



ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ИРКУТСКОЙ ОБЛАСТИ  
«ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ УЧИЛИЩЕ № 58 Р.П. ЮРТЫ»  
(ГБПОУ ПУ № 58 р.п. Юрты)

Рассмотрено и одобрено МО  
социально-экономического профиля  
Протокол № 13 от «28» июня 2021 г.  
Председатель МО

 Баженова Л. Л.

Утверждаю:  
Заместитель директора по УПР  
 О. В. Савицкая

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ  
ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ

ОБД.03 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

<i>профессия СПО</i>	16675 Повар
<i>цикл дисциплины</i>	Общеобразовательный

Автор-разработчик:

Масалёв А.А.  
(ФИО преподавателя)

ГБПОУ ПУ № 58 р.п. Юрты

Юрты, 2021 г.

Фонд оценочных средств разработан на основе рабочей программы учебной дисциплины Физическая культура по профессии 16675 Повар.

## СОДЕРЖАНИЕ

1.	Паспорт фонда оценочных средств	4
1.1	Область применения	4
1.2	Результаты освоения учебной дисциплины, подлежащие промежуточной аттестации	4
1.3	Контроль и оценка освоения программы учебной дисциплины	4
1.4	Критерии оценки	5
	Приложение 1	7

### 1 Паспорт фонда оценочных средств

#### 1.1 Область применения

Фонд оценочных средств (ФОС) предназначен для контроля и оценки образовательных достижений обучающихся, освоивших программу учебной дисциплины ОБД.03 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА.

ФОС включают контрольные материалы для проведения промежуточной аттестации в форме зачета.

ФОС разработан по программе учебной дисциплины ОБД.03 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА по профессии 16675 Повар.

## 1.2 Результаты освоения учебной дисциплины, подлежащие промежуточной аттестации

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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<b>Освоенные умения</b>	
<p>преодолевать полосы препятствий с использованием различных способов передвижения;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• выполнять приемы самообороны, страховки и самостраховки;</li> <li>• выполнять комплексы упражнений общей и специальной физической подготовки;</li> <li>• выполнять соревновательные упражнения и техникотактические действия в избранном виде спорта;</li> <li>• осуществлять судейство в избранном виде спорта;</li> <li>• проводить физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, фрагменты уроков физической культуры.</li> </ul>	<p>практическая работа, устный фронтальный опрос, тест, устные сообщения, индивидуальное творческое задание</p>
<b>Освоенные знания</b>	
<p>о здоровье, профилактике профессиональных заболеваний и увеличении продолжительности жизни;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• требования безопасности на занятиях физической культурой;</li> <li>• способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности.</li> </ul>	<p>практическая работа, устный фронтальный опрос, тест, устные сообщения, индивидуальное творческое задание</p>

### 1.3. Контроль и оценка освоения программы учебной дисциплины

Система контроля и оценки освоения учебной дисциплины соответствует учебному плану ГБПОУ ПУ № 58 р.п. Юрты.

Промежуточная аттестация освоения дисциплины (зачет) проводится в форме выполнения практических заданий и тестирования (Приложение 1), которая преследует цель оценить освоение образовательных результатов по дисциплине. Условиями допуска к зачету являются положительные результаты текущих аттестаций и выполненные практические работы по всему курсу учебной дисциплины.

### 1.4. Критерии оценки

При промежуточной аттестации обучающимся устанавливаются оценки: «зачтено», «не зачтено».

Оценка «Зачтено» устанавливается обучающимся, выполнившим задание на «5», «4», «3».

«5» - 100 - 90% правильных ответов;

«4» - 89 - 80% правильных ответов;

«3» - 79 - 70% правильных ответов

Оценка «Не зачтено» выставляется в случае выполнения работы на оценку «2» - 69% и менее правильных ответов.

Приложение 1

#### Вариант 1

##### Инструкция

Внимательно прочитайте задание.

Время выполнения задания – 90 минут.

Задание:

Решить тесты: Вопросы 1-7;

**Вопрос 1.** Для предотвращения травм на занятиях физической культурой и спортом каждому занимающемуся рекомендуется выполнять следующие правила:

Ответы:

1. Иметь для занятий соответствующие одежду, обувь, инвентарь и снаряжение;

2. Не стремиться сразу же к рекордным результатам, а улучшать свои спортивные показатели постепенно, без ущерба для здоровья;

3. Перед каждым занятием непременно выполнять разминочные упражнения, чтобы уменьшить вероятность растяжения и разрыва мышц, связок и сухожилий;

4. Обязательно пользоваться в необходимых случаях защитным снаряжением (щитками, шлемами, очками);

5. Верно ответы 1,2,3;

6. Верно ответы 1,2,3,4;

**Вопрос 2.** Какая должна быть спортивная одежда легкоатлета?

Ответы:

1. Лыжи, куртка, шапка;

2. Майка, шорты, шиповки;

3. Кроссовки, мяч, скакалка.

**Вопрос 3.** Какая длина и частота спортивного шага?

Ответы:

1. 50-100 см., частота 120-150 шагов в минуту;

2. 100-150 см., частота 150-200 шагов в минуту;

3. 105-150 см., частота 180-200 шагов в минуту;

**Вопрос 4.** Какие отрезки относятся к бегу на короткие дистанции?

Ответы:

1. 500м.; 600м.; 800м.; 1500м.; 2000м.;

2. 30м.; 60м.; 100м.; 200м.; 400м.;

3. 3000м.; 4000м.; 5000м.;

**Вопрос 5.** В каком направлении должен проводиться бег по стадиону?

Ответы:

1. По часовой стрелке;

2. Против часовой стрелке.

3. В разные стороны.

**Вопрос 6.** Сколько весит учебная граната для юношей?

Ответы:

1. 600гр.; 2. 700гр.; 3. 800гр.

**Вопрос 7.** Сколько в баскетбольной команде игроков?

Ответы:

1. Четыре человека;

2. Пять человек;

3. Шесть человек.

Выполнить задание: 8-9-10.

Сдача контрольных нормативов по видам физической деятельности:

Задание №8. Челночный бег.

Задание №9. Подтягивание на перекладине для юношей

Задание №9 Поднимание туловища за 1 минуту для девушек

Задание №10. Прыжки через скакалку за 1 минуту

Вариант 2

Инструкция

Внимательно прочитайте задание.

Время выполнения задания – 90 минут.

Задание:

Решить тесты: Вопросы 1-7;

Вопрос 1. Какие основные элементы включает в себя здоровый образ жизни?

Ответы:

1.Отказ от вредных привычек, рациональный суточный режим, закаливание;

2.Оптимальная двигательная активность, систематические занятия физической культурой;

3.Личная гигиена, рациональное питание;

4.Восстановительные мероприятия после болезни или получения травм, утомления или переутомления.

5.Верно ответы 1,2,3;

6.Верно ответы 1,2,3,4;

Вопрос 2. Какие действия по закаливанию на начальном уровне возможны в условиях повседневной жизни?

Ответы:

1.Физические упражнения с гирями на открытом воздухе в любое время года;

2. Обливание ледяной водой перед сном;

3.Ночной сон при открытой форточке, утренняя гигиеническая гимнастика при открытой форточке в любую погоду, влажные обтирания до пояса с использованием воды комнатной температуры, обливание ног прохладной водой перед сном;

4.Хожение на улице без головного убора.

Вопрос 3. Какие продукты должны присутствовать в рационе человека активно тренирующегося?

Ответы:

- 1.Мясные и молочные продукты;
- 2.Злаковые продукты, каши, макаронные изделия;
- 3.Бобовые продукты , овощи, фрукты;
- 4.Верно ответы 1,2,3;
- 5.Спортсмен принимает в пищу всё, что он любит;
- 6.Особого меню для занятия спортом не требуется.

Вопрос 4. Кто следит за правилами исполнения замены в мини - футболе?

Ответы:

- 1.Главный судья; 2.Судья хронометрист; 3.Помощник судьи.

Вопрос 5. Какие меры помощи оказываются спортсмену при возникает кровотечение из носа?

Ответы: Первая медицинская помощь в этом случае заключается в следующем:

- 1.Усадить пострадавшего так, чтобы его спина была выпрямлена;
- 2.На 5—10 мин большим и указательным пальцами плотно прижать крылья носа к перегородке или ввести в носовые ходы специальные кровоостанавливающие тампоны;
- 3.Если носовое кровотечение не останавливается в течение 30—40 мин, пострадавшего необходимо доставить в лечебное учреждение;
- 4.В любом случае пострадавшего доставляют к врачу;
- 5.Верно ответ 1,2,3;
- 6.Верно ответ 1,2,3,4.

Вопрос 6. Физическая культура это.....?

Ответы:

- 1.Стремление к высшим спортивным достижениям;
- 2.Разновидность развлекательной деятельности человека;
- 3.Часть человеческой культуры.

Вопрос 7. Чем характеризуется утомление?

Ответы:

- 1.Отказом от работы организма;
- 2.Временным снижением работоспособности организма;
- 3.Повышенной частотой сердечных сокращений.

Выполнить задание: 8-9-10.

Сдача контрольных нормативов по видам физической деятельности:

Задание №8. Челночный бег.

Задание №9. Подтягивание на перекладине для юношей

Задание №9 Поднимание туловища за 1 минуту для девушек



## Задание №10. Прыжки через скакалку за 1 минуту

Вариант 3

Инструкция

Внимательно прочитайте задание.

Время выполнения задания – 45 минут.

Задание:

Решить тесты: Вопросы 1-7;

Вопрос 1. Какие эксплуатационно-технические требования к одежде и обуви, для занятий физической культурой и спортом, обеспечивающие удобство и безопасность?

Ответы:

1. Одежда и обувь должны быть легкими, не стеснять движений, защищать организм от излишней потери тепла, дождя и снега;

2. Ткань для спортивной одежды должна быть воздухопроницаемой и теплопроводной, хорошо впитывать пот и способствовать его испарению;

3. Обувь должна соответствовать особенностям строения стопы и не быть тесной;

4. Для любителя спорта одежда может быть любой;

5. Верно ответ 1,2,3;

6. Верно ответ 1,2,3,4.

Вопрос 2. Какая помощь оказывается пострадавшему при ушибе?

Справка: *Ушиб* - это закрытое, сопровождающееся внутренним кровотечением повреждение тканей тела вследствие удара тупым предметом или падения. Место ушиба, как правило, сразу же опухает, цвет кожи становится тёмно-красным, а потом изменяется на синий и жёлтый.

Ответы:

1. В первые минуты место ушиба растирают сухим полотенцем;

2. В первые минуты на место ушиба воздействуют холодом - мокрой повязкой, льдом, струёй холодной воды, а потом следует наложить тугую повязку и отправить пострадавшего в медпункт;

3. На место ушиба накладывают иммобилизирующую повязку;

4. Фиксируют ушибленную конечность бинтом и отправляют пострадавшего в медпункт.

Вопрос 3. Как начинается игра в мини-футболе?

Ответы:

1. Ударом по неподвижному мячу, находящемуся в центре поля;

2. Вбрасыванием мяча судьёй;

3. Вратарь вводит мяч в игру.

Вопрос 4. Какие действия спортсменов называются самостраховкой?

Ответы:

1. Это действия спортсмена во время разминки, направленные для хорошей подготовки к работе лучезапястных суставов и пальцы кистей рук, а также голеностопных и коленных суставов;

2. Это проявляемое во время выполнения упражнений умения занимающегося самостоятельно и своевременно найти выход из неожиданно возникшего опасного положения;

3. Самостраховкой называется умение вовремя прекратить выполнение упражнения или по ходу видоизменить его так, что это позволит получить наиболее высокий результат;

4. Самостраховка применяется только на занятиях гимнастикой.

Вопрос 5. Кто ведёт отсчёт точного времени игры?

Ответы:

1. Помощник главного судьи;

2. Судья – хронометрист;

3. Главный судья.

Вопрос 6. Какие показатели самочувствия можно использовать при занятиях спортом?

Ответы:

1. Показателем самочувствия является частота сердечных сокращений (ЧСС), которую можно измерить, приложив пальцы к запястью;

2. Оценить влияние физических упражнений на состояние сердечно - сосудистой системы, можно подсчитать ЧСС сначала в положении лежа за одну минуту времени, затем после подъема без резкого усилия в положении стоя;

3. Если разница между двумя подсчетами более 20 уд./мин, то это может свидетельствовать о недостаточном восстановлении функций организма;

4. Достаточно замерить пульс у спортсмена;

5. Верно ответ 1,2;

6. Верно ответ 1,2,3.

Вопрос 7. Какая максимальная частота сердечных сокращений допускается при выполнении физических упражнений?

Ответы:

1. 120-150 ударов в минуту;

2. 150-180;

3. 200-220.

Выполнить задание: 8-9-10.

Сдача контрольных нормативов по видам физической деятельности:

Задание №8. Челночный бег.

Задание №9. Подтягивание на перекладине для юношей

Задание №9 Поднимание туловища за 1 минуту для девушек

Задание №10. Прыжки через скакалку за 1 минуту

Эталон ответов:

№ варианта	№ вопросов									
	B1	B2	B3	B4	B5	B6	B7	B9	B10	B11
1 вариант	6	2	1	2	2	2	2	да	да	да
2 вариант	6	3	4	2	5	1	2	да	да	да
3 вариант	5	2	1	2	2	6	3	да	да	да

Задание 8,9,10:

Сдача контрольных нормативов по видам физической деятельности:

Задание №8. Челночный бег 4\*9.(Время в секундах,с.)

Юноши: На «3» 10,1; девушки: На «3» 11,0;  
«4» 9,6; «4» 10,4;  
«5» 9,2; «5» 10,0;

Задание №9-ю. Подтягивание на перекладине для юношей (количество подтягиваний)

На «3» 8 раз;  
«4» 11 раз;  
«5» 14 раз;

Задание №9-д. Поднимание туловища за 1 минуту для девушек (количество подниманий)

На «3» 22 раз;  
«4» 32 раз;  
«5» 40 раз;

Задание №10. Прыжки через скакалку за 1 минуту (количество прыжков)

Юноши:

На «3» 100 раз;  
«4» 110 раз;  
«5» 120 раз;

Девушки:

На «3» 100 раз;  
«4» 120 раз;  
«5» 130 раз;