Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
«Саткинский медицинский колледж»

Утверждаю:
Приказ № 167
Директор ГБПОУ
«Саткинский медицинский колледж»
_____О.Е. Галлямова
«16» июня 2023г.

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

учебной дисциплины

СГ 04 Физическая культура

по специальности:

34.02.01 Сестринское дело

Форма обучения: **Очно-заочная**

г. Сатка

2023-2027

Фонд оценочных средств дисциплины СГ.04 Физическая культура составлен в соответствии с требованиями ФГОС СПО по специальности 34.02.01 Сестринское дело.

Организация-разработчик ГБПОУ «Саткинский медицинский колледж»

Разработчик: Котикова Т.В. – преподаватель

Рассмотрена на заседании предметно-цикловой комиссии обязательных общеобразовательных, социально-гуманитарных и общепрофессиональных дисциплин.

Протокол № 11 от «16» июня 2023г.

Председатель ЦМК: _____ Р.Ф. Дмитренко

Утверждена:

Зам. директора по УР _____ А.Н. Гильмиярова

ГБПОУ «Саткинский медицинский колледж» УЧЕБНАЯ ЧАСТЬ

Оглавление

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....4
1. ПАСПОРТ ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ.....4
2. ФОРМЫ КОНТРОЛЯ И ОЦЕНИВАНИЯ ЭЛЕМЕНТОВУЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....5
3. КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ.....
3.1 Задания к зачёту.....8
3.2. КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ ЗАЧЁТА.....20
Приложение 1ШАБЛОН бланка зачёта.....21

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ:.....22

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Цель фонда оценочных средств. Оценочные средства предназначены для контроля и оценки образовательных достижений обучающихся, освоивших программу учебной дисциплины «СГ.04Физическая культура». Перечень видов оценочных средств соответствует рабочей программе дисциплины.

Фонд оценочных средств включает контрольные материалы для проведения текущего контроля в форме тестовых заданий и промежуточной аттестации в форме тестовых заданий и практических заданий к дифференцированному зачету.

Структура и содержание заданий – задания разработаны в соответствии с рабочей программой дисциплины «СГ.04Физическая культура».

1.ПАСПОРТ ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

1.2.2.Планируемые результаты освоения общеобразовательной дисциплины в соответствии с ФГОС СПО и на основе ФГОС СОО

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии общие компетенции: ОК 01, ОК 02; профессиональные компетенции: ПК 3.3, ПК 4.2 и личностные результаты ЛР 4, ЛР 7, ЛР 10.

Код ПК, ОК, ЛР	Умения	Знания
ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 3.2., 4.6. ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11	− использование разнообразных форм и видов физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга; − владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; − владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств; − владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; - проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями; − владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).	- основ здорового образа жизни; - роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек, увеличение продолжительности жизни; - способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности; - правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности

Формой промежуточной аттестации по учебной дисциплине СГ 04 Физическая культура является **1 семестр – зачет**

2. ФОРМЫ КОНТРОЛЯ И ОЦЕНИВАНИЯ ЭЛЕМЕНТОВ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

В результате текущей аттестации по учебной дисциплине осуществляется комплексная проверка следующих умений и знаний.

Таблица 1

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
знания: - основ здорового образа жизни; - роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек, увеличение продолжительности жизни; - способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности; - правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности	- свободное ориентирование в основных понятиях физических качеств и физической подготовки (сила, быстрота, выносливость, координация, гибкость); - правильность выполнения физических упражнений, четкость, быстрота - логичное обоснование роли физической культуры для формирования личности профессионала, профилактики профзаболеваний - применение правил оздоровительных систем физического воспитания для укрепления здоровья	- Экспертное наблюдение и регулярная оценка знаний студентов в ходе проведения: методико-практических и учебно-тренировочных занятий; занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП; индивидуальной физкультурно-спортивной деятельности студента. Тестирование
умения − использование разнообразных форм и видовфизкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга; − владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики	- выполнение контрольных нормативов, предусмотренных государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма; -демонстрация	Оценка уровня физической подготовленности обучающихся, используя соответствующую задачам контроля систему нормативов и методик контроля; - оценка техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе занятий): - выполнение нормативов

предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; − владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств; − владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; - проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями; − владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативовВсероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).	приверженности к здоровому образу жизни; - применение рациональных приемов двигательных функций в профессиональной деятельности;	общей физической подготовки

Тесты спортивно–технической подготовленности по теме «Лёгкая атлетика» для студентов основной медицинской группы.

№ п/п	Виды упражнений	Юноши			Девушки		
Оценка		**5**	**4**	**3**	**5**	**4**	**3**
1.	Бег 100м. (сек.)	14,0	14,8	15,0	16,8	17,4	18,2
2.	Прыжки в длину с места (см.)	225	200	180	175	160	150
3.	Бег 500м. (мин., сек.)	-	-	-	1,55	2,10	2,20
4.	Бег 1000м. (мин., сек.)	3,35	3,45	4,0	-	-	-
5.	Подтягивание на высокой, низкой перекладине (раз)	10	8	6	12	8	5
6.	Отжимание на гимнастической скамейки	-	-	-	22	18	15

7.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	40	30	20	-	-	-
8.	Поднимание туловища (раз, мин.)	42	38	30	36	30	26
9.	Бег 2000м. (мин., сек.)	-	-	-	11,2	11,4	12,4
10.	Бег 3000м. (мин., сек.)	13,2	13,4	14,0	-	-	-
11.	Прыжки на скакалке (раз, мин.)	130	120	100	130	120	100

Тесты спортивно–технической подготовленности по теме «Лёгкая атлетика» для студентов подготовительной медицинской группы.

№ п/п	Виды упражнений	Юноши			Девушки		
Оценка		**5**	**4**	**3**	**5**	**4**	**3**
1.	Бег 100м. (сек.)	14,6	15,0	15,4	17,4	17,8	18,5
2.	Прыжки в длину с места (см.)	200	190	180	160	150	140
3.	Бег 500м. (мин., сек.)	-	-	-	2,10	2,20	2,30
4.	Бег 1000м. (мин., сек.)	3,45	4,0	4,10	-	-	-
5.	Подтягивание на высокой, низкой перекладине (раз)	5	4	3	-	-	-
6.	Отжимание на гимнастической скамейки	40	30	25	18	15	12
7.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	30	25	20	10	8	6
8.	Поднимание туловища (раз, мин.)	30	25	15	20	15	10
9.	Бег 2000м. (мин., сек.)	-	-	-	12,0	12,2	12,4
10.	Бег 3000м. (мин., сек.)	14,0	14,3	15,0	-	-	-
11.	Прыжки на скакалке (раз, мин.)	115	105	95	115	105	95

Примечание: Обязательные тесты проводятся в начале учебного года как контрольные, характеризующие уровень физической подготовленности первокурсника при поступлении в колледж и физическую активность студента в каникулярное время, и в конце учебного года – как определяющие сдвиг в уровне физической подготовленности за прошедший учебный год.

3. КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ

Оценка освоения дисциплины предусматривает проведение **ЗАЧЁТА за 1 семестр** по пройденным темам:

1. Техника бега на спринтерские дистанции.
2. Техника метания гранаты.
3. Техника бега на средние дистанции.
4. Техника толкания ядра.
5. Техника бега на длинные дистанции.
6. Прыжки в длину с места.
7. Кросс-бег по пересеченной местности.
8. Марш бросок. Спортивная ходьба.
9. Совершенствование техники бега на средние дистанции.
10. Эстафетный бег. Техника бега на средние дистанции.
11. Техника челночного бега. Кросс по пересеченной местности.
12. Совершенствование техники метания гранаты.
13. Совершенствование техники толкания ядра.
14. Техника бега на короткие дистанции.
15. Совершенствование техники бега на средние дистанции.
16. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Спортивная ходьба.

3.1. Задания к зачету

1.Какие виды не включает в себя лёгкая атлетика?

а) ходьбу и бег;
б) многоборье.
в) прыжки и метания;
г) опорные прыжки;

2. Какого вида многоборья не бывает?

а) пятиборья;
б) девятиборья;
в) семиборья;
г) десятиборья.

3. Чем отличается техника бега на короткие дистанции от техники бега на средние и длинные дистанции?

а) наклоном головы;
б) постановкой стопы на дорожку;
в) углом отталкивания ногой от дорожки;
г) работой рук;

4. К чему приводят сильно сжатые кулаки и излишнее напряжение плечевого пояса при беге? …

а) повышению скорости бега;
б) увеличению длины бегового шага;
в) скованности всех движений бегуна;
г) более сильному отталкиванию ногами.

5. Как влияет на бег чрезмерный наклон туловища бегуна вперёд?

а) сокращает длину бегового шага;
б) способствует выносу бедра вперёд-вверх;
в) увеличивает скорость бега;
г) помогает скоординировать движения.

6. К чему приводит прямое положение туловища при беге (или его наклон назад)?

а) узкой постановке ступней;

б) незаконченному толчку ногой;
в) свободной работе рук;
г) снижению скорости бега.

7. К чему приводит широкая постановка ступней при беге?

а) улучшению спортивного результата;
б) снижению скорости бега;
в) увеличению длины бегового шага;
г) более сильному толчку ногой.

8. Из каких фаз состоит бег на короткие дистанции?

а) стартование, разгон, финиширование; старт,
б) стартовый разбег, бег по дистанции, финишный рывок;
в) набор скорости, финиш;
г) стартовый разгон, бег вперёд, финишный толчок.

9. Что в себя включает специальная разминка бегуна перед соревнованиями?

а) горячий душ.
б) повторноепробегание коротких отрезков;
в) большое количество общеразвивающих упражнений;
г) упражнения с отягощениями;

10. С чего начинается бег на средние и длинные дистанции ?

а) с низкого старта;
б) с хода;
в) с высокого старта;
г) с опорой на одну руку.

11. Что делают с ядром в лёгкой атлетике? …

а) метают;
б) бросают;
в) толкают;
г) кидают.

12. Какой бег не относится к бегу с естественными препятствиями ?

а) бег по пересечённой местности;
б) кросс.
в) марафонский бег;
г) бег с препятствиями.

13. Как называется один из видов бега с искусственными препятствиями?

а) степ-тест;
б) стиплчез;
в) стретчинг;
г) фартлек.

14. Какого вида прыжков в длину с разбега не существует?

а) согнув ноги;
б) согнувшись;
в) прогнувшись;
г) ножницы.

15. Какой вид прыжков используется как тренировочное средство и контрольное упражнение?

а) прыжок в длину с разбега;
б) прыжок в высоту с разбега;
в) тройной прыжок; д) прыжок с шестом,
г) прыжок в длину с места.

16. От чего в основном зависит результат в прыжках в длину с разбега?

а) максимальной скорости разбега и отталкивания;
б) быстрого выноса маховой ноги;

в) способа прыжка;
г) одновременной работе рук при отталкивании.

17. Куда осуществляется приземление в прыжки в длину с разбега?
а) на маты;
б) в песок;
в) в воду;
г) в прыжковую яму.
18. Как называется способ прыжка в высоту с разбега, когда переход через планку осуществляется спиной к ней?
а) перешагивание;
б) волна;
в) перекат;
г) перекидной.
19. Что необходимо делать по правилам соревнований, если при метании снаряд (мяч, граната, копьё) вышел за пределы сектора?
а) разрешается дополнительный бросок;
б) результат засчитывается;
в) попытка засчитывается, а результат нет;
г) спортсмен снимается с соревнований.
20. Какой подготовки к финальному усилию перед метанием не существует?
а) предварительного вращения;
б) скачка;
в) разбега;
г) прыжка.
21. Система мероприятий позволяющая использовать естественные силы природы:
а) гигиена;
б) закаливание;
в) питание.
22. Правильное распределение основных физиологических потребностей в течение суток (сна, бодрствования, приема пищи) это:
а) режим дня;
б) соблюдение правил гигиены;
в) ритмическая деятельность.
23. Привычно правильное положение тела в покое и в движении, это:
а) осанка;
б) рост;
в) движение.
24. Совокупность процессов, которые обеспечивают поступление кислорода в организм, это:
а) питание;
б) дыхание;
в) зарядка.
25. Способность преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий это:
а) зарядка;
б) сила;
в) воля.
26. Способность длительное время выполнять заданную работу это:

а) упрямство;
б) стойкость;
в) выносливость.

27. Способность человека выполнять упражнения с большой амплитудой это:
а) гибкость;
б) растяжение;
в) стройность.

28. Способность быстро усваивать сложнокоординационные, точные движения и перестраивать свою деятельность в зависимости от условий это:
а) ловкость;
б) быстрота;
в) натиск.

29. Назовите основные физические качества человека:
а) скорость, быстрота, сила, гибкость;
б) выносливость, быстрота, сила, гибкость, ловкость;
в) выносливость, скорость, сила, гибкость, координация.

30. Назовите элементы здорового образа жизни:
а) двигательный режим, закаливание, личная и общественная гигиена;
б) рациональное питание, гигиена труда и отдыха, гармонизация психоэмоциональных отношений в коллективе;
в) все перечисленное.

31. Укажите, что понимается под закаливанием:
а) купание в холодной воде и хождение босиком;
б) приспособление организма к воздействию вешней среды;
в) сочетание воздушных и солнечных ванн с гимнастикой и подвижными играми.

32. Страховка при занятиях физической культурой, обеспечивает:
а) безопасность занимающихся;
б) лучшее выполнение упражнений;
в) рациональное использование инвентаря.

33. Первая помощь при обморожении:
а) растереть обмороженное место снегом;
б) растереть обмороженное место мягкой тканью;
в) приложить тепло к обмороженному месту.

34. Отметьте вид физической подготовки, который обеспечивает наибольший эффект, нацеленный на оздоровление:
а) регулярные занятия оздоровительными физическими упражнениями на свежем воздухе;
б) аэробика;
в) альпинизм;

35. Назовите вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект для развития гибкости:
а) акробатика;
б) тяжелая атлетика;
в) гребля;

36. Отметьте вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект для развития силы:
а) самбо;
б) баскетбол;
в) тяжелая атлетика.

37. Отметьте вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект для развития скоростных способностей:
а) борьба;

б) бег на короткие дистанции;
в) бег на средние дистанции;

38. Отметьте вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект для развития координационных способностей:

а) плавание;
б) гимнастика;
в) стрельба;

39. Здоровый образ жизни – это способ жизнедеятельности направленный на …

а) развитие физических качеств;
б) поддержание высокой работоспособности;
в) сохранение и улучшение здоровья;

40. Величина нагрузки физических упражнений обусловлена:

а) сочетанием объема и интенсивности двигательных действий;
б) степенью преодолеваемых при их выполнении трудностей;
в) утомлением, возникающим в результате их выполнения;

41.Назовите правильно команду для начала общеразвивающих упражнений:

а) приступить к выполнению упражнения;
б) можно;
в) упражнение делать начи-най;
г) упражнение начи-най.

42.Основное требование, предъявляемое к терминологии:

а) краткость;
б) наглядность;
в) доступность;
г) активность.

43.Какой из перечисленных способов организации занимающихся, чаще всего применяется в основной части урока гимнастики:

а) групповой;
б) фронтальный;
в) игровой;
г) поточный.

44.Дайте название следующему: «Положение гимнаста на снаряде, при котором его плечевая ось находится выше опоры»:

а) вис;
б) упор;
в) сед;
г) присед.

45.Дайте название определению «скручивание позвоночника в любом направлении»:

а) наклон туловища;
б) вращение туловища;
в) поворот туловища;
г) круг туловищем.

46.В какой точке зала обычно стоит направляющий строя, при общем построении группы:

а) в центре зала;
б) в правом верхнем углу;
в) в левом нижнем углу;
г) в правом нижнем углу.

47.Дайте название следующему определению: «дугообразное движение рукой в любой плоскости с возвращением в исходное положение»:

а) поворот;
б) дуга;
в) выкрут;
г) круг.

48.Дайте название следующему определению: «Выставление ноги в любом направлении с одновременным ее сгибанием»:

а) полуприсед;
б) стойка ноги врозь;
в) выпад;
г) упор на согнутой ноге.

49.Назовите правильно переход из виса в упор:

а) опускание;
б) выход;
в) подъем;
г) вскок;

50.Дайте название определению: «Положение, сидя с сомкнутыми ногами, с опорой руками немного сзади туловища»:

а) присед;
б) сед;
в) упор, сидя сзади;
г) присед упор сзади.

51. Ловкость –

а) - сопротивляемость утомлению при спортивной двигательной деятельности, т. е. способность человека противостоять утомлению при физической нагрузке;
б) - способность управлять своими движениями в пространстве и времени;
в) - способность быстро и легко овладеть новыми движениями («быстро обучаться»), осознанно выполнять движения, быстро перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями меняющейся обстановки и всегда находить оптимальное решение;

52. Координация –

а) - сопротивляемость утомлению при спортивной двигательной деятельности, т. е. способность человека противостоять утомлению при физической нагрузке;
б) - способность управлять своими движениями в пространстве и времени;
в) - способность быстро и легко овладеть новыми движениями («быстро обучаться»), осознанно выполнять движения, быстро перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями меняющейся обстановки и всегда находить оптимальное решение;

53. Выносливость –

а) - сопротивляемость утомлению при спортивной двигательной деятельности, т. е. способность человека противостоять утомлению при физической нагрузке;
б) - способность управлять своими движениями в пространстве и времени;
в) - способность быстро и легко овладеть новыми движениями («быстро обучаться»), осознанно выполнять движения, быстро перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями меняющейся обстановки и всегда находить оптимальное решение;

54. Быстрота –

а) - способность совершать движения с определенной скоростью, обусловленная способностью мышц преодолеть сопротивление с большим ускорением, и определяется скоростью движения;
б) - способность управлять своими движениями в пространстве и времени;
в) - способность быстро и легко овладеть новыми движениями («быстро обучаться»), осознанно выполнять движения, быстро перестраивать двигательную

деятельность в соответствии с требованиями меняющейся обстановки и всегда находить оптимальное решение;

55. Общая выносливость –

а) - способность спортсмена эффективно выполнять специфическую нагрузку за время, обусловленное требованиями его специализации;

б) - способность человека выполнять упражнения высокой интенсивности в течении заданного времени;

в) - способность спортсмена продолжительное время выполнять различные по характеру виды физических упражнений сравнительно невысокой интенсивности, вовлекающие действие многие мышечные группы;

56.Сколько попыток предоставляется участнику соревнований по спортивной гимнастике для выполнения опорного прыжка:

а) 1;

б) 2;

в) 3;

г) 4.

57.Назовите правильно команду для начала общеразвивающих упражнений:

а) приступить к выполнению упражнения;

б) можно;

в) упражнение делать начи-най;

г) упражнение начи-най.

58.Основное требование, предъявляемое к терминологии:

а) краткость;

б) наглядность;

в) доступность;

г) активность.

59.Какой из перечисленных способов организации занимающихся, чаще всего применяется в основной части урока гимнастики:

а) групповой;

б) фронтальный;

в) игровой;

г) поточный.

60.Дайте название следующему: «Положение гимнаста на снаряде, при котором его плечевая ось находится выше опоры»:

а) вис;

б) упор;

в) сед;

г) присед.

61.Назовите правильно переход из виса в упор:

а) опускание;

б) выход;

в) подъем;

г) вскок;

62.Дайте название определению: «Положение, сидя с сомкнутыми ногами, с опорой руками немного сзади туловища»:

а) присед;

б) сед;

в) упор, сидя сзади;

г) присед упор сзади.

63.Расстояние между занимающимися в шеренге:

а) дистанция;

б) интервал;

в) ширина строя;
г) глубина строя.
64.Какую предварительную команду нужно дать для выполнения "змейки":
а) шагом марш;
б) прямо марш;
в) в обход налево марш;
г)противоходом налево марш.
65.Назовите подводящие упражнения для обучения кувыркам:
а) стойка;
б) присед;
в) группировка;
г) наклон.
66. Термин «гимнастика» появился примерно
а) в 5 в.н.э. в Древней Греции;
б) в 5 в. до н.э. в Древней Греции;
в) в 7 в. до н.э. в Древней Греции;
г) в 5 в.н.э. в Древней Италии.
67. Как назывались специальные заведения для занятий физическими упражнениями у древних греков:
а)Гимнасии;
б) Школы высшего мастерства;
в) Университеты;
г) Спортивные школы.
68.Основная форма организации занятий по гимнастике в школе:
а) Секции;
б) Урок;
в) Факультатив;
г) Внеурочная деятельность.
69. Какая задача не решается на уроках физической культуры:
а) Образовательная;
б) Воспитательная;
в) Оздоровительная;
г) Учебная.
70.К основным средствам обучения и тренировки относится:
а)общеразвивающие и подготовительные упражнения;
б)подводящие упражнения;
в)основные упражнения;
г)общеразвивающие, подготовительные, подводящие и основные упражнения.
71.Какие качества относятся к специальной физической подготовки:
а)сила;
б)быстрота;
в)выносливость;
г)все выше перечисленное.
72.Размеры футбольных ворот:
а)6,79/2,98м;
б)8,56/3,05м;
в) 7,32/2,44м;
г) 7,90/2,98м.
73.В каком году было введено и футболе правило «вне игры»:
а)1980г;
б) 1925г;
в)1899г;

г) 1972г.

74.Сколькими методами осуществляется на практике психологическая подготовка:

а)3;

б) 6;

в)2;

г) 4.

75.Высота мужской волейбольной сетки:

а) 2,43м;

б) 2,40м;

в)2,44м;

г) 2,34м.

76.Какое должно быть планирование учебно-тренировочного процесса:

а) перспективное планирование;

б) годичное планирование;

в)подготовительный и соревновательный период;

г) все выше перечисленное.

77.В раздел спортивные игры входит:

а) легкая атлетика;

б)лыжи;

в)подвижные игры;

г) тяжелая атлетика.

78.Размеры баскетбольной площадки:

а) 30/15м;

б)25/13м;

в) 24/12м;

г) 28/15м.

79.Сколько частей имеет план-конспект урока:

а) 3;

б)4;

в) 6;

г) 2.

80.Сколько времени дается игроку, чтобы выполнить бросок в баскетболе из-за боковой линии:

а) 5сек;

б) 8сек;

в) 4сек;

г) 10сек.

81.Какие методы организационной деятельности учащихся на уроке применяются:

а) фронтальный метод;

б)групповой метод;

в) метод индивидуальных занятий;

г) все выше перечисленное.

82.Какой диаметр круга на баскетбольной площадке, для розыгрыша мяча в первой четверти:

а) 2м;

б) 1,80м;

в) 1,5м;

г) 2,5м.

83.Соревнования это:
а) одна из форм повышения тренированности, выработки волевых качеств;
б) повышения силы, быстроты;
в) повышения роста техники и тактики игр;
г) повышения выносливости.
84.На каком расстоянии находится 3-х очковая линия от кольца:
а) 5,20м;
б) 6м;
в) 6,25м;
г) 6,55м.
85.Скрлько видов соревнований бывает:
а) 10;
б) 8;
в) 11;
г) 5.
86.Какие системы розыгрыша применяются в практике для проведения соревнований:
а) круговая;
б) с выбыванием;
в) круговая, с выбыванием;
г) смешанная.

87.Размеры гандбольного поля:
а) 45/26м;
б) 38/24м;
в) 18/10м;
г) 40/20м.
88.В каком году были утверждены международные правила гандбола:
а) 1972г;
б) 1938г;
в) 1934г;
г) 1891г.
89.В технику игры без мяча входит:
а) финты, удары, передачи;
б) игра головой, остановки;
в) остановки, повороты, удары;
г) бег, прыжки, остановки, повороты.
90.Скорость полета зависит:
а) амплитуды и скорости замаха бьющей ноги;
б) скорости и массы тела или его части в момент удара;
в) твердости части ноги ударяющей по мячу;
г) все выше перечисленное.
91.Траектория и направления полета мяча зависит от:
а) нанесения удара в нужную точку мяча;
б) скорости литящего мяча;
в) скорости и массы тела;
г) амплитуды и скорости замаха бьющей ноги.
92.К тактике нападения относится:
а) индивидуальные тактические действия;
б) групповые тактические действия;
в) командные, групповые тактические действия;
г) индивидуальные, групповые, командные тактические действия.

93.Вес волейбольного мяча:
а) 280г;
б) 245г;
в) 250г;
г) 300г.
94.Диаметр волейбольного мяча:
а) 60-64см;
б) 65-68см;
в) 63-66см;
г) 58-72см;
95.Техника волейбола включает:
а) исходное положения и перемещения;
б) передачи;
в) нападающий удар;
г) все выше перечисленное.
96.Сколько полевых игроков находится на гандбольном поле во время игры:
а) 8;
б) 6;
в) 10;
г) 12.

97.В гандболе к технике нападения относится:
а) стойка, бег, ходьба, повороты, остановки, прыжки;
б) стойка, бег, ходьба;
в) финты, передачи, повороты;
г) передачи, остановки.
98.К технике перемещения относится:
а) шаги, скачки;
б) падения;
в) бег, прыжки;
г) шаги, скачки, падения, бег, прыжки.
99. Название лыжных ходов (попеременные и одновременные) дают по работе…
а) ног;
б) туловища;
в) рук;
г) произвольно.
100. Существуют попеременный двухшажный и одновременный двухшажный ходы. В чём разница между этими ходами?
а) в длине скользящего шага;
б) в маховом выносе ноги;
в) в работе рук.
г)в работе ног.
101. Основой техники попеременного двухшажного хода является…
а) широкий скользящий шаг;
б) попеременная работа палками;
в) сильное отталкивание ногой.
г)длинный скользящий шаг.
102. Что является грубой ошибкой в технике попеременного двухшажного хода?
а) незаконченный толчок ногой;
б) двухопорное скольжение;
в) незаконченный толчок рукой;
г) короткий скользящий шаг.

103. Самостоятельные занятия по лыжной подготовке нежелательно проводить при температуре воздуха…
а) -4…-7 С;
б) -10…-14 С;
в) -16…-20 С.
г) -18…-25 С.
104. К попеременным лыжным ходам относится…
а) бесшажный ход;
б) одношажный ход;
в) двухшажный ход.
г)трехшажный.
105. К одновременным лыжным ходам относится…
а) двухшажный ход;
б) трехшажный ход;
в) четырехшажный ход.
г)шестишажный ход.
106. Выбор способа подъёма в гору зависит от…
а) крутизны склона;
б) длины палок;
в) длины лыж.
г) длины ботинок.
107. Укажите, какой способ поворота позволяет лыжнику сделать его на пологом склоне с меньшей потерей скорости?
а) упором;
б) переступанием;
в) плугом.
г)наступанием.
108. Одна из перечисленных ошибок при падении на спуске часто приводит к серьёзным травмам. Какая?
а) глубокий присед;
б) умышленное падение на бок;
в) выставление палок кольцами вперёд.
г) выставление палок назад.
109. При спуске с горы наиболее частой причиной падении лыжника является…
а) чрезмерный наклон туловища вперёд;
б) выставление вперёд одной лыжи;
в) неровная лыжня.
г) ровная лыжня.
110.Зимние Олимпийские игры проводятся …..
а) в один год с летними Олимпийскими играми;
б) через два года после летних Олимпийских игр;
в) через год после летних Олимпийских игр;
г) через 3 года после летних Олимпийских игр;

КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ ЗАЧЁТА

При определении зачёта необходимо исходить из следующих критериев:
Задания для зачёта обучающихся состоят из тестовых заданий.

Тест оценивается следующим образом:

«5» - 90-100% правильных ответов на вопросы;
«4» - 80-89% правильных ответов на вопросы;
«3» - 70-79% правильных ответов на вопросы;
«2» - 0-70% правильных ответов на вопросы.

Оценка за зачет выставляется в день сдачи.

Приложение 1

ШАБЛОН БЛАНКА ЗАЧЕТА

ГБПОУ «Саткинский медицинский колледж»

Рассмотрено предметной комиссией «____» _____20__год Председатель комиссии

«Утверждаю» Зам. директора по УР «____»_____20__год

ЗАЧЁТподисциплине СГ 04 «Физическая культура»

Специальность: **34.02.01 Сестринское дело очно-заочное**

Вариант № ____

Инструкция по выполнению работы

1. На выполнение итоговой проверочной работы в форме зачета по курсу «Физическая культура» отводится 1 час (45 минут). Работа состоит из теоретической части. На выполнение части дается 40 минут.
2. Зачет включает 40 тестовых заданий с одним правильным ответом.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ:

Основные источники:

1. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред.проф. Образования / Решетников Н.В., Кислицын Ю. Л., Палтиевич Р. Л., Погадаев Г.И. — М.: Издательский центр «Академия», 2019. – 176 с.
2. Качанов Л. Н., Шапекова Н., Марчибаева У. Лечебная физическая культура и массаж. Учебник. М.: Фолиант, 2019. 272 с.

Дополнительные источники:

1. Епифанов В.А., Лечебная физическая культура и массаж [Электронный ресурс] : учебник / В. А. Епифанов. - 2-е изд., перераб. и доп. - М. : ГЭОТАР-Медиа, 2019. - 528 с. - ISBN 978-5-9704-3757-5 - Режим доступа: http://www.medcollegelib.ru/book/ISBN9785970437575.html
2. Бегидова Т. П. Теория и организация адаптивной физической культуры. М.: Юрайт, 2019. 192 с.