

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ
«МАРКОВСКИЙ ПОЛИТЕХНИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»**

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

по учебной дисциплине ОП.09 Физическая культура

программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих
для профессии **43.01.09 Повар, кондитер**

Маркс, 2019 г.

РАССМОТРЕНО

**цикловой методической комиссией сферы
общественного питания**

Протокол № 1
От «24» август 20 19 г.

Председатель

цикловой методической комиссией

Горбатова Г.В.

Разработан на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования, утверждённого приказом Министерства образования и науки РФ № 1569 от 09 декабря 2016 года по профессии 43.01.09 Повар, кондитер.

**Заместитель директора по учебно -
производственной работе**

Гостева И.Ю.

**Заместитель директора по учебной
работе**

Федотова Н.В.

Составители: преподаватель физической культуры

ГАПОУ СО «Марковского политехнического колледжа» Спелов А.Н.

СОГЛАСОВАНО: методист ГАПОУ СО

«Марковского политехнического колледжа» _____/Гостева И.Ю./

**I. ПАСПОРТ
ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
по учебной дисциплине ОП.09 Физическая культура**

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	ПК ОК	Наименование темы	Уровень освоения	Наименование контрольно - оценочного средства	
				Текущий контроль	Промежуточная аттестация
1		3	4	5	6
уметь: - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. знать: - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни.	ОК 01-06, ОК 08	Здоровый образ жизни.	2,3	Комплексы упражнений; практические задания; тестовые задания.	Зачёт (с оценкой)
		Общая физическая подготовка в профессии.	2,3	Комплексы упражнений; практические задания; тестовые задания.	
		Лёгкая атлетика.	2,3	Комплексы упражнений; практические задания; тестовые задания.	
		Лыжная подготовка.	2,3	Комплексы упражнений; практические задания; тестовые задания.	
		Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов.	2,3	Комплексы упражнений; практические задания; тестовые задания.	

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ
«МАРКСОВСКИЙ ПОЛИТЕХНИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»**

**Контрольно – оценочные средства для текущего контроля и
методические рекомендации по выполнению практических занятий
по учебной дисциплине ОП.09 Физическая культура
для профессии 43.01.09 Повар, кондитер**

Преподаватель Спелов А.Н.

Маркс, 2019

II. КОНТРОЛЬНО - ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА

2.1. Общие положения

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

КОС включают контрольные материалы для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации в форме зачета (с оценкой).

КОС разработаны в соответствии с образовательной программой по профессии 43.01.09 Повар, кондитер естественнонаучного профиля.

Практические задания – комплексы упражнений, практические задания, тестовые задания.

2.2. Виды практических занятий.

№ п/п	Наименование разделов и тем	Объем часов	Деятельность студента	Форма контроля
Научно-методические основы формирования физической культуры личности				
1	Здоровый образ жизни. 1. Выполнение комплексов дыхательных упражнений. Выполнение комплексов утренней гимнастики. 2. Выполнение комплексов упражнений для глаз. Выполнение комплексов упражнений по формированию осанки. 3. Выполнение комплексов упражнений по профилактике плоскостопия. Выполнение комплексов упражнений при сутулости, нарушении осанки в грудном и поясничном отделах, упражнений для укрепления мышечного корсета, для укрепления мышц брюшного пресса.	6 ч. 2 2 2	Выполнение комплексов упражнений на дыхание. Демонстрация комплексов упражнений для глаз. Выполнение комплексов физических упражнений.	Анализ и наблюдение. Приложение 2 Приложение 3
Учебно-практические основы формирования физической культуры личности				
2	Общая физическая подготовка в профессии.	8 ч.	Демонстрация комплексов упражнений	Наблюдение.

	4. Построения, перестроения, различные виды ходьбы, комплексы обще развивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами. 5. Выполнение построений, перестроений, различных видов ходьбы, беговых и прыжковых упражнений, комплексов обще развивающих упражнений. 6. Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений в парах, с предметами. 7. Подвижные игры различной интенсивности.	2 2 2 2		
3	Лёгкая атлетика. 8. Техника бега на короткие и средние дистанции. Эстафетный бег. 9. Техника бега на длинные дистанции. 10. Прыжки в длину и высоту. 11. Воспитание скоростно-силовых качеств.	8 ч. 2 2 2 2	Выполнение специальных беговых упражнений. Демонстрация упражнений.	Наблюдение
4	Лыжная подготовка 12. Одновременные одношажный, двухшажный классический ход и попеременные лыжные ходы. 13. Разгон, торможение. Техника падения. 14. Повороты, техника передвижения по повороту. 15. Коньковый ход. Техника передвижения по прямой. 16. Техника и тактика бега по дистанции. Бег на дистанции до 3000 метров.	10 ч. 2 2 2 2	Демонстрация техники лыжных ходов.	Наблюдение Приложение 5
Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)				
5	Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных	6 ч.	Выполнение имитационных	Наблюдение.

	результатов		упражнений.	
	17. Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий. Формирование профессионально значимых физических качеств.	2		Приложение 3
	18. Самостоятельное проведение студентом комплексов профессионально-прикладной физической культуры в режиме дня специалиста.	2		Приложение 4
	19. Средства, методы и методика формирования профессионально значимых физических и психических свойств и качеств.	2		

Рекомендации к оценке уровня физической подготовленности студентов.

Тестовые нормативы

Контрольное упражнение	Юноши			Девушки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Бег 30м	4,3	5,0	5,2	4,8	5,9	6,1
Бег 100м	13,5	14,0	15,0	16,5	17,5	18,5
Прыжки в длину с места	240	220	190	190	175	160
Прыжки в длину с разбега	460	420	380	360	320	280
Метание гранаты (700 – юн. 500 – дев.)	38 -	32 -	26 -	- 23	- 18	- 12
Бег 3000м (юн) 2000м (дев)	12.30 -	14,00 -	б/вр -	- 11,00	- 13,00	- б/вр
Подтягивание (юн) или рывок гири 16 кг (юн) Сгибание рук в упоре лежа (дев)	13 35 -	11 25 -	8 15 -	- - 16	- - 10	- - 9
Поднимание туловища из положения лёжа	50	40	30	40	30	20

за 1 мин.						
или						
поднимание ног из положения вис до касания перекладины	7	5	3	-	-	-
Наклон вперед из положения стоя	13	8	6	16	9	7

Рекомендации по выполнению упражнений, направленных на укрепление здоровья и профилактику нарушений работы органов и систем организма.

№	Группа упражнений	Основные воздействия на организм	Особенности выполнения
1.	Легкий бег на месте или ходьба с растиранием ладонями кожи тела	Умеренное усиление деятельности организма, вызывающие потребность в углубленном дыхании. Общее разогревание	Бег без напряжений
2.	Упражнения в потягивании	Выпрямление позвоночника, совмещаемое с глубоким дыханием, улучшение кровообращения	Темп медленный. При потягивании – вздох при возвращении в исходное положение - выдох
3.	Упражнение для мышц ног	Укрепление мышц и улучшение подвижности в суставах ног. Улучшение кровообращения	Темп медленный. Рекомендуется совмещать с движениями рук и туловища, что способствует улучшению кровообращения
4.	Упражнения для мышц спины и живота	Укрепление мышц спины и передней стенки брюшного пояса	Темп медленный или средний. После значительных напряжений рекомендуется расслаблять мышцы рук и плечевого пояса.

5.	Упражнения для рук и плечевого пояса	Укрепление мышц рук и плечевого пояса	Темп средний. При наиболее напряженных положениях не допускать задержки дыхания
6.	Упражнение для боковых мышц туловища	Укрепление боковых мышц туловища и улучшение деятельности органов брюшной полости.	Темп медленный или средний. Дыхание равномерное.
7.	Маховые движения для рук и ног.	Увеличение подвижности в суставах и усиление кровообращения и дыхания.	Темп средний или ускоренный с максимальной амплитудой движения.
8.	Прыжки или бег.	Повышение общего обмена веществ в организме. Укрепление мышц и суставов ног.	В среднем и быстром темпе. Дышать равномерно.
9.	Заключительные упражнения	Регулирование и успокоение деятельности органов дыхания и кровообращения.	Выполнять с наименьшим напряжением. Стремиться замедлить частоту дыхания путем его углубления.

**Методические рекомендации к выполнению практических занятий по темам:
«Здоровый образ жизни» и «Сущность и содержание ППФП в достижении высоких
профессиональных результатов».**

Нормированные тесты для контроля уровня физической подготовки и развития ППФК

1. Оценка статистического равновесия:

- исходное положение – основная стойка. Круговые движения головой влево (вправо), с места не сходить; (Оценка «5» - 70 движений; «4» - 60 движений; «3» - 50 движений.

Каждое движение выполняется за 2 секунды;

-исходное положение –стойка на носках с сомкнутыми стопами, глаза закрыть, руки вперед (Оценка «5» - стоять 25 сек, «4»-20 секунд, «3» - 15 сек.)

-исходное положение – основная стойка. Наклониться вперед, коснувшись пола пальцами, сделать, не отрывая их от пола, 10 кругов за 30 секунд, выполнить упражнение первого теста. Затем проделать тоже, но выполнить упражнение второго теста.

2. Оценка динамического равновесия:

- исходное положение – основная стойка. Наклониться вперед, коснувшись пола рукой, сделать, не отрывая пальцев от пола 10 кругов за 30 секунд (Оценка «3» - пройти после 2-4 минут по прямой за 5 секунд; «4» - тоже, но закрытыми глазами с незначительным отклонением от прямой; «5» - тоже, но без отклонений от прямой)

3. Оценка гибкости:

-исходное положение , - сидя на полу, ноги вытянуты. (Оценка «5» - наклониться вперед грудью коснуться колен; «4» - из начального положения стоя наклониться вперед, коснуться пола ладонью; «3» - коснуться пола пальцами, ноги не сгибать)

4. Оценка ловкости:

- исходное положение – основная стойка. Пять прыжков вверх, ноги врозь, наклониться вперед, руками коснуться носков (ноги прямые) (Оценка «5» - после прыжков с поворотом на 180^0 ; «4» - после поворота на 90^0 ; «3» - без поворота).

- исходное положение, - сидя на пятках, руки назад. Взмахом рук прыжок вперед. (Оценка «5» - в упор лежа сзади; «4» - в упор сидя; «3» - в основную стойку.)

5. Оценка силы:

- исходное положение,- сидя на полу, опираясь на ладони (пальцы), держать угол в упоре. (Оценка «5» - 15 секунд; «4» - 10 секунд; «3» - 5 секунд.)

6. Оценка скорости – силовых качеств:

- Прыжок в длину с места.(Оценка «5» - на длину роста, руки вверх; «4» - на длину роста плюс 40 сантиметров; «3» - на длину роста плюс 30 сантиметров)

-Прыжки на правой (девой) ноге.(Оценка «5» - 300 м; «4» - 250м; «3» - 200 м)

7. Оценка выносливости:

- исходное положение , - упор лежа. Сгибание и разгибание рук. (Оценка «5» - 40 раз; «4» - 35 раз; «3» -30 раз.)

- бег на месте 2 минуты (темп 180 шагов в минуту), затем держать дыхание. (Оценка «5» - 50 секунд; «4» -40 секунд; «3» - 30 секунд)

-подтягивание в висе. Количество попыток не ограничено.(Оценка «5» - 20 подтягиваний; «4» - то же за 6 минут; «3» - за 8 минут)

Приложение 4

**Текст задания: занятия прикладными видами спорта; выполнение тестов по ППФП.
Зачетные нормативы по ППФП для студентов СПО**

Виды упражнений	оценка	На базе неполной средней школы					
		юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки
Ходьба в приседе, м	5	200	100	250	125	250	150
	4	150	75	200	100	225	125
	3	125	50	150	75	200	100
Приседание на двух ногах, число раз (за 2-3 подхода)	5	200	100	250	125	300	150
	4	175	75	225	100	275	125
	3	150	50	200	75	250	100
Поднимание туловища из положения лежа, ноги закреплены, количество раз	5	60	50	70	55	80	60
	4	50	45	60	50	70	55
	3	40	35	50	40	60	45
Сгибание рук в поре лежа, юноши – ноги на гимнастической скамейке, девушки – упор лежа на гимнастической скамейке (для девушек количество попыток неограничено)	5	35	-	40	-	45	-
	4	30	-	35	-	40	-
	3	25	-	30	-	35	-
Удержание упора лежа на полусогнутых руках, сек.	5	80	55	90	60	100	65
	4	70	50	80	55	90	60
	3	60	45	70	50	80	55
Подтягивание 20 раз (количество попыток не ограничено)	5	5	-	4	-	3	-
	4	6	-	5	-	4	-
	3	7	-	6	-	5	-

Текст задания: выбор способа передвижения на лыжах в зависимости от рельефа местности и условий скольжения;

контрольное прохождение дистанции 5000 м.

Тест	Отметка		
	«5»	«4»	«3»
Лыжные гонки, 5000 м, /мин, с.	25,50	27,20	Без учёта времени

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ
«МАРКСОВСКИЙ ПОЛИТЕХНИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»**

**Контрольно – оценочные средства для промежуточной аттестации
по учебной дисциплине ОП.09 Физическая культура
для профессии 43.01.09 Повар, кондитер**

Преподаватель Спелов А.Н.

Маркс, 2019

ИНСТРУКЦИЯ

по выполнению заданий зачета (с оценкой)

Работа состоит из 2 частей и включает 35 заданий.

Часть 1 содержит 30 заданий (А1 – А 30). К каждому заданию приводится 4 варианта ответа, из которых только один верный. Внимательно прочитайте каждое задание и все варианты ответов. При выполнении задания части 1 обведите кружком номер выбранного ответа в экзаменационной работе. Если вы обвели не тот номер, то зачеркните этот обведенный номер крестом и затем обведите номер правильного ответа.

Часть 2 включает 5 заданий (В1 – В5) повышенного уровня сложности с кратким ответом: вам необходимо дополнить пропущенное в тексте слово (фразу), которое является ключевым в данном определении (понятии). В случае записи неверного ответа зачеркните его и запишите рядом новый.

Советуем выполнять задания в том порядке, в котором они даны. С целью экономии времени пропускайте задание, которое не удастся выполнить сразу, и переходите к следующему. Если после выполнения всей работы у вас останется время, то можно вернуться к пропущенным заданиям.

За каждый правильный ответ дается один балл. Баллы, полученные вами за все выполненные задания, суммируются. Постарайтесь выполнить как можно больше заданий и набрать как можно большее количество баллов.

В конце каждой части работы, если были исправления, вы самостоятельно в письменном виде сообщаете информацию об изменениях, внесенных в ответы: «Внесены изменения в ответы к заданиям № _____».

Данная информация заверяется подписью организатора в аудитории.

Использование корректирующей жидкости не допускается.

Оценка уровня и качества подготовки учащихся проводится по четырехбалльной шкале с учетом количества баллов, набранных за правильные ответы, исходя из следующих критериев, которые даются в качестве рекомендации.

Отметка «неудовлетворительно» («2») выставляется в случае, если учащийся дал менее 25% правильных ответов и набрал 0-9 баллов.

Отметка «удовлетворительно» («3») выставляется в случае, если учащийся показал (представил) до 50% правильных ответов и набрал 10 - 18 баллов.

Отметка «хорошо» («4») выставляется в случае, если учащийся показал (представил) до 75% правильных ответов и набрал 19-26 балла.

Отметка «отлично» («5») выставляется, если учащийся показал (представил) более 75% правильных ответов и набрал 27—35 баллов.

Отметка за выполнение экзаменационной работы по физической культуре определяется на основании суммы баллов за правильно выполненные задания, используя шкалу перевода баллов

Шкала перевода баллов в отметки за выполнение экзаменационной работы по физической культуре

Балл	0 - 9	10 - 18	19-26	27-35
Отметка	2	3	4	5

Зачёт (с оценкой)

Ф.И. О. _____

Группа _____

Вариант №1

Часть 1

К каждому из заданий А1 – А30 даны 4 варианта ответа, из которых только один правильный. Номер этого ответа обведите кружком.

- А1 Термин «Олимпиада» в Древней Греции означал:
- а) соревнования, проводимые во время Олимпийских игр;
 - б) первый год четырехлетия, при наступлении которого празднуют Олимпийские игры;
 - в) четырехлетний период между Олимпийскими играми;
 - г) год проведения Олимпийских игр.
- А2 Древнегреческие Игры Олимпиады праздновались:
- а) у горы Олимп; б) в Афинах; в) в Спарте; г) в Олимпии.
- А3 В Олимпийских играх 776 г. до нашей эры атлеты состязались в беге на дистанции, равной:
- а) одному стадиону; б) 100 ярдов; в) одному стадию; г) 200 метрам.
- А4 В каком году и в каком состязании появилось имя Корибос - первого победителя Олимпийских игр:
- а) в 786 г. до н. э., в борьбе; б) в 776 г. до н. э., в беге;
 - в) в 776 г. до н. э., в метании диска; г) в 778 г. до н. э.; в беге?
- А5 В каком году был создан Международный олимпийский комитет:
- а) 1898 г.; б) 1911 г.; в) 1923 г.; г) 1894 г.
- А6 Игры Олимпиады проводятся:
- а) в зависимости от решения МОК; б) в течение первого года празднуемой Олимпиады;
 - в) в течение последнего года празднуемой Олимпиады;
 - г) в течение второго календарного года, следующего после года начала Олимпиады.

A7 Основопологающие принципы современного олимпизма изложены в:

- а) Положении об Олимпийской солидарности; б) Олимпийской клятве;
- в) Олимпийской хартии; г) Официальных разъяснениях МОК.

A8 Олимпийский девиз, выражающий устремления олимпийского движения звучит так:

- а) «Быстрее, выше, сильнее»; в) «О спорт - ты мир»;
- б) «Главное не победа, а участие»; г) «Ум, честь и слава».

A9 Традиция зажигать огонь в Олимпии и эстафетой доставлять на Олимпийские игры была введена:

- а) на Играх в Париже 1924 г.; б) на Играх в Берлине 1936 г.;
- в) на Играх в Лондоне 1948 г.; г) на Играх в Хельсинки 1952 г.

A10 Российский олимпийский комитет был создан в _____ году:

- а) 1908; б) 1911; в) 1912; г) 1916.

A11 Первое официальное участие России в Олимпийских играх произошло на Играх:

- а) II Олимпиады в Париже (1900); б) IV Олимпиады в Лондоне (1908);
- в) V Олимпиады в Стокгольме (1912); г) VII Олимпиады в Антверпене (1920).

A12 Игры Олимпиады 2008 г. праздновались в:

- а) Сиднее; б) Пекине; в) Осаке; г) Турине.

A13 Здоровый образ жизни (ЗОЖ) предполагает:

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

A14 Гигиена - это:

- а) область экологии, изучающая особенности воздействия среды обитания на человека;
- б) свод санитарно-эпидемиологических законов и нормативных документов;
- в) область медицины, изучающая влияние внешней среды на здоровье человека;
- г) все вышеперечисленное.

A15 Условием укрепления здоровья и совершенствования волевых качеств является:

- а) закаливание организма; б) участие в соревнованиях;
- в) ежедневная утренняя зарядка; г) выполнение физических упражнений.

A16 Правильное дыхание характеризуется:

- а) более продолжительным вдохом; в) равной продолжительностью вдоха и выдоха;
- б) более продолжительным выдохом; г) вдохом через нос и выдохом ртом.

A17 Курение ухудшает способность крови транспортировать кислород, потому что:

- а) никотин уменьшает содержание кислорода в крови в 100 раз;
- б) смолы, содержащиеся в табачном дыме, ухудшают ток крови в артериях и капиллярах;
- в) окись углерода соединяется с гемоглобином в крови в 300 раз активнее, чем кислород;
- г) никотин сужает сосуды.

A18 При проведении закаливающих процедур нужно придерживаться основных принципов закаливания. Определите каких:

- 1. Принцип систематичности. 2. Принцип разнообразности. 3. Принцип постепенности.
- 4. Принцип активности. 5. Принцип индивидуальности:
- а) 2,4,5; б) 1,3,5; в) 1,2,4; г) 3,4,5.

A19 Какие формы занятий физическими упражнениями не относятся к неурочным:

- а) тренировочное занятие; б) прогулка на открытом воздухе;
- в) соревнование; г) индивидуальные занятия?

A20 В какой части урока наиболее целесообразно выполнять упражнения для развития выносливости:

- а) в конце подготовительной части занятия; б) в течение всего занятия;
- в) в середине основной части занятия; г) в начале основной части занятия?

A21 Размер баскетбольной площадки равен:

- а) 13x26 м; б) 15x28 м; в) 14x29 м; г) 15x30 м.

- A22 Высота баскетбольного кольца от уровня пола составляет:
а) 2 метра; б) 3 метра 5 см; в) 2 метра 10 см; г) 3 метра 15 см.
- A23 Игровое время в волейболе состоит:
а) из 2-х партий по 20мин.; б) из 3-х партий по 15 мин.;
в) из 5 партий по 15 мин.; г) из 5 партий без ограничения времени.
- A24 Начальный удар в отдельных спортивных играх, вводящий мяч в игру, называется:
а) бросок; б) подача; в) передача; г) приём.
- A25 В каком году и где впервые сборная команда России приняла участие в Олимпийском турнире по футболу:
а) 1948 в Лондоне; б) 1912 в Стокгольме; в) 1920 в Бельгии; г) 1904 в Канаде?
- A26 Главная фаза в технике прыжка в длину и высоту является:
а) разбег; б) отталкивание; в) приземление; г) удержание ног в момент приземления.
- A27 Бег на сверхдлинные дистанции относят к работе в физиологической зоне:
а) максимальной мощности; б) субмаксимальной мощности;
в) большой мощности; г) умеренной мощности.
- A28 Вероятность травм при занятиях физическими упражнениями снижается, если занимающиеся:
а) переоценивают свои возможности; б) следуют указаниям преподавателя;
в) владеют навыками выполнения движений; г) не умеют владеть своими эмоциями.
- A29 Первая помощь при растяжении связок или мышц, когда припухлость не сопровождается образованием кровоподтека:
а) прикладывают холодный компресс, накладывают тугую повязку;
б) накладывают тугую повязку;
в) поднять поврежденную часть тела выше туловища, вызвать врача;
г) приложить салфетку, смоченную холодной водой.
- A30 В переводе с латинского слово «спорт» означает:
а) развивать; б) развлекаться; в) соревноваться; г) совершенствовать.

Часть 2

При выполнении заданий В1 – В5 дополните пропущенное в тексте слово (фразу), которое является ключевым в данном определении (понятии). В случае записи неверного ответа зачеркните его и запишите рядом новый.

- В1 Способность совершать движения с определенной скоростью, обусловленная способностью мышц преодолеть сопротивление с большим ускорением называется _____.
- В2 Поступление в организм и усвоение им веществ, необходимых для восполнения энергетических затрат, построение и возобновление тканей, называется _____.
- В3 Метод организации деятельности занимающихся, предусматривающий последовательное выполнение серии заданий, дозируемых индивидуально на основе максимального теста, называется _____.
- В4 Вертикальное положение гимнаста ногами кверху с опорой какой - либо частью тела, называется _____.
- В5 При спуске с горы не выставлять палки перед собой, иначе в случае падения можно _____.

Ф.И. О. _____

Группа _____

Вариант №2

Часть 1

К каждому из заданий А1 – А30 даны 4 варианта ответа, из которых только один правильный. Номер этого ответа обведите кружком.

А1 Кто имел право принимать участие в древнегреческих Олимпийских играх:

- а) только свободные греки мужчины; б) греки мужчины и женщины;
- в) только греки мужчины; г) все желающие?

А2 С какого времени ведется счет античных Олимпийских игр:

- а) с 392 г. н. э.; б) с 432 г. до н. э.; в) с 776г. до н. э.; г) с 892 г. до н. э.?

А3 В Олимпийских играх 776 г. до нашей эры атлеты состязались в беге на дистанции, равной одному стадию. Стадий равен:

- а) 150 м 50 см; б) 192 м 27 см; в) 200 м; г) 400 м.

А4 Кто из известных ученых древности был чемпионом Олимпийских Игр:

- а) Аристотель; б) Платон; в) Пифагор; г) Архимед?

А5 Первые современные Олимпийские игры состоялись в 1896 г. в одном из городов:

- а) Париж; б) Рим; в) Лондон; г) Афины.

А6 МОК принял решение о проведении зимних Олимпийских игр в _____ году:

- а) 1920; б) 1922; в) 1924; г) 1925.

А7 Олимпийская хартия - это:

- а) концепция современного олимпизма; б) название оды, написанной Пьером де Кубертенем;
- в) правила соревнований, входящих в программу Игр Олимпиады;
- г) документ, устанавливающий условия празднования Олимпийских игр.

A8 Олимпийский символ представляет собой пять переплетенных колец, расположенных слева направо в следующем порядке:

- а) сверху - синее, черное, красное; внизу - желтое и зеленое;
- б) сверху - зеленое, черное, красное; внизу - синее и желтое;
- в) сверху - красное, синее, черное; внизу - желтое и зеленое;
- г) сверху - синее, черное, красное; внизу - зеленое и желтое.

A9 Впервые олимпийская клятва спортсменов бороться честно прозвучала в _____ году:

- а) 1912; б) 1920; в) 1952; г) 1960 г.

A10 В каком году российский спортсмен впервые стал Олимпийским чемпионом:

- а) в 1904 г.; б) в 1952 г.; в) в 1996 г.; г) в 1908 г.?

A11 Олимпийский комитет СССР был создан в:

- а) 1949 г.; б) 1950 г.; в) 1951 г.; г) 1952 г.

A12 Первые летние Паралимпийские игры были проведены в 1960 г.:

- а) в Токио (Япония); б) в Риме (Италия); в) в Рамат-Тане (Израиль); г) в Хайдельберге (Германия)

A13 Здоровый образ жизни - это способ жизнедеятельности, направленный на:

- а) развитие физических качеств людей;
- б) поддержание высокой работоспособности людей;
- в) сохранение и улучшение здоровья людей;
- г) подготовку к профессиональной деятельности.

A14 Под здоровьем понимают такое состояние человека, при котором:

- а) его органы и системы работают эффективно и экономно;
- б) быстро восстанавливается после физических и психических нагрузок;
- в) легко переносятся неблагоприятные климатические условия;
- г) наблюдается все вышеперечисленное.

A15 Что такое самоконтроль в процессе занятий физической культурой:

- а) определение своего собственного уровня физического развития, тренированности и здоровья, с целью внесения корректив в нагрузку на занятиях;

- б) регистрация наблюдений за физическим развитием простыми и доступными способами с целью эффективного восстановления функциональных возможностей организма;
- в) регулярные наблюдения за состоянием своего здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью и их изменениями под влиянием регулярных занятий физическими упражнениями;
- г) регистрация субъективных показателей, наблюдение за самочувствием, и настроением?

A16 Увеличению жизненной емкости легких (ЖЕЛ) в большой степени влияют занятия:

- а) атлетической гимнастикой и шейпингом; б) бегом на длинные дистанции и лыжными гонками;
- в) баскетболом и футболом; г) акробатикой и спортивной гимнастикой.

A17 Пагубным влиянием на здоровье человека, систематически употребляющего наркотические средства, как следствие являются:

- а) отрицательное воздействие на функции дыхания и кровообращения, на обмен веществ и общее состояние работоспособности, ведет к снижению защитных функций организма и способствует развитию раковых заболеваний;
- б) расстройство центральной нервной системы, снижение памяти и внимания, ухудшение мышления, снижение защитных функций организма и сроков активной жизнедеятельности человека;
- в) разрушение психики человека, что способствует деградации личности, истощение энергетических ресурсов организма, блокирование функциональной деятельности всех систем и органов, интенсивное сокращение сроков его жизни.
- г) отрицательное воздействие на двигательные функции и органы выделения.

A 18 С чего следует начинать закаливающие процедуры:

- а) с обливания водой, имеющей температуру тела;
- б) с обливания прохладной водой;
- в) с обливания холодной водой;
- г) с растирания тела полотенцем.

A19 Какой признак не характеризует урочную форму занятий:

- а) занятия должны проводиться строго по расписанию;
- б) все занимающиеся должны быть одного уровня подготовленности;
- в) занятия должны проводиться под руководством преподавателя;

г) состав занимающихся не должен быть постоянным.

A20 Упражнения, содействующие развитию выносливости, целесообразно начинать выполнять:

- а) в конце подготовительной части занятия;
- б) в начале основной части занятия;
- в) в середине основной части занятия;
- г) в конце основной части занятия.

A21 Игровое время в баскетболе состоит из:

- а) 4 периодов по 10 мин.;
- б) 3 периодов по 8 мин.;
- в) 4 периодов по 12 мин.;
- г) 6 периодов по 10 мин.

A22 При каком количестве фолов игрок должен быть удален из игры по правилам ФИБА:

- а) 7; б) 3; в) 6; г) 5.

A23 Какая должна быть высота сетки в волейболе для женщин:

- а) 2 м 24 см; б) 2 м 45 см; в) 2 м 47 см; г) 2 м 50 см?

A24 Определение, применяемое в волейболе, «действие игроков вблизи сетки по преграждению пути мяча, направленному соперником, поднятием руки выше верхнего края сетки», означает:

- а) атакующий удар; б) блокирование; в) заслон; г) задержка.

A25 Какое минимальное количество игроков должно быть в команде, при котором она допускается к игре в футбол:

- а) не менее 7 б) не менее 6 в) не менее 8 г) не менее 5.

A26 Вес спортивной гранаты для девочек и юношей равен:

- а) 450-600 г; б) 500-700 г; в) 600-700 г; г) 600-800 г.

A27 Чем отличается кроссовый бег от длительного бега:

- а) техникой бега;
- б) скоростью бега;
- в) местом проведения соревнований;
- г) работой рук?

A28 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.

A29 При термических ожогах необходимо:

- а) пораженную кожу промыть холодной водой 15 минут;
- б) проколоть образовавшиеся пузыри;
- в) обработать обожженную поверхность спиртом или жиром;
- г) место ожога обработать йодом и наложить асептическую повязку.

A30 Какое из определений понятия «спорт» является верным:

- а) спорт – это часть физической культуры общества;
- б) спорт – это обобщенное понятие, обозначающее один из компонентов физической культуры общества, исторически сложившийся в форме соревновательной деятельности и специальной практики подготовки человека к соревнованиям;
- в) спорт – это соревновательная деятельность индивида, выраженная в его стремлении превзойти всех;
- г) спорт – упорядоченная организация деятельности по обеспечению конкретных результатов и совершенствованию человеческих возможностей.

Часть 2

При выполнении заданий В1 – В5 дополните пропущенное в тексте слово (фразу), которое является ключевым в данном определении (понятии). В случае записи неверного ответа зачеркните его и запишите рядом новый.

В1 Способность человека выполнять упражнения с наибольшей амплитудой движения в суставах называют _____.

В2 Состояние организма, характеризующееся совершенной саморегуляцией органов и систем, гармоничным сочетанием физического, морального и социального

благополучия называется _____.

В3 Метод организации занимающихся, предусматривающий одновременное выполнение несколькими группами разных заданий, называется _____.

В4 Положение занимающегося, когда его плечи находятся выше точек опоры, в гимнастике называется _____.

В5 Следуя по лыжне за товарищем, на равнине сохранять дистанцию _____.

Ф.И. О. _____

Группа _____

Вариант №3

Часть 1

К каждому из заданий А1 – А30 даны 4 варианта ответа, из которых только один правильный. Номер этого ответа обведите кружком.

А1 Заключительный этап подготовки атлетов к Играм в Древней Греции проводился в специальном помещении, называемом:

- а) ипподром; б) амфитеатр; в) стадион; г) гимнасии.

А2 Продолжительность античных Игр Олимпиады изменялась и к 468 г. до н. э. достигла:

- а) 5 дней; б) 7 дней; в) 10 дней; г) 14 дней.

А3 Какие дисциплины включал пентатлон - древнегреческое пятиборье:

1. Кулачный бой. 2. Верховая езда. 3. Прыжки в длину. 4. Прыжки в высоту. 5. Метание диска. 6. Бег. 7. Стрельба из лука. 8. Борьба. 9. Плавание. 10. Метание копья:

а) 1,2,3,8,9;

б) 3,5,6,8,10;

в) 1,4,6,7,9;

г) 2,5,6,9,10.

А4 Назовите Римского императора, который в 394 г. н. э. запретил олимпийские соревнования:

- а) Феодосий I; б) Феодосий II; в) Нерон; г) Юлиан.

А5 Организация Объединенных Наций объявила Международный год спорта и олимпийского идеала в честь 100-летнего юбилея Олимпийского движения современности, а также призвала все государства соблюдать олимпийское перемирие в __году:

- а) 1990; б) 1992; в) 1994; г) 1996.

А6 Зимние игры Олимпиады проводятся:

а) в зависимости от решения МОК;

б) в третий год празднуемой Олимпиады;

- в) в течение последнего года празднуемой Олимпиады;
- г) в течение второго календарного года, следующего после года начала Олимпиады.

A7 В соответствии с Олимпийской хартией на Олимпийских играх страну представляет:

- а) правительство страны; б) министерство спорта;
- в) национальный олимпийский комитет; г) национальные спортивные федерации.

A8 Факел олимпийского огня современных игр зажигается.

- а) в Спарте; б) у горы Олимп; в) в Олимпии; г) в Афинах.

A9 Впервые Олимпийский флаг был поднят и прозвучал олимпийский девиз во время Игр:

- а) V Олимпиады в Стокгольме (1912г); б) VII Олимпиады в Антверпене (1920г);
- в) X Олимпиады в Лос-Анджелесе (1932г); г) XI Олимпиады в Берлине (1936г).

A10 Когда спортсмены России впервые участвовали в Олимпийских играх, их было всего 5 человек. Тем не менее фигуристу Николаю Панину-Коломенкину удалось стать олимпийским чемпионом. Это произошло:

- а) в 1900 г. на Играх II Олимпиады в Париже;
- б) в 1908 г. на Играх IV Олимпиады в Лондоне;
- в) в 1924 г. на I Олимпийских зимних играх в Шамони;
- г) в 1952 г. на VI Олимпийских зимних играх в Осло.

A11 Президентом Российского олимпийского комитета является:

- а) Виталий Смирнов; б) Шамиль Тарпищев; в) Вячеслав Фетисов; г) Леонид Тягачев.

A12 Всемирные юношеские Игры, являющиеся Олимпийскими играми для подрастающего поколения, впервые проводились в:

- а) Берлине в 1992 г.; б) Санкт-Петербурге в 1994 г.;
- в) Киеве в 1996 г.; г) Москве в 1998 г.

A13 Наиболее важным слагаемым здорового образа жизни является:

- а) двигательный режим;
- б) рациональное питание;
- в) личная и общественная гигиена;
- г) закаливание организма.

A14 Соблюдение режима дня способствует 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.

A15 Под закаливанием понимается:

- а) приспособление организма к воздействиям внешней среды; б) использование солнца, воздуха и воды;
- в) сочетание воздушных и солнечных ванн с гимнастикой;
- г) купание в холодной воде и хождение босиком.

A16 Осанкой называется:

- а) силуэт человека;
- б) привычная поза человека в вертикальном положении;
- в) качество позвоночника; обеспечивающее хорошее самочувствие;
- г) пружинные характеристики позвоночника и стоп

A17 Избыточный вес:

- а) укрепляет опорно-двигательный аппарат;
- б) тренирует сердечно-сосудистую систему;
- в) активизирует обмен веществ;
- г) оказывает отрицательное воздействие на системы организма.

A18 Какой рекомендацией руководствоваться не стоит при организации индивидуальных занятий с закаливающими процедурами:

- а) когда принимаются солнечные ванны, надо использовать головной убор;
- б) не рекомендуется тренироваться при интенсивном солнечном излучении;
- в) после занятий нужно принять холодный душ;
- г) чем выше температура воздуха, тем короче должны быть занятия?

A19 Все формы занятий физическими упражнениями делятся на урочные и неурочные. Какие из ниже перечисленных форм занятий не относятся к урочным формам:

- а) урок ФК;
- б) тренировка;

- в) соревнования;
- г) час здоровья?

A20 В какой последовательности целесообразно выполнять перечисленные ниже упражнения в комплексе утренней гигиенической гимнастики: 1. Дыхательные упражнения.
2. Упражнения на укрепление мышц и повышение гибкости.

3. Потягивания. 4. Бег с переходом на ходьбу. 5. Ходьба с постепенным повышением частоты шагов. 6. Прыжки. 7. Поочередное напряжение и расслабление мышц. 8. Бег в спокойном темпе:

- а) 3,7, 5, 8, 1,2,6,4,1;
- б) 1,3,5,2,6,8,7,4;
- в) 7, 5, 8, 6, 2, 3, 2, 1, 4;
- г) 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8?

A21 Вес баскетбольного мяча должен быть:

- а) не менее 537 г, не более 630 г;
- б) не менее 550 г, не более 645 г;
- в) не менее 573 г, не более 670 г;
- г) не менее 567 г, не более 650 г.

A22 Спорный бросок между двумя игроками соперников производится:

- а) только в начале игры; б) в начале каждой четверти;
- в) в начале 1-й и 3-й четверти; г) в новых правилах понятие «спорный бросок» отсутствует.

A23 Какая должна быть высота сетки в волейболе для мужчин:

- а) 2 м 43 см; б) 2 м 45 см; в) 2 м 47 см; г) 2 м 50 см?

A24 В волейболе игрок, находящийся в первой зоне, при «переходе» перемещается в зону №

- а) 6; б) 2; в) 3; г) 5.

A25 Какое наказание следует: если вратарь, находясь в пределах штрафной площади, касается мяча руками за ее пределами:

- а) угловой удар; б) свободный удар; в) штрафной удар; г) 11метровый удар?

A26 Для передачи эстафетной палочки правилами соревнований определяется «зона передачи» длиной:

- а) 10 м; б) 15 м; в) 20 м; г) 30 м.

A27 Сколько фальстартов допускается в беговых дисциплинах:

- а) один; б) два; в) три; г) не одного?

A28 Первая помощь при ушибах заключается в том, что ушибленное место следует:

- а) потереть, почесать; б) укутать полотенцем, чтобы согреть;
- в) постараться положить на возвышение, чтобы был отток крови, и вызвать врача; г) охлаждать.

A29 При ранениях глаза необходимо:

- а) промыть глаз водой; б) наложить чистую сухую повязку;
- в) удалить инородное тело; г) приложить салфетку, смоченную холодной водой.

A30 Вид деятельности, являющийся предметом соперничества и исторически оформившийся как способ выявления и сравнения человеческих возможностей, принято называть:

- а) гимнастикой; б) терренкуром; в) соревнованием; г) видом «спорт».

Часть 2

При выполнении заданий В1 – В5 дополните пропущенное в тексте слово (фразу), которое является ключевым в данном определении (понятии). В случае записи неверного ответа зачеркните его и запишите рядом новый.

В1 Способность преодолевать внешние сопротивления преимущественно за счет мышечной деятельности называют _____.

В2 Субъективное ощущение состояния своего здоровья, физических и духовных сил обозначается как _____.

В3 Метод организации деятельности занимающихся, когда все выполняют одно и то же задание, называется _____.

В4 Положение занимающегося на снаряде, при котором его плечи находятся ниже точек хвата, в гимнастике обозначается как _____.

В5 При спуске с горы дистанция между лыжниками должна быть не менее _____.

Ключи к вариантам

Вариант №1

A1	В	A16	Б	B1	быстротой
A2	Г	A17	Б	B2	питанием
A3	В	A18	Б	B3	круговым
A4	Б	A19	А	B4	стойкой
A5	Г	A20	Б	B5	на них наткнуться и получить травму
A6	Б	A21	Б		
A7	В	A22	Б		
A8	А	A23	Г		
A9	Б	A24	Б		
A10	Б	A25	Б		
A11	В	A26	Б		
A12	Б	A27	Г		
A13	Б	A28	Б		
A14	В	A29	А		
A15	Г	A30	Б		

Вариант №2

A1	А	A16	Б	B1	гибкостью
A2	В	A17	В	B2	здоровьем
A3	Б	A18	А	B3	групповым
A4	В	A19	Г	B4	упором
A5	Г	A20	В	B5	3-4 м
A6	Г	A21	А		
A7	Г	A22	Г		
A8	А	A23	А		
A9	Б	A24	Б		
A10	Г	A25	А		
A11	В	A26	Б		
A12	Б	A27	В		
A13	В	A28	А		
A14	Г	A29	В		
A15	В	A30	Б		

Вариант №3

A1	Г	A16	Б	B1	силой
A2	А	A17	Г	B2	самочувствие
A3	Б	A18	В	B3	фронтальным
A4	А	A19	В	B4	вис
A5	В	A20	А	B5	30 м
A6	Б	A21	Г		
A7	В	A22	А		
A8	В	A23	А		
A9	Б	A24	А		
A10	Б	A25	В		
A11	Г	A26	В		
A12	Г	A27	А		
A13	А	A28	Г		
A14	Б	A29	А		
A15	А	A30	В		