

Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение
Чукотского автономного округа «Чукотский многопрофильный колледж»
(ГАПОУ ЧАО «ЧМК»)

УТВЕРЖДАЮ:

Директор
ГАПОУ ЧАО
«ЧМК»:

О.Н. Гришин

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
по учебной дисциплине

ОП.09 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих по профессии
43.01.09 Повар, кондитер

Анадырь
2023

| | | |
|--------------------|--------------------------|-----------------------|
| ГАПОУ ЧАО «ЧМК» | УПРАВЛЕНИЕ ДОКУМЕНТАЦИЕЙ | СТО СМК 4.2.01 - 2023 |
|--------------------|--------------------------|-----------------------|

Организация-разработчик: Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение Чукотского автономного округа «Чукотский многопрофильный колледж» (далее ГАПОУ ЧАО «ЧМК»)

Разработчик:

Сорочинский Е. С., преподаватель ГАПОУ ЧАО «ЧМК»

Рекомендован Методическим советом ГАПОУ ЧАО «ЧМК»

Протокол № 06 от «18» апреля 2023 г.

Утвержден Приказом № 01-10/394 от 31.08.2023 г. «Об утверждении образовательных программ»

| | | |
|----------------------------|---------------------------------|------------------------------|
| ГАПОУ ЧАО «ЧМК» | УПРАВЛЕНИЕ ДОКУМЕНТАЦИЕЙ | СТО СМК 4.2.01 - 2023 |
|----------------------------|---------------------------------|------------------------------|

ЗАДАНИЯ ДЛЯ ОЦЕНКИ РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ

1. Вопросы и задания для текущего контроля

Контроль и оценка освоения учебной дисциплины по темам (разделам)

| Элемент учебной дисциплины | Формы и методы контроля | | | |
|---|--|-----------------------|--------------------------|---------------------------|
| | Рубежный контроль | | Промежуточная аттестация | |
| | Форма контроля | Проверяемые Ум, Зн | Форма контроля | Проверяемые ОК, Ум, Зн |
| Раздел 1 теоретический. | беседа | Ум.1, Зн.1, Зн.2. | Дифф. зачет | Ум. 1, Зн. 1-2 |
| Раздел 2. легкая атлетика. | Контрольные нормативы, наблюдение за выполнением, опрос | Ум.1, Зн.1, Зн.2. | | |
| Раздел 3. гимнастика | Наблюдение за выполнением упражнений, опрос, самостоятельное проведение разминки | Ум.1, Зн.1, Зн.2 | | |
| Раздел 4. баскетбол | Контрольные нормативы, проверка спортивной одежды и обуви, контроль за самостраховкой, опрос | Ум.1, Зн.1, Зн.2. | | |
| Раздел 5. волейбол | Контрольные нормативы, проверка спортивной одежды и обуви, контроль за самостраховкой, опрос | Ум.1, Зн.1, Зн.2. | | |
| Раздел 6. профессионально-прикладная физическая подготовка | Контрольные нормативы, беседа | Ум.1, Зн.1, Зн.2 | | |

Типовые задания для оценки освоения Раздела 2, знаний Зн.1, Зн.2, умения Ум.1 (рубежный контроль).

контрольные нормативы и оценка:

| Виды испытаний | юноши | | | девушки | | |
|-------------------------------------|-------|------|------|---------|------|------|
| | 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| Первый год обучения | | | | | | |
| Бег 1000 м (мин.) | 4.00 | 4.10 | 4.20 | | | |
| Бег 500 м (мин.) | | | | 2.20 | 2.30 | 2.40 |
| Челночный бег 3 по 10 метров (сек.) | 7.5 | 8.0 | 8.5 | 8.5 | 9.0 | 9.5 |
| Второй год обучения | | | | | | |
| Бег 1000 м (мин.) | 3.50 | 4.00 | 4.10 | | | |
| Бег 500 м (мин.) | | | | 2.10 | 2.20 | 2.30 |
| Челночный бег 3 по 10 метров (сек.) | 7.3 | 7.9 | 8.2 | 8.3 | 9.2 | 9.8 |
| Третий год обучения | | | | | | |
| Бег 1000 м (мин.) | 3.50 | 4.00 | 4.10 | | | |
| Бег 500 м (мин.) | | | | 2.00 | 2.10 | 2.20 |
| Челночный бег 3 по 10 метров | | | | | | |

| | | |
|----------------------------|---------------------------------|------------------------------|
| ГАПОУ ЧАО «ЧМК» | УПРАВЛЕНИЕ ДОКУМЕНТАЦИЕЙ | СТО СМК 4.2.01 - 2023 |
|----------------------------|---------------------------------|------------------------------|

| | | | | | | |
|-------------------------------------|------|------|------|------|------|------|
| (сек.) | 7.1 | 7.8 | 8.1 | 8.2 | 9.1 | 9.7 |
| Четвертый год обучения | | | | | | |
| Бег 1000 м (мин.) | 3.45 | 4.55 | 4.05 | | | |
| Бег 500 м (мин.) | | | | 1.50 | 2.00 | 2.10 |
| Челночный бег 3 по 10 метров (сек.) | 7.0 | 7.7 | 8.0 | 8.1 | 9.0 | 9.6 |

Типовые задания для оценки освоения Раздела 3, знаний Зн.1, Зн.2, умения Ум.1 (рубежный контроль).

контрольные нормативы и оценка:

| Виды испытаний | юноши | | | девушки | | |
|--|-------|----|----|---------|----|----|
| | 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| Первый год обучения | | | | | | |
| Подтягивание на перекладине (к-во раз) | 8 | 7 | 6 | | | |
| Сгибание и разгибание рук в упоре (к-во раз) | 35 | 30 | 25 | 14 | 12 | 10 |
| Поднимание и опускание туловища из положения лежа в положение сидя, руки за головой (к-во раз) | 40 | 35 | 30 | 30 | 22 | 18 |
| Наклон вперед из положения сидя, ноги вместе (см.) | | | | 20 | 12 | 7 |
| Второй год обучения | | | | | | |
| Подтягивание на перекладине (к-во раз) | 11 | 9 | 7 | | | |
| Сгибание и разгибание рук в упоре (к-во раз) | 40 | 35 | 30 | 19 | 15 | 13 |
| Поднимание и опускание туловища из положения лежа в положение сидя, руки за головой (к-во раз) | 45 | 40 | 35 | 35 | 27 | 20 |
| Наклон вперед из положения сидя, ноги вместе (см.) | | | | 22 | 15 | 9 |
| Третий год обучения | | | | | | |
| Подтягивание на перекладине (к-во раз) | 12 | 10 | 8 | | | |
| Сгибание и разгибание рук в упоре (к-во раз) | 45 | 40 | 35 | 23 | 19 | 15 |
| Поднимание и опускание туловища из положения лежа в положение сидя, руки за | | | | | | |

| | | |
|----------------------------|---------------------------------|------------------------------|
| ГАПОУ ЧАО «ЧМК» | УПРАВЛЕНИЕ ДОКУМЕНТАЦИЕЙ | СТО СМК 4.2.01 - 2023 |
|----------------------------|---------------------------------|------------------------------|

| | | | | | | |
|--|----|----|----|----|----|----|
| головой (к-во раз) | 45 | 40 | 35 | 35 | 27 | 20 |
| Наклон вперед из положения сидя, ноги вместе (см.) | | | | 25 | 15 | 10 |
| Четвертый год обучения | | | | | | |
| Подтягивание на перекладине (к-во раз) | 13 | 11 | 9 | | | |
| Сгибание и разгибание рук в упоре (к-во раз) | 50 | 45 | 40 | 27 | 23 | 19 |
| Поднимание и опускание туловища из положения лежа в положение сидя, руки за головой (к-во раз) | 50 | 45 | 40 | 35 | 30 | 25 |
| Наклон вперед из положения сидя, ноги вместе (см.) | | | | 27 | 20 | 15 |

Типовые задания для оценки освоения Раздела 4, знаний Зн.1, Зн.2, умения Ум.1 (рубежный контроль).

контрольные нормативы и оценка:

| Виды испытаний | юноши | | | девушки | | |
|--|-------|----|----|---------|----|----|
| | 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| Первый год обучения | | | | | | |
| Выполнение 10 штрафных бросков (к-во попаданий) | 6 | 4 | 3 | 5 | 3 | 2 |
| Ведение мяча с обводкой 7 стоек, дистанция 30 м. (сек.) | 12 | 13 | 14 | 14 | 15 | 16 |
| Передачи мяча в парах на расстояние 6 м. за 30 сек. (к-во раз) | 30 | 27 | 25 | 25 | 22 | 20 |
| Второй год обучения | | | | | | |
| Выполнение 10 штрафных бросков (к-во попаданий) | 7 | 5 | 4 | 6 | 4 | 3 |
| Ведение мяча с обводкой 7 стоек, дистанция 30 м. (сек.) | 11 | 12 | 13 | 13 | 14 | 15 |
| Передачи мяча в парах на расстояние 6 м. за 30 сек. (к-во раз) | 31 | 28 | 25 | 26 | 23 | 21 |
| Третий год обучения | | | | | | |
| Выполнение 10 штрафных бросков (к-во попаданий) | 8 | 6 | 5 | 7 | 5 | 4 |
| Ведение мяча с обводкой 7 стоек, дистанция 30 м. (сек.) | 10 | 11 | 12 | 12 | 13 | 14 |
| Передачи мяча в парах на | | | | | | |

| | | |
|----------------------------|---------------------------------|------------------------------|
| ГАПОУ ЧАО «ЧМК» | УПРАВЛЕНИЕ ДОКУМЕНТАЦИЕЙ | СТО СМК 4.2.01 - 2023 |
|----------------------------|---------------------------------|------------------------------|

| | | | | | | |
|---|----|----|----|----|----|----|
| расстояние 6 м. за 30 сек. (к-во раз) | 32 | 29 | 26 | 27 | 24 | 22 |
| | | | | | | |
| Четвертый год обучения | | | | | | |
| Выполнение 10 штрафных бросков (к-во попаданий) | 8 | 6 | 5 | 7 | 5 | 4 |
| Ведение мяча с обводкой 7 стоек, дистанция 30 м. (сек.) | 10 | 11 | 12 | 12 | 13 | 14 |
| Передачи мяча в парах на расстояние 6 м. за 30 сек. (к-во раз) | 32 | 29 | 26 | 27 | 24 | 22 |

Типовые задания для оценки освоения Раздела 5, знаний Зн.1, Зн.2, умения Ум.1 (рубежный контроль).

контрольные нормативы и оценка:

| Виды испытаний | юноши | | | девушки | | |
|---|-------|----|----------------|---------|----------------|----------------|
| | 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| Первый год обучения | | | | | | |
| Выполнение 5-ти подач в зоны 2,5,6 (к-во попаданий) | 3 | 2 | 2 в любую зону | 3 | 3 в любую зону | 2 в любую зону |
| Выполнение передач в стену любым способом за 30 секунд (к-во раз) | 30 | 25 | 20 | 25 | 20 | 15 |
| Второй год обучения | | | | | | |
| Выполнение 5-ти подач в зоны 2,5,6 (к-во попаданий) | 4 | 3 | 3 в любую зону | 4 | 4 в любую зону | 3 в любую зону |
| Выполнение передач в стену любым способом за 30 секунд (к-во раз) | 35 | 30 | 25 | 30 | 25 | 20 |
| Третий год обучения | | | | | | |
| Выполнение 5-ти подач в зоны 2,5,6 (к-во попаданий) | 4 | 3 | 3 в любую зону | 4 | 4 в любую зону | 3 в любую зону |
| Выполнение передач в стену любым способом за 30 секунд (к-во раз) | 37 | 32 | 27 | 32 | 27 | 22 |
| Четвертый год обучения | | | | | | |
| Выполнение 5-ти подач в зоны 2,5,6 (к-во попаданий) | 4 | 3 | 3 в любую зону | 4 | 4 в любую зону | 3 в любую зону |

| | | |
|----------------------------|---------------------------------|------------------------------|
| ГАПОУ ЧАО «ЧМК» | УПРАВЛЕНИЕ ДОКУМЕНТАЦИЕЙ | СТО СМК 4.2.01 - 2023 |
|----------------------------|---------------------------------|------------------------------|

| | | | | | | |
|---|----|----|------|----|------|------|
| | | | зону | | зону | зону |
| Выполнение передач в стену любым способом за 30 секунд (к-во раз) | 37 | 32 | 27 | 32 | 27 | 22 |

Типовые задания для оценки освоения Раздела 6, знаний Зн.1, Зн.2, умения Ум.1 (рубежный контроль).

контрольные нормативы и оценка:

| Виды испытаний | юноши | | | девушки | | |
|---|-------|-----|-----|---------|-----|-----|
| | 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| Первый год обучения | | | | | | |
| Прыжки на скакалке оборотом вперед за 1 минуту (к-во раз) | 120 | 100 | 80 | 120 | 100 | 80 |
| Прыжок в длину с места толчком двумя (см.) | 230 | 220 | 210 | 180 | 170 | 160 |
| Вис на перекладине (сек.) | 40 | 30 | 20 | 30 | 20 | 15 |
| Второй год обучения | | | | | | |
| Прыжки на скакалке оборотом вперед за 1 минуту (к-во раз) | 130 | 120 | 100 | 130 | 120 | 100 |
| Прыжок в длину с места толчком двумя (см.) | 240 | 230 | 220 | 190 | 180 | 170 |
| Вис на перекладине (сек.) | 45 | 35 | 30 | 35 | 25 | 20 |
| Третий год обучения | | | | | | |
| Прыжки на скакалке оборотом вперед за 1 минуту (к-во раз) | 130 | 120 | 100 | 130 | 120 | 100 |
| Прыжок в длину с места толчком двумя (см.) | 250 | 240 | 230 | 200 | 190 | 170 |
| Вис на перекладине (сек.) | 45 | 35 | 30 | 35 | 25 | 20 |
| Четвертый год обучения | | | | | | |
| Прыжки на скакалке оборотом вперед за 1 минуту (к-во раз) | 130 | 120 | 100 | 130 | 120 | 100 |
| Прыжок в длину с места толчком двумя (см.) | 250 | 240 | 230 | 200 | 190 | 170 |
| Вис на перекладине (сек.) | 45 | 35 | 30 | 35 | 25 | 20 |

2.Вопросы и задания для итогового контроля

Теоретические задания:

1. Под физической культурой понимается:

а - педагогический процесс по физическому совершенствованию человека;

б - регулярные занятия физическими упражнениями, закаливание организма;

в - достижения общества, отражающие физическое и духовное развитие человека.

2. Какое из понятий является наиболее емким (включающим все остальные):

- а - спорт;
- б - система физического воспитания;
- в - физическая культура.

3. Процесс, направленный на разностороннее воспитание физических качеств человека, обеспечивающий формирование с детского возраста физически крепкого молодого поколения с гармоничным развитием, называется:

- а - общей физической подготовкой;
- б - специальной физической подготовкой;
- в - гармонической физической подготовкой;
- г - прикладной физической подготовкой.

4. Состояние организма, характеризующееся прогрессивными функциональными изменениями, произошедшими под влиянием повторения двигательных действий, обозначается как:

- а - развитие;
- б - закаленность;
- в - тренированность;
- г - подготовленность.

5. К показателям физической подготовленности относятся:

- а - сила, быстрота, выносливость;
- б - рост, вес, окружность грудной клетки;
- в - артериальное давление, пульс;
- г - частота сердечных сокращений, частота дыхания.

6. Совокупность упражнений, приемов и методов, направленных на обучение двигательными и другим умениям и навыкам, а также их дальнейшее совершенствование обозначается как:

- а - тренировка;
- б - методика;
- в - система знаний;
- г - педагогическое воздействие.

7. Какая страна является родиной Олимпийских игр:

- а - Рим;

б - Китай;

в - Греция;

г - Египет.

8. Где проводились древнегреческие Олимпийские игры:

а - в Олимпии;

б - в Спарте;

в - в Афинах.

9. Почему античные Олимпийские игры называли праздниками мира:

а - они имели мировую известность;

б - в них принимали участие атлеты со всего мира;

в - в период проведения игр прекращались войны;

г - они отличались миролюбивым характером соревнований.

10. Олимпийские игры (летние или зимние) проводятся через каждые:

а - 5 лет;

б - 4 года;

в - 2 года;

г - 3 года.

11. Зимние игры проводятся:

а - в зависимости от решения МОК;

б - в третий год празднуемой Олимпиады;

в - в течении последнего года празднуемой Олимпиады;

г - в течении второго календарного года, следующего после года начала

Олимпиады.

12. Здоровый образ жизни (ЗОЖ) предполагает:

а - упорядоченный режим труда и отдыха, отказ от вредных привычек;

б - регулярное обращение к врачу;

в - физическую и интеллектуальную активность;

г - рациональное питание и закаливание.

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

а - образ жизни;

б - наследственность;

в - климат.

15. Основными источниками энергии для организма являются:

а - белки и минеральные вещества;

б - углеводы и жиры;

в - жиры и витамины;

г - углеводы и белки.

16. Рациональное питание обеспечивает:

а - правильный рост и формирование организма;

б - сохранение здоровья;

в - высокую работоспособность и продление жизни;

г - все перечисленное.

17. Физическая работоспособность - это:

а - способность человека быстро выполнять работу;

б - способность разные по структуре типы работ;

в - способность к быстрому восстановлению после работы;

г - способность выполнять большой объем работы.

19. Что понимается под закаливанием:

а - посещение бани, сауны;

б - повышение устойчивости организма к воздействию неблагоприятных условий окружающей среды;

в - купание, принятие воздушных и солнечных ванн в летнее время;

г - укрепление здоровья.

20. К объективным критериям самоконтроля можно отнести:

а - самочувствие, аппетит, работоспособность;

б - частоту дыхания, ЖЕЛ, антропометрию;

в - нарушение режима, наличие болевых ощущений.

22. Вероятность травм при занятиях физическими упражнениями снижается, если занимающиеся:

а - переоценивают свои возможности;

б - следуют указаниям учителя;

в - владеют навыками выполнения движений;

г - не умеют владеть своими эмоциями.

24. Какими показателями характеризуется физическое развитие:

а - антропометрическими показателями;

б - ростовесовыми показателями, физической подготовленностью;

в - телосложением, развитием физических качеств, состоянием здоровья.

25. Формирование человеческого организма заканчивается к:

а - 14-15 годам;

б - 17-18 годам;

в - 19-20 годам;

г - 22-25 годам.

27. Техникой движений принято называть:

а - рациональную организацию двигательных действий;

б - состав и последовательность движений при выполнении упражнений;

в - способ организации движений при выполнении упражнений;

г - способ целесообразного решения двигательной задачи.

28. Назовите из предложенного списка неправильно названные физические качества (несколько ответов):

а - стойкость;

б - гибкость;

в - ловкость;

г - бодрость;

д - выносливость;

е - быстрота;

ж - сила.

29. Это физическое качество проверяют тестом «челночный бег 3 по 10» у учащихся общеобразовательных школ:

а - выносливость;

б - скоростно-силовые и координационные;

в - гибкость.

30. Ловкость - это:

а - способность осваивать и выполнять сложные двигательные действия, быстро их перестраивать в соответствии с изменяющимися условиями;

б - способность управлять своими движениями в пространстве и времени;

в - способность ловко управлять двигательными действиями в зависимости от уровня развития двигательных качеств человека.

31. Быстрота - это:

а - способность человека совершать двигательные действия в минимальный отрезок времени;

б - способность человека быстро набирать скорость;

в - способность человека выполнять упражнения в беге с максимальной скоростью на короткие дистанции.

32. Под гибкостью как физическим качеством понимается:

а - комплекс морфофункциональных свойств опорно-двигательного аппарата человека, определяющий глубину наклона;

б - способность выполнять движения с большой амплитудой за счет мышечных напряжений;

в - комплекс физических свойств двигательного аппарата, определяющих подвижность его звеньев;

г - эластичность мышц и связок.

33. Сила - это:

а - способность точно дифференцировать мышечные усилия различной величины и условиях непредвиденных ситуаций и смешанных режимов работы мышц;

б - способность противостоять утомлению, вызываемому относительно положительными напряжениями значительной величины;

в - способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему с помощью мышечных усилий.

34. Под выносливостью как физическим качеством понимается:

а - комплекс психофизических свойств человека, обуславливающий возможность выполнять разнообразные физические нагрузки;

б - комплекс психофизических свойств человека, определяющий способность противостоять утомлению;

в - способность длительно совершать физическую работу, практически не утомляясь;

г - способность сохранять заданные параметры работы.

35. Нагрузка физических упражнений характеризуется:

а - величиной их воздействия на организм;

б - напряжением определенных мышечных групп;

в - временем и количеством повторений двигательных действий;

г - подготовленностью занимающихся, их возрастом и состоянием здоровья.

36. Активный отдых - это:

а - специфическая подготовка спортсмена к предстоящим соревнованиям;

б - двигательная деятельность, снимающая утомление и способствующая восстановлению работоспособности;

в - деятельность, направленная на совершенствование двигательного действия в изменяющихся условиях.

37. Подводящие упражнения применяются:

а - если обучающийся недостаточно физически развит;

б - если в двигательном фонде отсутствуют опорные элементы;

- в - если необходимо устранять причины возникновения ошибок;
- г - если применяется метод целостно-аналитического упражнения.

38. Бег на дальние дистанции относится к:

- а - легкой атлетике;
- б - спортивным играм;
- в - спринту;
- г - бобслею.

39. При беге на длинные дистанции по правилам соревнований применяется:

- а - низкий старт;
- б - высокий старт;
- в - вид старта по желанию бегуна.

40. Динамика индивидуального развития человека обусловлена:

- а - влиянием эндогенных и экзогенных факторов;
- б - генетикой и наследственностью человека;
- в - влиянием социальных и экологических факторов;
- г - двигательной активностью человека.

41. Простейший комплекс ОРУ (обще развивающие упражнения) начинается с упражнения:

- а - для мышц ног;
- б - типа потягивания;
- в - махового характера;
- г - для мышц шеи.

42. При длительной нагрузке высокой интенсивности рекомендуется дышать:

- а - через рот и нос попеременно;
- б - через рот и нос одновременно;
- в - только через рот;
- г - только через нос.

43. Правила баскетбола при ничейном счете в основное время предусматривают дополнительный период продолжительностью:

- а - 3 минуты;
- б - 7 минут;
- в - 5 минут;
- г - 10 минут.

44. Два очка в баскетболе засчитывается при броске в корзину:

- а - из зоны нападения;
- б - с любой точки площадки;
- в - из зоны защиты;
- г - с любого места внутри трех очковой линии.

45. Правилами волейбола каждой команде во время игры предоставлено максимум..... удара (передачи) для возвращения мяча на сторону соперника (не считая касания на блоке):

- а - 2;
- б - 4;
- в - 3;
- г - 5.

46. Основой методики воспитания физических качеств является:

- а - простота выполнения упражнений;
- б - постепенное повышение силы воздействия;
- в - схематичность упражнений;
- г - продолжительность педагогических воздействий.

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

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

48. Пять олимпийских колец символизируют:

- а - пять принципов олимпийского движения;
- б - основные цвета флагов стран-участниц Игр Олимпиады;
- в - союз континентов и встречу спортсменов на Олимпийских играх;
- г - повсеместное становление спорта на службу гармонического развития человека.

49. Укажите, кто из выдающихся спортсменов РФ в настоящее время является членом Международного олимпийского комитета (МОК):

- а - Вячеслав Фетисов;
- б - Юрий Титов;
- в - Александр Попов;
- г - Александр Карелин.

50. Игры, проведенные в Москве, были посвящены Олимпиаде:

- а - 20-ой;

| | | |
|----------------------------|---------------------------------|------------------------------|
| ГАПОУ ЧАО «ЧМК» | УПРАВЛЕНИЕ ДОКУМЕНТАЦИЕЙ | СТО СМК 4.2.01 - 2023 |
|----------------------------|---------------------------------|------------------------------|

б - 21-ой;

в - 22-ой;

г - 23-ой.

51. Один из способов прыжка в длину в легкой атлетике обозначается как прыжок:

а - «с разбега»;

б - «перешагиванием»;

в - «перекатом»;

г - «ножницами».

52. Гиподинамия - это:

а - пониженная двигательная активность человека;

б - повышенная двигательная активность человека;

в - нехватка витаминов в организме;

г - чрезмерное питание.

53. Олимпийский девиз, выражающий устремления олимпийского движения, звучит как:

а - «Быстрее, выше, сильнее»;

б - «Главное не победа, а участие»;

в - «О спорт - ты мир!».

| | | |
|----------------------------|---------------------------------|------------------------------|
| ГАПОУ ЧАО «ЧМК» | УПРАВЛЕНИЕ ДОКУМЕНТАЦИЕЙ | СТО СМК 4.2.01 - 2023 |
|----------------------------|---------------------------------|------------------------------|

Критерии оценки:

| Письменное тестирование | «5» | «4» | «3» | «2» |
|------------------------------------|----------------|---------------|---------------|--------------|
| Из 53 вопросов освоено | 90-100% | 80-89% | 60-79% | 0-59% |

Практические задания:

Нормативы для оценки физической подготовленности основной и подготовительной (специальная медицинская группа только письменное тестирование)

5 ступень - Нормы ГТО для обучающихся 16-17 лет:

| № п/п | Виды испытаний (тесты) | Возраст 16-17 лет | | | | | |
|--------------------------------|---|-------------------|-------|-------|-------------------|-------|-------|
| | | Юноши | | | Девушки | | |
| | | 3 | 4 | 5 | 3 | 4 | 5 |
| Обязательные испытания (тесты) | | | | | | | |
| 1. | Бег на 100 м (сек.) | 14,6 | 14,3 | 13,8 | 18,0 | 17,6 | 16,3 |
| 2. | Бег на 2 км (мин., сек.) | 9.20 | 8.50 | 7.50 | 11.50 | 11.20 | 9.50 |
| | или на 3 км (мин., сек.) | 15.10 | 14.40 | 13.10 | - | - | - |
| 3. | 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 |
| 4. | Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз) | 8 | 10 | 13 | | | |
| | или рывок гири (кол-во раз) | 15 | 25 | 35 | | | |
| | или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз) | - | - | - | 11 | 13 | 19 |
| | или сгибание и разгибание рук упоре лежа на полу (кол-во раз) | - | - | - | 9 | 10 | 16 |
| 5. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз 1 мин.) | 30 | 40 | 50 | 20 | 30 | 40 |
| 6. | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см) | +6 | +8 | +13 | +7 | +9 | +16 |
| Испытания (тесты) по выбору | | | | | | | |
| 7. | Метание спортивного снаряда весом 700 г (м) | 27 | 32 | 38 | - | - | - |
| | или весом 500 г (м) | - | - | - | 13 | 17 | 21 |
| 8. | Бег на лыжах на 3 км (мин., сек.) | - | - | - | 19.15 | 18.45 | 17.30 |
| | или на 5 км (мин., сек.) | 25.40 | 25.00 | 23.40 | - | - | - |
| | или кросс на 3 км по пересеченной местности* | - | - | - | Без учета времени | | |
| | или кросс на 5 км по пересеченной местности* | Без учета времени | | | - | - | - |
| 9. | Плавание на 50 м (мин., сек.) | Без учета | | 0.41 | Без учета | | 1.10 |
| 10. | Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 10 м (очки) | 15 | 20 | 25 | 15 | 20 | 25 |
| | или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой | 18 | 25 | 30 | 18 | 25 | 30 |

