**Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Иркутской области**

**«Профессиональный колледж г. Железногорска-Илимского»**

**Фонд оценочных средств**

**по учебной дисциплине ОГСЭ.04 Физическая культура**

**по специальности 43.02.15 Поварское и кондитерское дело**

**2020**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Рассмотрено на заседании методической комиссии  общеобразовательного цикла Председатель  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Сорокина О.И. | |  | | --- | | Утверждаю  Заместитель директора по УМР  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Кузнецова О.В. | |

**Разработчик:** Перетолчина О.В., преподаватель ГБПОУ ИО ПКЖИ.Фонд оценочных средств разработан на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 43.02.15 Поварское и кондитерское дело.

**Общие положения**

В результате освоения учебной дисциплины Физическая культура обучающийся должен обладать предусмотренными ФГОС СПО по специальности 43.02.15 Поварское и кондитерское дело умениями, знаниями, которые формируют общие компетенции:

ОК 08.Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержание необходимого уровня физической подготовленности.

**Уметь:**

У 1. использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

**Знать:**

З 1. о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека;- основы здорового образа жизни.

Формой аттестации по учебной дисциплине является *дифференцированный зачет.*

**1 Результаты освоения учебной дисциплины, подлежащие проверке**

В результате аттестации по учебной дисциплине Физическая культура осуществляется комплексная проверка следующих умений и знаний:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Результаты обучения: умения, знания и общие компетенции** | **Показатели оценки результата** | **Форма контроля и оценивания** |
| **Умения** |  |  |
| -использовать физкультурно-оздоровительную деятельность  для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. | -использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. | Оценка результатов выполнения практических работ |
| **Знания** |  |  |
| - о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека;- основы здорового образа жизни. | - о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека;- основы здорового образа жизни. | Проверка сообщений, докладов |

**2. Оценка освоения умений и знаний учебной дисциплины:**

Предметом оценки служат умения и знания, предусмотренные ФГОС СПО по специальности 43.02.15 Поварское и кондитерское дело по дисциплине Физическая культура, направленные на формирование общих компетенций.

**2.1 Типовые задания для текущего контроля знаний**

1. Тест на скоростно-силовую подготовленность, бег на 100 м (с). Бег 100 м выполняется с высокого старта. Студент располагается в 2-3-х метрах от стартовой линии. Ему подают команды, а он их выполняет. По команде «На старт!» подходит к стартовой линии, ставит около нее одну ногу и принимает положение высокого старта. По команде «Марш!» - начинает бег. Техника. По команде «На старт!» у стартовой линии ставят сильнейшую ногу, другую отставляют назад на 1,5-2 ступни, обе ноги слегка сгибают. Корпус наклоняют вперед, перенося тяжесть тела на впереди стоящую ногу. Руку, противоположную сильнейшей ноге, выносят вперед или опираются о дорожку у стартовой линии, другую руку отводят назад. По команде «Марш!» быстро начинают бег частыми и энергичными шагами, наклонив туловище вперед с тем, чтобы к концу стартового разбега принять вертикальное положение и перейти к бегу свободным маховым шагом.

2. Поднимание и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз). Поднимание туловища выполняется в положении лежа на спине (на гимнастическом мате или на коврике). И.п. лежа, ноги зафиксированы носками под нижней рейкой гимнастической стенки или удерживаются партнером, колени согнуты, руки за головой. По команде «Упражнение начинай!» делается отсчет количества выполнения. Участник поднимается до 13 положения сидя на полу (вертикально) и возвращается в исходное положение.

3. Подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз). Подтягивание выполняется из виса хватом сверху, каждый раз из неподвижного положения в висе на прямых руках (пауза 1-2 с) без рывков и маховых движений ногами и туловищем; подбородок выше уровня перекладины. Фиксируется количество правильно выполненных подтягиваний. Женщины выполняют подтягивание в висе лежа на низкой перекладине (кол-во раз) не отрывая ноги от пола. Подбородок выше уровня перекладины. Тело прямое.

4. Бег 2000, 3000м (мин). Бег на эти дистанции может проводиться как по беговой дорожке на стадионе, так и по среднепересеченной местности.

5. Прыжок в длину с места (см). Выполняется на ровной поверхности. Желательно, чтобы поверхность или обувь не допускали проскальзывания во время отталкивания. Студент встает около прыжковой линии, от которой проводится измерение. На линию наступать нельзя. Между стопами - небольшое расстояние. Перед прыжком слегка сгибает ноги и отводит руки назад. Выполняя мах руками вперед, совершает прыжок вперед-вверх, отталкиваясь двумя ногами. После приземления студент должен остаться на месте или пройти вперед. Длина прыжка измеряется с точностью до 5см. Измерение проводится от прыжковой линии до ближайшего следа, оставленного прыгающим. Засчитывается лучший результат из трех попыток. Если перед прыжком студент наступает на линию (делает заступ), результат не засчитывается, а попытка учитывается.

6. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (кол-во раз). Принять исходное положение упора на брусьях. Сгибаем руки в локтевых суставах до угла 90 градусов и, разгибая руки, выпрямляемся до исходного положения. При сгибании рук плечи опускаются вперед – вниз, ноги отводятся назад. При выполнении упражнения ноги в коленях не сгибать.

7. Приседание на одной ноге (кол-во раз). Выполняется из исходного положения стоя на одной ноге на скамейке, одна рука опирается ладонью о стенку. Другая нога находится впереди. Сгибая и разгибая опорную ногу, выполняют приседания, стараясь не терять равновесие, другая нога находится параллельно полу. В приседе опорная нога должна полностью сгибаться во всех суставах, пятку от скамейки не отрывать. Если выполняющий упражнение потерял равновесие, но остается на одной ноге, то он продолжает упражнение. Упражнение считается законченным, когда испытуемый встал на две ноги. Упражнение выполняется поочередно: на одной ноге, затем на другой. Засчитывается меньший результат.

8. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз). Выполняется из исходного положения упор лежа на полу (мужчины) и в упоре лёжа на скамейке (женщины). Ноги и туловище составляют прямую линию, взгляд направлен вперед. Расстояние между кистями чуть шире плеч. Сгибание рук выполняется до касания грудью пола или скамейки, а разгибание производится до полного выпрямления рук, при этом ноги и туловище должны составлять прямую линию. Темп выполнения произвольный. Упражнение не засчитывается если живот, таз или колени касаются пола. Фиксируется количество правильно выполненных отжиманий.

9. Функциональная проба Штанге (с). Сделать вдох, затем глубокий выдох и снова вдох, задержать дыхание, зажав нос большим и указательным пальцем. По секундомеру фиксируется 15 время задержки дыхания. По мере тренированности время задержки увеличивается. При переутомлении и перетренированности - возможность задержать дыхание резко снижается.

10. В висе поднимание ног до касания перекладины (кол-во раз). Принять положение виса на перекладине, хватом сверху. Поднять прямые ноги вперед-вверх до касания носками перекладины, руки прямые. Опустить ноги в вис. Упражнение выполняется без маховых движений ногами.

11. Силой переворот в упор на перекладине (кол-во раз). Исходное положение: вис на перекладине. Из виса хватом сверху сгибая руки (подтянуться) одновременно поднять ноги вверх и быстро, сгибаясь в тазобедренных суставах выполнить вращение вокруг перекладины. Разгибаясь в тазобедренных суставах выйти в упор на прямые руки до прямого положения туловища. Переход в исходное положение выполняется двумя способами: а/ опусканием туловища вперед опустить ноги в вис; б/ сгибая руки, опуститься в исходное положение.

12. Контрольный тест для определения подвижности позвоночного столба (см). Испытуемый стоит на гимнастической скамейке. К скамейке прикреплена линейка, размеченная на сантиметры, причем у шкалы на уровне скамейки (на уровне подошв), деления идут вниз от уровня скамейки. Студент наклоняется вниз, стараясь коснуться пальцами как можно ниже, не сгибая колен и без рывков.

13. 12-минутный беговой тест (м) (Тест Купера). Выполняется с высокого старта на беговой дорожке или ровной местности, на земляном, асфальтовом или специализированном покрытии. По команде «Марш!» начинают бег и включают секундомер. Скорость бега студент выбирает самостоятельно, но должен рассчитать ее так, чтобы выполнять бег все 12 минут. По ходу бега студенту можно сообщить текущее 16 время для ориентировки. Через 11 минут бега испытуемым сообщают о том, что пошла последняя минута бега. По истечении 12 минут подается команда «Стоп!» (Свисток, хлопок, выстрел). Студент должен прекратить бег и затратить на остановку не более 5-ти метров. Студент находится на своем месте до тех пор, пока не будет зафиксирован его результат. В упражнении определяется расстояние, которое студент смог пробежать за 12 минут. Результат фиксируется с точностью до 10 метров.

**2.2 Типовые задания для промежуточного контроля знаний**

**I. Тестовые задания**

**Вариант №1**

Выполните тестовое задание

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: а. засчитывается б. не засчитывается в. засчитывается, если его коснулся игрок на площадке

19. Видом спорта, в котором обеспечивается наибольший эффект развития гибкости, является: а. гимнастика б. керлинг в. бокс

20. Энергия для существования организма измеряется в: а. ваттах б. калориях в. углеводах 30

**Вариант №2**

1. Способность противостоять утомлению при достаточно длительных нагрузках силового характера называется: а. быстротой б. гибкостью в. силовой выносливостью

2. Нарушение осанки приводит к расстройству: а. сердца, легких б. памяти в. зрения

3. Если во время игры в волейбол мяч попадает в линию, то: а. мяч засчитан б. мяч не засчитан в. переподача мяча

4. При переломе голени шину фиксируют на: а. голеностопе, коленном суставе б. бедре, стопе, голени в. 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-Плесиде 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: 32 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: 33 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

**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 х 12 м б. 28 х 15 м в. 26 х 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 35

10. Советская Олимпийская команда в 1952 году завоевала …….. золотых медалей. а. 22 б. 5 в. 30 11. В баскетболе играют ….. периодов и …. минут. а. 2х15 мин б. 4х10 мин в. 3х30 мин

12. Алкоголь накапливается и задерживается в организме на: а. 3-5 мин б. 5-7 мин в. 15-20 мин

13. Прием анаболитических 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 36 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: а. перед уроком, как правило, ставятся задачи и каждая часть предназначена для решения одной из них б. так учителю удобнее распределять различные по характеру упражнения в. выделение частей урока связано с необходимостью управлять динамкой работоспособности занимающихся

17. Физическое качество «быстрота» лучше всего проявляется в: а. беге на 100 м б. беге на 1000 м в. в хоккее

18. Олимпийские кольца на флаге располагаются в следующем порядке: а. красный, синий, желтый, зеленый, черный б. зеленый, черный, красный, синий, желтый в. синий, желтый, красный, зеленый, черный

19. Вес баскетбольного мяча составляет: а. 500-600 г б. 100-200 г в. 900-950 г 37

20. Если во время игры в волейбол игрок отбивает мяч ногой, то: а. звучит свисток, игра останавливается б. игра продолжается в. игрок удаляется

**Вариант №4**

1. Способность выполнять движения с большой амплитудой за счет эластичности мышц, сухожилий, связок – это: а. быстрота б. гибкость в. силовая выносливость

2. Снижения нагрузок на стопу ведет к: а. сколиозу б. 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 …… кровотечении. 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

**II. Практические задания**

1. Поднимание и опускание туловища из положения, лёжа, ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз)

- Поднимание туловища выполняется в положении лёжа на спине (на гимнастическом мате или на коврике). И.п. лёжа, ноги зафиксированы носками под нижней рейкой гимнастической стенки или удерживаются партнёром, колени согнуты, руки за головой. По команде «Упражнение начинай!» делается отсчёт количества выполнения. Участник поднимается до положения сидя на полу (вертикально) и возвращается в исходное положение.

2. Подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз)

- Подтягивание выполняется из виса хватом сверху, каждый раз из неподвижного положения в висе на прямых руках (пауза 1-2 с) без рывков и маховых движений ногами и туловищем; подбородок выше уровня перекладины. Фиксируется количество правильно выполненных подтягиваний.

3. Прыжки на скакалке. (кол-во раз)

- Прыжки на скакалке выполняются толчком двух ног, с вращением скакалки двумя руками в течение одной минуты.

4. Прыжок в длину с места (см)

- Выполняется на ровной поверхности. Желательно, чтобы поверхность или обувь не допускали проскальзывания во время отталкивания. Студент встаёт около прыжковой линии, от которой проводится измерение. На линию наступать нельзя. Между стопами - небольшое расстояние. Перед прыжком слегка сгибает ноги и отводит руки назад. Выполняя мах руками вперёд, совершает прыжок вперёд-вверх, отталкиваясь двумя ногами. После приземления студент должен остаться на месте или пройти вперёд. Длина прыжка измеряется с точностью до 5см. Измерение проводится от прыжковой линии до ближайшего следа, оставленного прыгающим. Засчитывается лучший результат из трёх попыток. Если перед прыжком студент наступает на линию (делает заступ), результат не засчитывается, а попытка учитывается.

**3. Структура контрольно-оценочных материалов для аттестации по учебной дисциплине**

Дифференцированный зачет проводится в виде тестирования и выполнения практических заданий, ориентированных на проверку знаний и умений по дисциплине.

**3.1 Инструкция для обучающихся.**

Внимательно прочитайте задание, выберите правильный вариант ответа. Задание выполняется на бланке ответа и сдается для проверки преподавателю. Выполните упражнения.

**3.2 Информационное обеспечение**

раздаточный материал, спортивный инвентарь.

**3.3 Условия аттестации**

Количество вариантов задания для экзаменующегося – 4.

Каждый вариант содержит 20 заданий в тестовой форме и 4 практических задания.

Время выполнения задания – 1 час 30мин.

Оснащение: раздаточный материал, спортивный инвентарь.