Министерство общего и профессионального образования Ростовской области НОВОШАХТИНСКИЙ ТЕХНИКУМ ПРОМЫШЛЕННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ –

филиал государственного бюджетного профессионального образовательного учреждения Ростовской области

"ШАХТИНСКИЙ РЕГИОНАЛЬНЫЙ КОЛЛЕДЖ ТОПЛИВА И ЭНЕРГЕТИКИ им. ак. СТЕПАНОВА П.И."

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |

**КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ**

**для проведения процедуры оценки уровня освоения обучающимися**

**ФГОС СПО по дисциплине ОП.05 Физическая культура**

профессия 08.01.25 Мастер отделочных строительных и декоративных работ

Новошахтинск

2023

Рассмотрено

на заседании цикловой методической

комиссии Общественного питания и сервиса

протокол №1 от «30» августа 2023 г.

председатель ЦМК

Семенова Т.С.

Контрольно-оценочные материалы для проведения процедуры оценки уровня освоения обучающимися федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по профессии 08.01.25 Мастер отделочных строительных и декоративных работ и рабочей программы ОП.05 Физическая культура

Организация - разработчик: Новошахтинский техникум промышленных технологий – филиал государственного бюджетного профессионального образовательного учреждение Ростовской области «ШРКТЭ им. ак. Степанова П.И.»

Разработчик: Новикова. Л.В. - преподаватель Новошахтинского техникума промышленных технологий – филиала государственного бюджетного профессионального образовательного учреждение Ростовской области «Шахтинский региональный колледж топлива и энергетики им. ак. Степанова П.И.»

**Содержание**

1. Спецификация

1.1. Назначение (УГ, ОПОП).

1.2.Нормативное обоснование отбора содержания.

1.3. Содержание контрольно-оценочных материалов.

1.4. Структура контрольно-оценочных материалов.

1.5. Распределение тестовых заданий по компетенциям.

1.6. Распределение тестовых заданий по элементам содержания

1.7. Продолжительность выполнения.

1.8. Инструкция по организации и проведению тестирования.

1.9. Система оценивания отдельных заданий и работы в целом.

1.10. Перечень вспомогательных средств.

2.Кодификатор

2.1 Нормативное обоснование разработки кодификатора.

2.2 Требования к уровню подготовки обучающихся при проведении оценки компетенций.

3.Варианты тестовых заданий

4.Эталоны ответов.

**1.Спецификация**

**1.1. Назначение (УГ, ОПОП)**

Контрольно-оценочные материалы (далее – КОМ) подготовлены с целью оценки результатов освоения программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих по профессии 08.01.25 Мастер отделочных строительных и декоративных работ в ходе тестирования по укрупненной группе 08.00.00 Техника и технология строительства

**1.2.Нормативное обоснование отбора содержания**

- Федеральный государственный образовательный стандарт среднего профессионального образования по профессии 08.01.25 Мастер отделочных строительных и декоративных работ утвержденный Приказом Министерства образования и науки России от 09 декабря 2016 года № 1545, зарегистрирован в Министерстве Юстиции России 22 декабря 2016 г., регистрационный номер 44900;

- Профессиональный стандарт «Штукатур», утвержденный приказом Министерства труда и социальной защиты РФ от 10.03.2015 №148н;

-Рабочая программа ОП.05 Физическая культура.

**1.3. Содержание контрольно-оценочных** **материалов**

Контрольно-оценочные материалы представлены в форме тестовых заданий*.*

В содержание контрольно-оценочных материалов включены тестовые задания, которые позволяют определить уровень сформированности планируемых результатов, общих компетенций по ОП.05 Физическая культура.

Требования к результатам освоения программы дисциплины ОП.05 Физическая культура.

**уметь:**

**У1** - использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности;

**У2** - применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;

**У3** - пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии;

**У4**- пользоваться средствами профилактических мероприятий для данной профессии.

**знать**:

**З1** - роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

**З2** - основы здорового образа жизни;

**З3** - условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии;

**З4** - средства профилактики перенапряжения;

**З5** - средства профилактических мероприятий.

**Общие компетенции:**

**ОК 8.** Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержание необходимого уровня физической подготовленности

**1.4. Структура контрольно-оценочных** **материалов**

Контрольно-оценочные материалы состоят из 20 тестовых заданий. В представленных материалах используются несколько видов заданий:

закрытого типа:

-с выбором ответов (действия) из предложенного множества – 20%

-на установление соответствия (взаимосвязей) – 20%

-на установление правильной последовательности (алгоритма) – 20%

-на сопоставление – 20%

открытого типа:

-на дополнение – 10%

-с развернутым ответом – 10%

**1.5. Распределение тестовых заданий по компетенциям и дисциплинам**

**Вариант 1**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Код компетенции** | **Наименование компетенции** | **Наименования дисциплин/**  **практик** | **Номер задания, соответствующего данной дисциплине/ практике** | **Страница в РПД/ РПП** |
| **ОК 08.** | Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержание необходимого уровня физической подготовленности. | ОП.05 Физическая культура | 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20 | 12-13 |

**Вариант 2**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Код компетенции** | **Наименование компетенции** | **Наименования дисциплин/**  **практик** | **Номер задания, соответствующего данной дисциплине/**  **практике** | **Страница в РПД/РПП** |
| **ОК 08.** | Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержание необходимого уровня физической подготовленности | ОП.05 Физическая культура | 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20 | 12-13 |

**Вариант 3**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Код компетенции** | **Наименование компетенции** | **Наименования дисциплин/**  **практик** | **Номер задания, соответствующего данной дисциплине/**  **практике** | **Страница в РПД/**  **РПП** |
| **ОК 08.** | Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержание необходимого уровня физической подготовленности | ОП.05 Физическая культура | 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20 | 12-13 |

**Вариант 4**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Код компетенции** | **Наименование компетенции** | **Наименования дисциплин/**  **практик** | **Номер задания, соответствующего данной дисциплине/**  **практике** | **Страница в РПД/**  **РПП** |
| **ОК 08.** | Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержание необходимого уровня физической подготовленности | ОП.05 Физическая культура | 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20 | 12-13 |

**1.6. Распределение тестовых заданий по элементам содержания**

**Вариант 1**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Код и наименование компетенции** | **Тема** | **Элементы содержания, проверяемые тестовыми заданиями** | | **№ тестового задания** | **Тип задания** |
| ОК 08.  Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержание необходимого уровня физической подготовленности | Раздел 2. Спортивные игры. Волейбол  Раздел 1. Легкая атлетика  Раздел 3. Гимнастика  Раздел 2. Спортивные игры. Волейбол  Раздел 3. Гимнастика  Раздел 4. Профессионально-прикладная физическая подготовка  Раздел 2. Спортивные игры. Волейбол  Раздел 2. Спортивные игры. Волейбол  Раздел 4. Профессионально-прикладная физическая подготовка  Раздел 1. Легкая атлетика  Раздел 2. Спортивные игры. Волейбол  Раздел 1. Легкая атлетика  Раздел 2. Спортивные игры. Волейбол  Раздел 1. Легкая атлетика  Раздел 2. Спортивные игры. Волейбол  Раздел 3. Гимнастика  Раздел 1. Легкая атлетика  Раздел 1. Легкая атлетика  Раздел 3. Гимнастика  Раздел 1. Легкая атлетика | З1  З2  З3  З4  З5 | У1  У2  У3  У4 | 1  2  3  4  5  6  7  8  9  10  11  12  13  14  15  16  17  18  19  20 | Закрытый (с выбором ответов)  Закрытый (с выбором ответов)  Закрытый (с выбором ответов)  Закрытый (с выбором ответов)  Открытый (на дополнение)  Открытый (на дополнение)  Открытый (на дополнение)  Открытый (на дополнение)  Закрытый (на установление соответствия)  Закрытый (на установление соответствия)  Закрытый (на установление соответствия)  Закрытый (на установление правильной последовательности)  Закрытый (на установление правильной последовательности)  Закрытый (на установление правильной последовательности)  Закрытый (с выбором ответов)  Закрытый (с выбором ответов)  Закрытый (с выбором ответов)  Закрытый (с выбором ответов)  Закрытый (с выбором ответов)  Открытый (с развернутым ответом) |

**Вариант 2**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Код и наименование компетенции** | **Тема** | **Элементы содержания, проверяемые тестовыми заданиями** | | **№ тестового задания** | **Тип задания** |
| ОК 08.  Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержание необходимого уровня физической подготовленности | Раздел 1. Легкая атлетика  Раздел 1. Легкая атлетика  Раздел 2. Спортивные игры. Волейбол  Раздел 3. Гимнастика  Раздел 1. Легкая атлетика  Раздел 3. Гимнастика  Раздел 2. Спортивные игры. Волейбол  Раздел 4. Профессионально-прикладная физическая подготовка  Раздел 2. Спортивные игры. Волейбол  Раздел 2. Спортивные игры. Волейбол  Раздел 3. Гимнастика  Раздел 2. Спортивные игры. Волейбол  Раздел 4. Профессионально-прикладная физическая подготовка  Раздел 3. Гимнастика  Раздел 1. Легкая атлетика  Раздел 4. Профессионально-прикладная физическая подготовка  Раздел 3. Гимнастика  Раздел 2. Спортивные игры. Волейбол  Раздел 1. Легкая атлетика  Раздел 3. Гимнастика | З1  З2  З3  З4  З5 | У1  У2  У3  У4 | 1  2  3  4  5  6  7  8  9  10  11  12  13  14  15  16  17  18  19  20 | Закрытый (на правильной последовательности)  Закрытый (с выбором ответов)  Закрытый (с выбором ответов)  Закрытый (с выбором ответов)  Закрытый (с выбором ответов)  Открытый (на дополнение)  Закрытый (с выбором ответов)  Закрытый (с выбором ответов)  Открытый (на дополнение)  Закрытый (на установление правильной последовательности)  Закрытый (с выбором ответов)  Открытый (на дополнение)  Закрытый (с выбором ответов)  Закрытый (с выбором ответов)  Закрытый (с выбором ответов)  Закрытый (на установление правильной последовательности)  Закрытый (на установление правильной последовательности)  Закрытый (с выбором ответов)  Закрытый (на установление правильной последовательности)  Закрытый (на установление соответствия) |

**Вариант 3**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Код и наименование компетенции** | **Тема** | **Элементы содержания, проверяемые тестовыми заданиями** | | **№ тестового задания** | **Тип задания** |
| ОК 08.  Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержание необходимого уровня физической подготовленности | Раздел 1. Легкая атлетика  Раздел 1. Легкая атлетика  Раздел 2. Спортивные игры. Волейбол  Раздел 3. Гимнастика  Раздел 3. Гимнастика  Раздел 1. Легкая атлетика  Раздел 1. Легкая атлетика  Раздел 1. Легкая атлетика  Раздел 1. Легкая атлетика  Раздел 2. Спортивные игры. Волейбол  Раздел 4. Профессионально-прикладная физическая подготовка  Раздел 2. Спортивные игры. Волейбол  Раздел 2. Спортивные игры. Волейбол  Раздел 1. Легкая атлетика  Раздел 3. Гимнастика  Раздел 1. Легкая атлетика  Раздел 2. Спортивные игры. Волейбол  Раздел 1. Легкая атлетика  Раздел 3. Гимнастика  Раздел 2. Спортивные игры. Волейбол | З1  З2  З3  З4  З5 | У1  У2  У3  У4 | 1  2  3  4  5  6  7  8  9  10  11  12  13  14  15  16  17  18  19  20 | Закрытый (с выбором ответов)  Закрытый (с выбором ответов)  Закрытый (с выбором ответов)  Открытый (на дополнение)  Закрытый (на установление правильной последовательности)  Закрытый (с выбором ответов)  Закрытый (с выбором ответов)  Открытый (на дополнение)  Открытый (на дополнение)  Закрытый (с выбором ответов)  Закрытый (с выбором ответов)  Закрытый (с выбором ответов)  Открытый (на дополнение)  Открытый (на дополнение)  Закрытый (на установление соответствия)  Закрытый (на установление соответствия)  Закрытый (на установление правильной последовательности)  Закрытый (на установление правильной последовательности)  Открытый (с развернутым ответом)  Закрытый (на установление правильной последовательности) |

**Вариант 4**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Код и наименование компетенции** | **Тема** | **Элементы содержания, проверяемые тестовыми заданиями** | | **№ тестового задания** | **Тип задания** |
| ОК 08.  Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержание необходимого уровня физической подготовленности | Раздел 2. Спортивные игры. Волейбол  Раздел 3. Гимнастика  Раздел 4. Профессионально-прикладная физическая подготовка  Раздел 2. Спортивные игры. Волейбол  Раздел 3. Гимнастика  Раздел 2. Спортивные игры. Волейбол  Раздел 1. Легкая атлетика  Раздел 2. Спортивные игры. Волейбол  Раздел 1. Легкая атлетика  Раздел 1. Легкая атлетика  Раздел 1. Легкая атлетика  Раздел 3. Гимнастика  Раздел 1. Легкая атлетика  Раздел 2. Спортивные игры. Волейбол  Раздел 2. Спортивные игры. Волейбол  Раздел 2. Спортивные игры. Волейбол  Раздел 2. Спортивные игры. Волейбол  Раздел 2. Спортивные игры. Волейбол  Раздел 1. Легкая атлетика  Раздел 3. Гимнастика | З1  З2  З3  З4  З5 | У1  У2  У3  У4 | 1  2  3  4  5  6  7  8  9  10  11  12  13  14  15  16  17  18  19  20 | Закрытый (с выбором ответов)  Закрытый (с выбором ответов)  Закрытый (с выбором ответов)  Закрытый (с выбором ответов)  Закрытый (с выбором ответов)  Закрытый (с выбором ответов)  Открытый (на дополнение)  Открытый (на дополнение)  Открытый (на дополнение)  Закрытый (с выбором ответов)  Закрытый (с выбором ответов)  Закрытый (с выбором ответов)  Закрытый (с выбором ответов)  Закрытый (на установление соответствия)  Закрытый (на установление соответствия)  Закрытый (на установление соответствия)  Закрытый (на установление соответствия)  Закрытый (на установление правильной последовательности)  Закрытый (на установление правильной последовательности)  Закрытый (на установление правильной последовательности) |

**1.7. Продолжительность выполнения**

Общее время, отведенное на выполнение задания, не более двух академических часов.

**1.8. Инструкция по организации и проведению тестирования**

Действия преподавателя во время проведения тестирования:

1) приветствует обучающихся;

2) объясняет обучающимся цель предстоящей работы: получение объективной информации о состоянии качества подготовки и освоения обучающимися основной профессиональной образовательной программы; доводит правила проведения тестирования;

3) устанавливает соответствие представленного профессиональной образовательной организацией списка группы и списка обучающихся, фактически присутствующих;

4) раздает обучающимся бланки заданий и бланки ответов;

5) знакомит со структурой заданий, отмечает особенности, объясняет правила заполнения бланков ответов;

6) обращается к обучающимся: «Есть ли вопросы?» (не имеет права отвечать на вопросы по содержанию заданий);

7) фиксирует время начала и время окончания работы на видном месте (доске);

8) отслеживает полную самостоятельность обучающихся при выполнении работы;

9) предупреждает обучающихся о том, что до конца процедуры осталось 10 мин;

10) по истечении времени выполнения работы собирает материалы работы (заполненные бланки ответов); проверяет соответствие количества работ числу испытуемых обучающихся;

11) благодарит обучающихся за участие в работе, желает успехов.

После завершения задания преподавателям выдаются эталоны ответов для каждого варианта заданий, работы проверяются преподавателями, проводящими проверочную работу согласно системе оценивания заданий и работы в целом. По итогу заполняется протокол.

**1.9. Система оценивания отдельных заданий и работы в целом**

Результат педагогического измерения по дисциплинам/практике/модулям в целом для каждого студента будет представлять собой сумму **правильно выполненных заданий** по всему тесту (20 баллов). За каждый правильный ответ – 1 балл.

Оценка «5» (**отлично**) соответствует **результатам**, содержащим от 18 до 20 правильных ответов.

Оценка «4» (**хорошо**) — от 15 до 17 правильных ответов.

Оценка «3» (**удовлетворительно**) — от 10 до 14 правильных ответов.

Оценка «2» (**неудовлетворительно**) — менее 10 правильных ответов.

**1.10. Перечень вспомогательных средств**

При проведении тестирования запрещается пользоваться цифровыми устройствами, справочной или учебной литературой.

**2. Кодификатор**

**2.1. Нормативное обоснование разработки кодификатора** определяется в соответствии с требованиями:

- Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по профессии 08.01.25 Мастер отделочных строительных и декоративных работ утвержденный Приказом Министерства образования и науки России от 09 декабря 2016 года № 1545, зарегистрирован в Министерстве Юстиции России 22 декабря 2016 г., регистрационный номер 44900;

- Профессионального стандарта «Штукатур», утвержденного приказом Министерства труда и социальной защиты РФ от 10.03.2015 №148н;

- ОПОП по профессии 08.01.25 Мастер строительных отделочных и декоративных работ.

**2.2 Требования к уровню подготовки обучающихся при проведении оценки компетенций**

**Вариант 1**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Код компетенции** | **Наименование компетенции** | **Оцениваемые знания** | **Номер задания** | **Оцениваемые умения** | **Номер задания** | **Наименование дисциплины** |
| **ОК 08** | Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержание необходимого уровня физической подготовленности | **З1** - роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;  **З2** - основы здорового образа жизни;  **З3** - условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии;  **З4** - средства профилактики перенапряжения;  **З5** - средства профилактических мероприятий. | 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20 | **У1** - использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности;  **У2** - применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;  **У3** - пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии;  **У4**- пользоваться средствами профилактических мероприятий для данной профессии. | 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20 | ОП. 05 Физическая культура |

**Вариант 2**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Код компетенции** | **Наименование компетенции** | **Оцениваемые знания** | **Номер задания** | **Оцениваемые умения** | **Номер задания** | **Наименование дисциплины** |
| **ОК 08** | Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержание необходимого уровня физической подготовленности | **З1** - роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;  **З2** - основы здорового образа жизни;  **З3** - условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии;  **З4** - средства профилактики перенапряжения;  **З5** - средства профилактических мероприятий. | 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20 | **У1**- использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности;  **У2** - применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;  **У3** - пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии;  **У4**- пользоваться средствами профилактических мероприятий для данной профессии. | 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20 | ОП. 05 Физическая культура |

**Вариант 3**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Код компетенции** | **Наименование компетенции** | **Оцениваемые знания** | **Номер задания** | **Оцениваемые умения** | **Номер задания** | **Наименование дисциплины** |
| **ОК 08** | Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержание необходимого уровня физической подготовленности | **З1** - роль физической культуры в общекультурном профессиональном и социальном развитии человека;  **З2** - основы здорового образа жизни;  **З3** - условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии;  **З4** - средства профилактики перенапряжения;  **З5**- средства профилактических мероприятий. | 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20 | **У1**- использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности;  **У2** - применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;  **У3** - пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии;  **У4**- пользоваться средствами профилактических мероприятий для данной профессии. | 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20 | ОП. 05 Физическая культура |

**Вариант 4**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Код компетенции** | **Наименование компетенции** | **Оцениваемые знания** | **Номер задания** | **Оцениваемые умения** | **Номер задания** | **Наименование дисциплины** |
| **ОК 08** | Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержание необходимого уровня физической подготовленности | **З1** - роль физической культуры в общекультурном профессиональном и социальном развитии человека;  **З2** - основы здорового образа жизни;  **З3** - условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии;  **З4** - средства профилактики перенапряжения;  **З5**- средства профилактических мероприятий. | 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20 | **У1**- использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности;  **У2** - применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;  **У3** - пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии;  **У4**- пользоваться средствами профилактических мероприятий для данной профессии. | 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20 | ОП. 05 Физическая культура |

**3.Варианты тестовых заданий**

**Вариант 1**

**Тест по учебной дисциплине ОП. 05 Физическая культура**

**Профессия 08.01.25 Мастер отделочных строительных и декоративных работ**

***Выберите один вариант правильного ответа***

1. Для старта подаются команды:
   1. «На старт!»-и производится выстрел из стартового пистолета;
   2. «На старт!», «Внимание»-и производится выстрел из стартового пистолета;
   3. «На старт!», «Внимание», «Марш»-и производится выстрел из стартового пистолета.
2. Правильный угол отталкивания в беге на средние дистанции составляет:
   1. около 50º
   2. около 40º
   3. около 30º
3. Какое физическое качество развивает бег на длинные дистанции?
   1. Ловкость
   2. Силу
   3. Выносливость
4. По какой команде принимается строевая стойка?
   1. «Становись» или «Смирно»
   2. «Заправиться»
   3. «Нале-ВО»

***Вставьте пропущенное слово:***

1. Перед выполнением прыжка в длину с места нужно сделать разминку и особое внимание уделить разминке мышц \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.
2. Пульс здорового студента при выполнении общеразвивающих упражнениях должен быть \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ уд. в мин.
3. Сед с предельно разведенными ногами в стороны это \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.
4. При выполнении прыжка в длину с места запрещено приземляться на \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ ноги.
5. ***Установите соответствие*** между видом спорта и спортивной обувью.

|  |  |
| --- | --- |
| 1.Кроссовки. | а) хоккей |
| 2.Бутсы. | б) легкая атлетика |
| 3.Шиповки. | в) футбол |
| 4.Коньки | г) баскетбол |

1. ***Установите соответствие между уровнями телосложения и показателями.***

Для людей, интенсивно занимающихся спортом. Подходит формула крепости телосложения: рост (см) – вес (кг) – окружность грудной клетки на выдохе (см). Полученный показатель определяет уровень крепости телосложения.

|  |  |
| --- | --- |
| Уровень телосложения | Показатели |
| 1. Слабое телосложение | А. 10ед. |
| 2. Хорошее телосложение | Б. 26-35ед. |
| 3. Среднее телосложение | В. 36 и более ед. |
| 4. Крепкое телосложение | Г. 21-25ед. |
| 5. Очень слабое телосложение | Д. 10-20ед. |

1. ***Установить соответствие*** между физическими качествами и упражнениями:

|  |  |
| --- | --- |
| Качества: | Упражнения: |
| 1. Выносливость | А. челночный бег, метание предметов |
| 2. Сила | Б. плавание без остановок от 25м до 100м. |
| 3. Скорость | В. пружинящие приседания |
| 4. Ловкость, координация | Г. подвижные игры |
| 5. Гибкость | Д. лазание по канату, шесту, поднимание гантелей. |

1. ***Установите правильную последовательность*** решения задач в обучении технике физических упражнений?
   1. закрепление -
   2. ознакомление -
   3. разучивание -
   4. совершенствование -
2. ***Установите правильную последовательность*** обучения техники броска баскетбольного мяча двумя руками от груди:
   1. Броски мяча со средней дистанции (3м – 3,60м);
   2. Согласованность движений рук и ног;
   3. Броски мяча в сочетании с другими техническими приёмами;
   4. Исходное положение;
   5. Бросок мяча с близкой дистанции (1,5м – 2м);
   6. Выпуск мяча с различной траекторией полёта.
3. ***Определите, в какой последовательности группируются*** общеразвивающие упражнения по их воздействию на мышцы
   1. рук и плечевого пояса
   2. туловища
   3. шеи
   4. ног.

***Выберите несколько вариантов правильного ответа***

1. К показателям, характеризующим физическое развитие человека, относятся? (Отметьте все позиции)
   1. показатели телосложения
   2. уровень и качество сформированных жизненно важных двигательных умений и навыков
   3. показатели здоровья
   4. показатели развития физических качеств
2. Регулярное выполнение комплексов упражнений, составляющих содержание утренней гигиенической гимнастики, способствует? (Отметьте все позиции)
   1. повышению силы и выносливости;
   2. обучению двигательным действиям;
   3. развитию физических качеств;
   4. воспитанию волевых качеств.
3. Какой счёт в волейбольном матче неправильный? (Отметьте все позиции)
   1. 3:2
   2. 3:3
   3. 3:0
   4. 4:0
4. По какой команде принимается строевая стойка? (Отметьте все позиции)
   1. «Становись»
   2. «Смирно»
   3. «Заправиться»
   4. «Нале-ВО»

***Выберите один вариант правильного ответа***

1. Какое максимальное количество партий может быть в одном волейбольном матче?
   1. 3
   2. 4
   3. 5
   4. 6

***Дайте развернутый ответ***

1. Перечислите фазы техники прыжка в длину с разбега.

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Вариант 2**

**Тест по учебной дисциплине ОП. 05 Физическая культура**

**Профессия 08.01.25 Мастер отделочных строительных и декоративных работ**

***Выберите один вариант правильного ответа***

1. Как называется бегун на короткие дистанции?
   1. стайер;
   2. марафонец;
   3. спринтер.
2. Заканчивая дистанцию, может ли бегун сразу (резко) останавливаться?
   1. Нет
   2. Да
3. Бег на длинные дистанции проводиться на расстояние:
   1. 2500 м
   2. 3000 м
   3. 2000 м
4. ***Вставьте пропущенное слово:***

Перед отталкиванием верхняя часть туловища должна находиться в \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ положении.

1. ***Выберите один вариант правильного ответа***

По какой команде начинается движение строевым шагом?

* 1. "Строевым шагом - марш !"
  2. "Шагом - марш !"
  3. "Строевым вперед!"
  4. "Марш строевым!"

1. ***Вставьте пропущенное слово:***

В основных общеразвивающих комплексах не используются \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ упражнения.

1. ***Установить соответствие*** между интенсивностью физической нагрузки и частоте сердечных сокращений:

|  |  |
| --- | --- |
| Объёмы нагрузки: | Параметры частоты с.с. |
| 1. Небольшая | А. 170-200 уд /мин. |
| 2. Нагрузка средней интенсивности | Б. 130-150 уд/мин. |
| 3. Высокая нагрузка | В. 100-130 уд/мин. |
| 4. Нагрузка предельная | Г. 150-170 уд/мин. |

1. ***Выберите один вариант правильного ответа***

Встреча в баскетболе состоит из:

* 1. двух таймов по 20 минут
  2. трёх таймов по 15 минут
  3. четырёх таймов по 10 минут
  4. один тайм 24 минуты.

1. ***Вставьте пропущенное слово:***

Попадание в баскетбольное кольцо с близкого расстояния приносит команде \_\_\_ очка(о)

1. ***Установите правильную последовательность*** обучения техники броска баскетбольного мяча двумя руками от груди:
   1. Броски мяча со средней дистанции (3м – 3,60м);
   2. Согласованность движений рук и ног;
   3. Броски мяча в сочетании с другими техническими приёмами;
   4. Исходное положение;
   5. Бросок мяча с близкой дистанции (1,5м – 2м);
   6. Выпуск мяча с различной траекторией полёта.
2. ***Выберите один вариант правильного ответа.***

Какое минимальное количество игроков в команде должно принимать участие при игре в волейбол?

* 1. 3
  2. 4
  3. 5
  4. 6

1. ***Вставьте пропущенное слово:***

Выполнение спортсменом набора технических элементов различной сложности в гимнастике называется \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.

1. Состояние устойчивого положения тела в пространстве это \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.
2. ***Выберите один вариант правильного ответа***

Какую санкцию в волейболе предусматривает предъявление красной карточки?

* 1. предупреждение
  2. замечание
  3. удаление
  4. дисквалификация

1. Какой старт используют в беге на длинные дистанции?
   1. только высокий старт
   2. высокий и низкий старт
   3. низкий старт
2. ***Укажите целесообразную последовательность*** построения комплекса общеразвивающих упражнений

|  |
| --- |
| А) упражнения на координацию, прыжки |
| Б) упражнения на для рук и плечевого пояса |
| В) упражнения на растягивание, махи |
| Г) упражнения для туловища |
| Д) упражнения на для ног |
| Е) упражнения типа «потягивание» |

1. ***Установите последовательность*** решения задач в обучении технике физических упражнений?
   1. закрепление -
   2. ознакомление -
   3. разучивание -
   4. совершенствование -
2. ***Расставьте в логическом порядке*** фазы в метании малого мяча?
   1. финальное усилие -
   2. разбег -
   3. остановка после выпуска снаряда -
   4. обгон снаряда –
3. ***Дайте развернутый ответ***

Перечислите фазы техники прыжка в длину с разбега.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. ***Установите соответствие*** между видом спорта и упражнением.

|  |  |
| --- | --- |
| 1.Легкая атлетика. | А) кроль на груди; |
| 2.Плавание. | Б) бег на 100м; |
| 3.Баскетбол. | В) верхняя подача; |
| 4.Волейбол. | Г) кувырок вперед; |
| 5.Гимнастика. | Д) бросок по кольцу. |

**Вариант 3**

**Тест по учебной дисциплине ОП. 05 Физическая культура**

**Профессия 08.01.25 Мастер отделочных строительных и декоративных работ**

***Установите правильную последовательность***

1. Определите, в какой последовательности группируются общеразвивающие упражнения по их воздействию на мышцы
   1. рук и плечевого пояса
   2. туловища
   3. шеи
   4. ног.
2. Расположите спортивные игры в порядке возрастания максимально возможного количества игроков одной команды, одновременно находящихся на игровой площадке.
   1. хоккей на траве
   2. баскетбол
   3. пляжный волейбол
   4. волейбол
   5. гандбол
3. Определите, в какой последовательности группируются общеразвивающие упражнения по их воздействию на мышцы
   1. рук и плечевого пояса
   2. туловища
   3. шеи
   4. ног.
4. Расставьте в логическом порядке фазы в метании малого мяча?
   1. финальное усилие -
   2. разбег -
   3. остановка после выпуска снаряда -
   4. обгон снаряда -

***Выберите один вариант правильного ответа***

1. Какой частью тела разрешается пересекать финишную линию?
   1. головой;
   2. рукой;
   3. ногой;
   4. туловищем.
2. Бег на средние дистанции проводиться на расстояние:
   1. 500 м
   2. 800 м
   3. 2500м
3. Как называется финишный бросок?
   1. Спурт
   2. Спрут
4. Учащийся, идущий в колонне первым – это…
   1. Капитан
   2. Направляющий
   3. Дежурный
5. Как начинается игра в баскетболе?
   1. жеребьевкой
   2. спорным броском
   3. вводом мяча из-за боковой линии.

***Выберите несколько вариантов правильного ответа***

1. Регулярное выполнение комплексов упражнений, составляющих содержание утренней гигиенической гимнастики, способствует? (Отметьте все позиции)
   1. повышению силы и выносливости;
   2. обучению двигательным действиям;
   3. развитию физических качеств;
   4. воспитанию волевых качеств.
2. По какой команде принимается строевая стойка? (Отметьте все позиции)
   1. «Становись»;
   2. «Смирно»;
   3. «Заправиться»;
   4. «Нале-ВО».
3. Какие упражнения характерны для заключительной части урока физической культуры?
   1. упражнения «на выносливость»;
   2. дыхательные упражнения;
   3. силовые упражнения;
   4. скоростные упражнения;
   5. упражнения «на гибкость»;
   6. упражнения «на внимание».

***Вставьте пропущенное слово:***

1. Сколько игроков одной команды должно быть на площадке? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
2. В основных общеразвивающих комплексах не используются \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ упражнения.
3. Санкция в волейболе предусматривающая предъявление красной карточки называется \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.
4. Учащийся, идущий в колонне первым – это\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.
5. Встреча в баскетболе состоит из \_\_\_\_ таймов по \_\_\_\_\_ минут.
6. ***Установите соответствие*** между видом спорта и спортивной обувью.

|  |  |
| --- | --- |
| 1.Кроссовки. | а) хоккей |
| 2.Бутсы. | б) легкая атлетика |
| 3.Шиповки. | в) футбол |
| 4.Коньки | г) баскетбол |

1. ***Установить соответстви***е между физическими качествами и упражнениями:

|  |  |
| --- | --- |
| Качества: | Упражнения: |
| 1. Выносливость | А. челночный бег, метание предметов |
| 2. Сила | Б. плавание без остановок от 25м до 100м. |
| 3. Скорость | В. пружинящие приседания |
| 4. Ловкость, координация | Г. подвижные игры |
| 5. Гибкость | Д. лазание по канату, шесту, поднимание гантелей. |

1. ***Установите соответствие между уровню тренированности и показателями.***

Шестимоментная функциональная проба – это измерение изменения частоты сердечных сокращений в процессе выполнения физических упражнений с определённой физической нагрузкой. Функциональные пробы помогают вскрыть отклонения от нормы в деятельности сердца и сосудов.

|  |  |
| --- | --- |
| Уровень тренированности: | Показатели: |
| 1. Хорошо тренированный человек | А. более 500ед. |
| 2. Средне тренированный человек | Б. 300-350ед. |
| 3. Высоко тренированный человек | В. 450-500ед. |
| 4. Плохо тренированный человек | Г. 400-450ед. |
| 5.Нетренированный или имеющий отклонения | Д. 350-400ед. |

**Вариант 4**

**Тест по учебной дисциплине ОП. 05 Физическая культура**

**Профессия 08.01.25 Мастер отделочных строительных и декоративных работ**

***Выберите несколько вариантов правильного ответа***

1. К показателям, характеризующим физическое развитие человека, относятся? (Отметьте все позиции)
   1. показатели телосложения
   2. уровень и качество сформированных жизненно важных двигательных умений и навыков
   3. показатели здоровья
   4. показатели развития физических качеств.
2. Какие упражнения характерны для заключительной части урока физической культуры?
   1. упражнения «на выносливость»;
   2. дыхательные упражнения;
   3. силовые упражнения;
   4. скоростные упражнения;
   5. упражнения «на гибкость»;
   6. упражнения «на внимание».

***Выберите один вариант правильного ответа***

1. Бегун на короткие дистанции для начала бега использует:
   1. высокий старт;
   2. старт с опорой на одну руку;
   3. низкий старт.
2. Обязан ли участник в беге на 800 м первые 100 м пробегать по отдельной дорожке?
   1. Да
   2. Нет
3. Какой старт используют в беге на длинные дистанции?
   1. только высокий старт
   2. высокий и низкий старт
   3. низкий старт
4. Поворот кругом на месте осуществляется:
   1. В сторону левой руки на правом каблуке и на левом носке
   2. В сторону левой руки на левом каблуке и на правом носке
   3. Против часовой стрелки на правом каблуке и на левом носке

***Вставьте пропущенное слово:***

1. Начальной фазой прыжка в длину с места является \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.
2. Ходьба с постепенным замедлением темпа, упражнения на дыхание и на расслабление мышц - такие упражнения называются \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ упражнения.
3. В баскетбол играет \_\_\_\_ команды.

***Выберите один вариант правильного ответа***

1. Какую санкцию в волейболе предусматривает предъявление красной карточки?
   1. предупреждение
   2. замечание
   3. удаление
   4. дисквалификация
2. Что такое акробатическая комбинация:
   1. последовательное выполнение акробатических упражнений
   2. сочетание изученных акробатических элементов в любой очередности
   3. сочетание изученных акробатических элементов в определенной очередности
3. По какой команде принимается строевая стойка?
   1. «Становись» или «Смирно»
   2. «Заправиться»
   3. «Нале-ВО»
4. В каком виде спорта заброшенный мяч может принести одно, два или три очка?
   1. волейбол;
   2. гандбол;
   3. баскетбол;
   4. футбол.
5. ***Установите соответствие*** названия с его содержанием, запишите соответствие цифрами.

|  |  |
| --- | --- |
| **Содержание** | **Название** |
| А) Система физических упражнений с отягощениями, направленная на всестороннюю силовую подготовку и совершенствование телосложения путём развития мышц | 1. Аэробика |
| Б) Система циклических упражнений, требующих проявления выносливости и способствующая совершенствованию функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем | 1. Атлетическая гимнастика |
| В) Система физических упражнений, которые включают в себя выполнение сложных хореографических соединений танцевального характера под музыку | 1. Стрит- джем |

1. ***Установите соответствие*** между видом спорта и временем игры.

|  |  |
| --- | --- |
| 1. баскетбол | А) 2 по 30 мин. |
| 2. гандбол | Б) 2 по 45 мин. |
| 3. футбол | В) 3 по 20 мин. |
| 4. регби | Г) 4 по 10 мин. |
| 5. хоккей | Д) 2 по 7 мин. |
| 6.бокс | Е)12 по 3 мин. |

1. ***Установите соответствие*** между видом спорта и спортивной обувью.

|  |  |
| --- | --- |
| 1.Кроссовки. | а) хоккей |
| 2.Бутсы. | б) легкая атлетика |
| 3.Шиповки. | в) футбол |
| 4.Коньки | г) баскетбол |

1. ***Установите соответствие между состоянием организма и признаками переутомления.***

Утомление – временное состояние организма, характеризующееся снижением работоспособности в результате длительной или чрезмерной нагрузки, которое может перейти в крайнюю степень, носить продолжительный характер или перейти в заболевание – в переутомление. Установите соответствие между состоянием организма и признаками переутомления.

|  |  |
| --- | --- |
| Состояние организма: | Признаки: |
| А. Утомление | 1. Снижение продуктивности труда. |
| Б. Переутомление | 2. Снижение интенсивности и скорости движений. |
|  | 3. Повышенное потоотделение. |
|  | 4. Значительное покраснение кожных покровов. |
|  | 5. Ослабленное внимание |
|  | 6. Одышка |
|  | 7. Учащенное сердцебиение. |
|  | 8. Нарушение координации движений. |
|  | 9.Нарушение согласованности и ритмичности работы разных групп мышц. |
|  | 10. Пропадает желание выполнять какие-либо действия. |
|  | 11. Поверхностное дыхание через рот |
|  | 12. Головная боль, тошнота, рвота. |

1. ***Установите правильную последовательность*** обучения техники броска баскетбольного мяча двумя руками от груди:
   1. Броски мяча со средней дистанции (3м – 3,60м);
   2. Согласованность движений рук и ног;
   3. Броски мяча в сочетании с другими техническими приёмами;
   4. Исходное положение;
   5. Бросок мяча с близкой дистанции (1,5м – 2м);
   6. Выпуск мяча с различной траекторией полёта.
2. ***Установите правильную последовательность***

Условно различают 3 этапа в построении процесса освоения двигательного действия:

* 1. Закрепление и дальнейшее совершенствование двигательного действия;
  2. Начальное разучивание;
  3. Углублённое, детализированное разучивание.

1. ***Установите правильную последовательность*** комплекса специальных упражнений для школьников 13-14 лет с ожирением 1-3 степени:
   1. Ноги на ширине плеч, руки на поясе. Повороты туловища налево и направо с отведением левой (правой) руки в сторону;
   2. Ходьба, высоко поднимая колени;
   3. Сидя на стуле, ноги шире плеч (колени разведены), руки на поясе. Пружинистые наклоны вперёд, доставая руками до носков ног;
   4. Ноги на ширине ступни, руки в стороны. Круговые движения прямыми руками вперёд и назад;
   5. Бег на месте (30сек.), переходящий в ходьбу с постепенным замедлением шага;
   6. Спортивные игры;
   7. Лёжа на полу, руки вдоль туловища. Поднять ноги до прямого угла, затем медленно