиях;  
 б) период сна;  
 в) самостоятельных занятиях;  
 г) повседневной жизни.
7. Положительное влияние физических упражнений на развитие функциональных возможностей организма в большей степени будет зависеть:  
 а) от физической и технической подготовленности занимающихся;  
 б) от особенностей реакций систем организма в ответ на выполняемые упражнения;  
 в) от состояния здоровья занимающихся.
8. Соблюдение режима дня способствуют укреплению здоровья, потому что...  
 а) позволяет избегать неоправданных физических напряжений;  
 б) обеспечивает ритмичность работы организма;  
 в) позволяет правильно планировать дела в течение дня;  
 г) изменяется величина нагрузки на центральную нервную систему.
9. Какие факторы, сопутствующие умственной деятельности студентов, снижают эффективность кровообращения в головном мозге, ухудшают его кровоснабжение?  
 а) напряженная работа в условиях дефицита времени;  
 б) отрицательные эмоции;  
 в) длительное пребывание в положении сидя за столом;  
 г) нервно-психическое напряжение;  
 д) все перечисленные.
10. При планировании и проведении самостоятельных занятий надо учитывать, что в период подготовки и сдачи зачетов и экзаменов интенсивность и объем физических нагрузок следует:  
 а) повышать;  
 б) снижать;  
 в) оставить на старом уровне;  
 г) прекратить.

### 3.2.3. Задание для зачёта (3 семестр)

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы	
		Юноши	Девушки

		3	4	5	3	4	5
1.	Рывок гири 16 кг (количество раз)	15	25	35			
2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)				9	10	16

### Комплект заданий для практических работ

#### Контрольные упражнения и тесты

Критерии оценок:

#### Оценка уровня физических способностей студентов

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		Юноши			Девушки		
		3	4	5	3	4	5
<b>Обязательные испытания (тесты)</b>							
1.	Бег на 100 м (с)	14,6	14,3	13,8	18,0	17,6	16,3
2.	Бег на 2 км (мин, с)	9.20	8.50	7.50	11.50	11.20	9.50
	или на 3 км (мин, с)	15.10	14.40	13.10	-	-	-
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	8	10	13	-	-	-
	или рывок гири 16 кг (количество раз)	15	25	35	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	-	-	-	11	13	19
4.	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	-	-	-	9	10	16
	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи-см)	6	8	13	7	9	16
<b>Испытания (тесты) по выбору</b>							
5.	Прыжок в длину с разбега (см)	360	380	440	310	320	360

	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	200	210	230	160	170	185
6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз в 1 мин)	30	40	50	20	30	40
7.	Метание спортивного снаряда весом 500 г (м)	14	17	21	13	16	19

**Оценка уровня физической подготовленности юношей основного и подготовительного учебного отделения**

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 100 м (с)	13,8	14,3	14,6
2. Бег 3 000 м (мин, с)	13,10	14,40	15,10
3. Плавание 50 м (мин, с)	б/в	б/в	0,41
4. Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)	10	8	5
5. Прыжок в длину с места (см)	230	210	200
6. Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы (м)	9,5	7,5	6,5
7. Рывок гири 16 кг (количество раз)	35	25	15
8. Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз в 1 мин)	50	40	30
9. Метание спортивного снаряда весом 500 г (м)	21	17	14
10. Гимнастический комплекс упражнений: - утренней гимнастики; - производственной гимнастики; - релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	До 9	До 8	До 7,5

**Оценка уровня физической подготовленности девушек основного и подготовительного учебного отделения**

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 100 м (с)	16,3	17,6	16,3
2. Бег 2000 м (мин, с)	9,50	11,20	11,50
3. Плавание 50 м (мин, с)	б/в	б/в	1,10
4. Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)	8	6	4
5. Прыжок в длину с места (см)	185	170	160
6. Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы (м)	10,5	6,5	5,0
7. Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз в 1 мин)	40	30	20

8. Метание спортивного снаряда весом 500 г (м)	19	16	13
9. Гимнастический комплекс упражнений: - утренней гимнастики; - производственной гимнастики; - релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	До 9	До 8	До 7,5

**Таблица оценивания для обучающихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе**

Тесты	Оценка в баллах		
	высокий 5	средний 4	низкий 3
<b>Юноши</b>			
1. Ходьба и бег по К.Куперу 2400 м (мин. с)	17	18	22
2. Прыжок в длину с места (см)	180	170	160
3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол. раз)	30	19	10
4. Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз в 2 мин)	60	50	40
5. Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м)	6,5	5,5	4,5
<b>Девушки</b>			
1. Ходьба и бег по К.Куперу 2400 м (мин. с)	18,0	20,0	24,0
2. Прыжок в длину с места (см)	160	150	140
3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол. раз)	8	5	4
4. Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз в 2 мин)	40	30	20
5. Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м)	5,5	4,5	4,0

Учащиеся СМГ сдают только те нормативы, по которым отсутствуют противопоказания.

### **Волейбол**

Критерии оценок:

Контрольные упражнения	Оценка	Юноши	Девушки
Подача мяча избранным способом	5	7	7
	4	5	5
	3	4	4
Знание правил игры в волейбол			

### **Баскетбол**

Критерии оценок:

Контрольные упражнения	Оценка	Юноши	Девушки
Штрафной бросок в корзину	5	6	5

Количество попаданий из 10 попыток	4	5	4
	3	4	3
Знание правил игры в баскетбол			

### **Задания для проведения дифференцированного зачета**

#### **Задание (теоретическое)**

##### **Критерии оценок:**

Правильный ответ на тестовый вопрос оценивается в 1 балл

1. 18-20 баллов, оценка "5" отлично
2. 17-15 баллов, оценка "4" хорошо
3. 16-14 баллов, оценка "3" удовлетворительно

#### **Общие рекомендации по выполнению тестового задания**

1. Внимательно прочитайте задание, выберите правильный вариант ответа.

##### **Вариант 1**

1. Способность выполнять координационно-сложные двигательные действия называется:
  - а. ловкостью
  - б. гибкостью
  - в. силовой выносливостью
2. Плоскостопие приводит к:
  - а. микротравмам позвоночника
  - б. перегрузкам организма
  - в. потере подвижности
3. Во время игры в баскетбол игра начинается при наличии на площадке:
  - а. трех игроков
  - б. четырех игроков
  - в. пяти игроков
4. При переломе плеча шиной фиксируют:
  - а. локтевой, лучезапястный суставы
  - б. плечевой, локтевой суставы
  - в. лучезапястный, локтевой суставы
5. К спортивным играм относится:
  - а. гандбол
  - б. лапта
  - в. салочки

6. Динамическая сила необходима при:
  - а. толкании ядра
  - б. гимнастике
  - в. беге
7. Расстояние от центра кольца до линии 3-х очкового броска в баскетболе составляет:
  - а. 5 м
  - б. 7м
  - в. 6,25 м
8. Наиболее опасным для жизни является ..... перелом.
  - а. открытый
  - б. закрытый с вывихом
  - в. закрытый
9. Продолжительность туристического похода для детей 16-17 лет не должна превышать:
  - а. пятнадцати дней
  - б. десяти дней
  - в. пяти дней
10. Основным строительным материалом для клеток организма являются:
  - а. углеводы
  - б. жиры
  - в. белки
11. Страной-родоначальницей Олимпийских игр является:
  - а. Древний Египет
  - б. Древний Рим
  - в. Древняя Греция
12. Наибольший эффект развития координационных способностей обеспечивает:
  - а. стрельба
  - б. баскетбол
  - в. бег
13. Мужчины не принимают участие в:
  - а. керлинге
  - б. художественной гимнастике
  - в. спортивной гимнастике
14. Самым опасным кровотечением является:
  - а. артериальное
  - б. венозное
  - в. капиллярное
15. Вид спорта, который не является олимпийским – это:
  - а. хоккей с мячом
  - б. сноуборд
  - в. керлинг
16. Нарушение осанки приводит к расстройству:
  - а. сердца, легких
  - б. памяти
  - в. зрение
17. Спортивная игра, которая относится к подвижным играм:
  - а. плавание
  - б. бег в мешках

- в. баскетбол
18. Мяч заброшен в кольцо из-за площадки при вбрасывании. В игре в баскетбол он:
- засчитывается
  - не засчитывается
  - засчитывается, если его коснулся игрок на площадке
19. Видом спорта, в котором обеспечивается наибольший эффект развития гибкости, является:
- гимнастика
  - керлинг
  - бокс
20. Энергия для существования организма измеряется в:
- ваттах
  - калориях
  - углеводах

Эталоны ответов:

№	ответы	№	ответы	№	ответы	№	ответы
1	А	6	Б	11	В	16	А
2	В	7	В	12	Б	17	Б
3	В	8	А	13	Б	18	Б
4	Б	9	Б	14	А	19	А
5	А	10	В	15	А	20	Б

## Вариант 2

1. Способность противостоять утомлению при достаточно длительных нагрузках силового характера называется:
- быстротой
  - гибкостью
  - силовой выносливостью
2. Нарушение осанки приводит к расстройству:
- сердца, легких
  - памяти
  - зрения
3. Если во время игры в волейбол мяч попадает в линию, то:
- мяч засчитан
  - мяч не засчитан
  - передача мяча
4. При переломе голени шину фиксируют на:
- голеностопе, коленном суставе
  - бедре, стопе, голени
  - голени
5. К подвижным играм относятся:



- а. плавание
  - б. бег в мешках
  - в. баскетбол
6. Скоростная выносливость необходима занятиях:
- а. боксом
  - б. стайерским бегом
  - в. баскетболом
7. Оказывая первую доврачебную помощь при тепловом ударе необходимо:
- а. окунуть пострадавшего в холодную воду
  - б. расстегнуть пострадавшему одежду и наложить холодное полотенце
  - в. поместить пострадавшего в холод
8. Последние летние Олимпийские игры современности состоялись в:
- а. Лейк-Плсиде
  - б. Солт-Лейк-Сити
  - в. Пекине
9. В однодневном походе дети 16-17 лет должны пройти не более:
- а. 30 км
  - б. 20км
  - в. 12 км
10. Энергия, необходимая для существования организма измеряется в:
- а. ваттах
  - б. калориях
  - в. углеводах
11. Отсчет Олимпийских игр Древней Греции ведется с:
- а. 776 г. до н.э.
  - б. 876 г. до н.э.
  - в. 976 г. до н.э.
12. Вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект развития гибкости – это:
- а. бокс
  - б. гимнастика
  - в. керлинг
13. Для опорного прыжка в гимнастике применяется:
- а. батут
  - б. гимнастика
  - в. керлинг
14. Под физической культурой понимается:
- а. выполнение физических упражнений
  - б. ведение здорового образа жизни
  - в. наличие спортивных сооружений
15. Кровь возвращается к сердцу по:
- а. артериям
  - б. капиллярам
  - в. венам
16. Идея и инициатива возрождению Олимпийских игр принадлежит:
- а. Хуан Антонио Самаранчу
  - б. Пьеру Де Кубертену
  - в. Зевсу

17. ЧСС у человека в состоянии покоя составляет:
- а. от 40 до 80 уд\мин
  - б. от 90 до 100 уд\мин
  - в. от 30 до 70 уд\мин
18. Длина круговой беговой дорожки составляет:
- а. 400 м
  - б. 600 м
  - в. 300 м
19. Вес мужской легкоатлетической гранаты составляет:
- а. 600 г
  - б. 700 г
  - в. 800 г
20. Высота сетки в мужском волейболе составляет:
- а. 243 см
  - б. 220 см
  - в. 263 см

Эталоны ответов:

№	ответы	№	ответы	№	ответы	№	ответы
1	В	6	В	11	А	16	Б
2	А	7	Б	12	Б	17	А
3	А	8	В	13	Б	18	А
4	А	9	В	14	А	19	Б
5	Б	10	Б	15	В	20	А

### Вариант 3

1. Под физической культурой понимается:
- а. выполнение физических упражнений
  - б. ведение здорового образа жизни
  - в. наличие спортивных сооружений
2. ЧСС у человека в состоянии покоя составляет:
- а. от 40 до 80 уд\мин
  - б. от 90 до 100 уд\мин
  - в. от 30 до 70 уд\мин
3. Олимпийский флаг имеет..... Цвет.
- а. красный
  - б. синий
  - в. белый
4. Следует прекратить прием пищи за ..... до тренировки.
- а. за 4 часа
  - б. за 30 мин

- в. за 2 часа
5. Размер баскетбольной площадки составляет:
- а. 20 x 12 м
  - б. 28 x 15 м
  - в. 26 x 14 м
6. Длина круговой беговой дорожки составляет:
- а. 400 м
  - б. 600 м
  - в. 300 м
7. Вес мужской легкоатлетической гранаты составляет:
- а. 600 г
  - б. 700 г
  - в. 800 г
8. Высота сетки в мужском волейболе составляет:
- а. 243 м
  - б. 220 м
  - в. 263 м
9. В нашей стране Олимпийские игры проходили в .... году.
- а. 1960 г
  - б. 1980 г
  - в. 1970 г
10. Советская Олимпийская команда в 1952 году завоевала ..... золотых медалей.
- а. 22
  - б. 5
  - в. 30
11. В баскетболе играют ..... периодов и .... минут.
- а. 2x15 мин
  - б. 4x10 мин
  - в. 3x30 мин
12. Алкоголь накапливается и задерживается в организме на:
- а. 3-5 мин
  - б. 5-7 мин
  - в. 15-20 мин
13. Прием анаболических препаратов ..... естественное развитие организма.
- а. нарушает
  - б. стимулирует
  - в. ускоряет
14. Правильной можно считать осанку, если стоя у стены, человек касается ее:
- а. затылком, ягодицами, пятками
  - б. затылком, спиной, пятками
  - в. затылком; лопатками, ягодицами, пятками
15. В первых известных сейчас Олимпийских Играх, состоявшихся в 776 г. до н.э., атлеты состязались в беге на дистанции, равной:
- а. двойной длине стадиона
  - б. 200 м
  - в. одной стадии

16. В уроках физкультуры выделяют подготовительную, основную, заключительную части, потому что:
- перед уроком, как правило, ставятся задачи и каждая часть предназначена для решения одной из них
  - так учителю удобнее распределять различные по характеру упражнения
  - выделение частей урока связано с необходимостью управлять динамикой работоспособности занимающихся
17. Физическое качество «быстрота» лучше всего проявляется в:
- беге на 100 м
  - беге на 1000 м
  - в хоккее
18. Олимпийские кольца на флаге располагаются в следующем порядке:
- красный, синий, желтый, зеленый, черный
  - зеленый, черный, красный, синий, желтый
  - синий, желтый, красный, зеленый, черный
19. Вес баскетбольного мяча составляет:
- 500-600 г
  - 100-200 г
  - 900-950 г
20. Если во время игры в волейбол игрок отбивает мяч ногой, то:
- звучит свисток, игра останавливается
  - игра продолжается
  - игрок удаляется

Эталоны ответов:

№	ответы	№	ответы	№	ответы	№	ответы
1	А	6	А	11	Б	16	А
2	А	7	Б	12	В	17	А
3	В	8	А	13	В	18	В
4	В	9	Б	14	В	19	В
5	В	10	А	15	В	20	Б

#### Вариант 4

1. Способность выполнять движения с большой амплитудой за счет эластичности мышц, сухожилий, связок – это:
- быстрота
  - гибкость
  - силовая выносливость
2. Снижения нагрузок на стопу ведет к:
- сколиозу
  - головной боли

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

- б. жиры  
в. углеводы
15. Мужчины не принимают участие в:  
а. спортивной гимнастике  
б. керлинге  
в. художественной гимнастике
16. Нарушение осанки приводит к расстройству:  
а. сердца, легких  
б. памяти  
в. зрения
17. Способность противостоять утомлению при достаточно длительных нагрузках силового характера – это:  
а. быстрота  
б. гибкость  
в. силовая выносливость
18. Скоростная выносливость необходима в:  
а. боксе  
б. стайерском беге  
в. баскетболе
19. Вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект развития гибкости – это:  
а. бокс  
б. гимнастика  
в. керлинг
20. В гимнастике для опорного прыжка применяется:  
а. батут  
б. гимнастика  
в. керлинг

№	ответы	№	ответы	№	ответы	№	ответы
1	Б	6	А	11	Б	16	А
2	В	7	В	12	В	17	В
3	А	8	А	13	Б	18	А
4	Б	9	Б	14	А	19	В
5	Б	10	В	15	В	20	В

### Задание (практическое)

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
<b>Юноши</b>			
1. Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)	10	8	5
<b>Девушки</b>			
1. Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)	8	6	4

**РЕЦЕНЗИЯ**  
**на комплект оценочных средств по дисциплине**  
**ОП.09 Физическая культура**

Комплект контрольно-оценочных средств предназначен для контроля и оценки образовательных достижений обучающихся, освоивших программу учебной дисциплины ОП.09 Физическая культура по профессии среднего профессионального образования 43.01.09 Повар, кондитер.

Содержит: 1) паспорт комплекта оценочных средств: область применения и сводные данные об объектах оценивания, основных показателях оценки результатов и их критериев, типах заданий, форма аттестации; 2) комплект оценочных средств: задания для входного и текущего контроля, задания для проведения дифференцированного зачета.

Задания по дисциплине представлены следующими видами: устный опрос, самостоятельная работа, тестирование, сдача нормативов.

В комплект оценочных средств включены задания для практических занятий, а так же эталоны ответов и критерии оценивая различных видов заданий.

Форма промежуточной аттестации – дифференцированный зачет.

Оценочные средства для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения учебной дисциплины представлены в полном объеме.

Виды оценочных средств, включенных в представленный комплект, отвечают основным принципам формирования общих и профессиональных компетенций.

Комплект представляет собой в целом качественный продуманный материал, который структурирован в соответствии с содержанием рабочей программы учебной дисциплины.

Разработанный и представленный для экспертизы комплект контрольно-оценочных средств рекомендуется к использованию в учебном процессе ГБОУ «КТТ и ЖТ».

---

подпись

Оконникова С.А.  
Преподаватель физической культуры  
ГБПОУ «Кропоткинский медицинский  
колледж»  
Руководитель физического воспитания  
Квалификация по диплому

**РЕЦЕНЗИЯ**  
**на комплект оценочных средств по дисциплине**  
**ОП.09 Физическая культура**

Комплект контрольно-оценочных средств предназначен для контроля и оценки образовательных достижений обучающихся, освоивших программу учебной дисциплины ОП.09 Физическая культура по профессии среднего профессионального образования 43.01.09 Повар, кондитер.

Содержит: 1) паспорт комплекта оценочных средств: область применения и сводные данные об объектах оценивания, основных показателях оценки результатов и их критериев, типах заданий, форма аттестации; 2) комплект оценочных средств: задания для входного и текущего контроля, задания для проведения дифференцированного зачета.

Задания по дисциплине представлены следующими видами: устный опрос, самостоятельная работа, тестирование, сдача нормативов.

В комплект оценочных средств включены задания для практических занятий, а так же эталоны ответов и критерии оценивая различных видов заданий.

Форма промежуточной аттестации – дифференцированный зачет.

Оценочные средства для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения учебной дисциплины представлены в полном объеме.

Виды оценочных средств, включенных в представленный комплект, отвечают основным принципам формирования общих и профессиональных компетенций.

Комплект представляет собой в целом качественный продуманный материал, который структурирован в соответствии с содержанием рабочей программы учебной дисциплины.

Разработанный и представленный для экспертизы комплект контрольно-оценочных средств рекомендуется к использованию в учебном процессе ГБОУ «КТТ и ЖТ».

---

подпись

Сова Е.Е.  
Преподаватель физической культуры  
ГБПОУ «Кропоткинский медицинский  
колледж»  
Преподаватель по физической культуре  
и спорту  
Квалификация по диплому





ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 327766045235508045123579633876966067016845890538

Владелец Шахбазян Вера Арамовна

Действителен с 27.09.2023 по 26.09.2024