



ТВЕРЖДАЮ

Директор техникума

Р.Г. Ахунова

2020 г.

Р.Г. Ахунова

20__ г.

Р.Г. Ахунова

20__ г.

СОГЛАСОВАНО

Председатель Совета Поваров

Карамова Р.К. /

«24» 01 2020 г.

СОГЛАСОВАНО

ООО «Торсервис»

Мухометов Каримов А.С. /

«24» 01 2020 г.

СОГЛАСОВАНО

Директор ООО «Бирь-Два»

Зобер О.Н. /

«24» 01 2020 г.

КОМПЛЕКТ КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ ОГСЭ.04 Физическая культура

43.02.15 ПОВАРСКОЕ И КОНДИТЕРСКОЕ ДЕЛО



РАСМОТРЕНО

На заседании ПЦК УГ 43.00.00 Сервис и туризм

Председатель ПЦК Карам-Карамова

20 <u>19</u> -20 <u>20</u> учебный год.	ПРОТОКОЛ № <u>3</u> от <u>27.12</u>	20 <u>19</u>	Карам-Карамова /
20__-20__ учебный год.	ПРОТОКОЛ № ___ от ___	20__	/ /
20__-20__ учебный год.	ПРОТОКОЛ № ___ от ___	20__	/ /
20__-20__ учебный год.	ПРОТОКОЛ № ___ от ___	20__	/ /

Вариант № 1

Выберите правильный вариант ответа. Возможен только один вариант правильного ответа.

1. Размеры баскетбольной площадки (м):
 - а) 26×14 ;
 - б) 28×15 ;
 - в) 30×16 ;
 - г) 32×18 .
2. Ширина линий разметки баскетбольной площадки (см):
 - а) 5;
 - б) 6;
 - в) 8;
 - г) 10.
3. Диаметр центрального круга площадки (см):
 - а) 300;
 - б) 360;
 - в) 380;
 - г) 400.
4. Какое количество замен разрешается делать во время игры?
 - а) максимум 10;
 - б) максимум 20;
 - в) количество замен не ограничено;
 - г) максимум 25.
5. Высота баскетбольной корзины (см):
 - а) 300;
 - б) 305;
 - в) 307;
 - г) 310.
6. Окружность мяча (см):
 - а) 60 – 65;
 - б) 70 – 75;
 - в) 75 – 78;
 - г) 80 – 85.
7. Размеры баскетбольного щита (см):
 - а) 120×180 ;
 - б) 115×185 ;
 - в) 105×180 ;
 - г) 120×185 .
8. Вес мяча (г):
 - а) 600 – 620;
 - б) 650 – 700;
 - в) 600 – 650;
 - г) 500 – 600
9. Во время игры на площадке с одной стороны может находиться (игроков):
 - а) 4;
 - б) 5;
 - в) 6;
 - г) 8.
10. Какой должна быть высота от пола до щита (см):
 - а) 270;
 - б) 290;
 - в) 275;

- г) 300.
11. Майки игроков должны быть пронумерованы:
- а) от 1 до 10;
 - б) от 4 до 15;
 - в) от 1 до 50;
 - г) от 3 до 20.
12. В каком году появился баскетбол как игра:
- а) 1819;
 - б) 1899;
 - в) 1891;
 - г) 1892.
13. Кто придумал баскетбол как игру:
- а) Д.Формен;
 - б) Д.Фрейзер;
 - в) Д.Нейсмит;
 - г) Уильям Дж. Морган.
14. Капитан команды должен отличаться от других игроков:
- а) другим цветом номера на груди;
 - б) иметь на майке полосу, подчеркивающую номер на груди;
 - в) иметь повязку на руке;
 - г) иметь повязку на голове.
15. Разрешается ли игрокам играть в линзах?
- а) разрешается;
 - б) не разрешается;
 - в) разрешается под собственную ответственность;
 - г) разрешается под ответственностью тренера.
16. Запрашивать тайм-ауты и замены имеет право:
- а) только тренер команды;
 - б) только главный тренер и капитан;
 - в) любой игрок, находящийся на площадке;
 - г) только капитан команды.
17. Встреча в баскетболе состоит из:
- а) двух таймов по 20 минут;
 - б) четырех таймов по 10 минут;
 - в) трех таймов по 15 минут;
 - г) четырех таймов по 20 минут.
18. Может ли игра закончиться ничейным счетом?
- а) может;
 - б) не может;
 - в) назначается переигровка;
 - г) добавляют 2 минуты к игре.
19. Победителем встречи является команда:
- а) выигравшая три четверти;
 - б) выигравшая последнюю четверть;
 - в) набравшая хотя бы на одно очко больше соперника;
 - г) выигравшая вторую половину встречи;
20. Если команда без уважительных причин вовремя не выходит на площадку, то:
- а) ей засчитывается поражение со счетом 0:20;
 - б) необходимо подождать 15 минут;
 - в) игра переносится на другой день;
 - г) команду дисквалифицируют.

Вариант № 2

Выберите правильный вариант ответа. Возможен только один вариант правильного ответа.

1. В каком веке появился волейбол как игра:
 - а) XX;
 - б) XXI;
 - в) XIX;
 - г) XXII.
2. В каком году волейбол входит в программу Олимпийских игр:
 - а) 1964;
 - б) 1991;
 - в) 1997;
 - г) 1999.
3. Какая страна стала Родиной волейбола:
 - а) Россия;
 - б) Франция;
 - в) США;
 - г) Япония.
4. Кто придумал волейбол как игру:
 - а) Джордж Майкен;
 - б) Д.Фрейзер;
 - в) Уильям Дж. Морган;
 - г) Д.Формен.
5. Что означает слово «волейбол»:
 - а) удар с лёта и мяч;
 - б) удар с лёта;
 - в) мяч;
 - г) удар мяча.
6. Основным способом приема и передачи мяча в волейболе является ...
 - а) нижняя передача мяча двумя руками;
 - б) нижняя передача одной рукой;
 - в) верхняя передача двумя руками;
 - г) верхняя передача одной рукой.
7. Верхняя передача мяча выполняется приемом мяча ...
 - а) на все пальцы обеих рук;
 - б) на три пальца и ладони рук;
 - в) на ладони;
 - г) на большой и указательный пальцы обеих рук.
8. При приеме мяча двумя руками снизу не рекомендуется принимать мяч..
 - а) на сомкнутые предплечья;
 - б) на раскрытые ладони;
 - в) на сомкнутые кулаки;
 - г) на прямые руки.
9. Обязательным условием правильного выполнения верхней передачи мяча является ...
 - а) прием игроком стойки волейболиста;
 - б) своевременный выход игрока под мяч и выбор исходного положения;
 - в) своевременное сгибание и разгибание ног;
 - г) своевременное сгибание и разгибание рук.
10. При верхней передаче мяча на большое расстояние передача заканчивается ...
 - а) коротким движением рук и полным выпрямлением ног;
 - б) полусогнутыми руками;
 - в) полным выпрямлением рук и ног;

- г) полусогнутыми ногами.
11. Какой подачи не существует?
- а) одной рукой снизу.
 - б) двумя руками снизу.
 - в) верхней прямой.
 - г) верхней боковой.
12. Выпрыгивание на блок выполняется толчком вверх ...
- а) одной ногой;
 - б) обеими ногами
13. На крупных соревнованиях по волейболу игра проводится из ...
- а) двух партий;
 - б) трех партий;
 - в) пяти партий;
 - г) шести партий.
14. До скольких очков ведется счет в решающей (3-й или 5-й) партии?
- а) до 15 очков;
 - б) до 20 очков;
 - в) до 25 очков;
 - г) до 30 очков.
15. Допускается ли команда волейболистов до участия в соревнованиях, если в ее составе 5 человек?
- а) допускается;
 - б) не допускается;
 - в) допускается с согласия команды соперника;
 - г) допускается с согласия судей.
16. Сколько еще касаний мяча может сделать принимающая подачу команда, если прием мяча с подачи считать первым касанием?
- а) одно;
 - б) два;
 - в) три;
 - г) четыре.
17. Размеры волейбольной площадки (м):
- а) 18×15;
 - б) 18×9 ;
 - в) 17×16;
 - г) 17×9.
18. Высота волейбольной сетки для женщин (см):
- а) 199 м;
 - б) 2,24 м;
 - в) 200 м;
 - г) 2,20 м.
19. Вес волейбольного мяча (г):
- а) 280-300;
 - б) 350;
 - в) 260-280
 - г) 250.
20. Сколько раз можно подбросить мяч для подачи?
- а) 1;
 - б) 2 ;
 - в) 3;
 - г) бесконечно

Вариант № 3

Выберите правильный вариант ответа. Возможно несколько вариантов правильного ответа.

1. «Королевой спорта» называют...
 - а) спортивную гимнастику
 - б) лёгкую атлетику
 - в) шахматы
 - г) лыжный спорт
2. Владимир Куц, Валерий Борзов, Виктор Санеев, Валерий Брумель – чемпионы Олимпийских игр:
 - а) в лёгкой атлетике
 - б) в плавании
 - в) в борьбе и боксе
 - г) в хоккее
3. В беге на длинные дистанции в лёгкой атлетике основным физическим качеством, определяющим успех, является...
 - а) быстрота
 - б) сила
 - в) выносливость
 - г) ловкость
4. Старт в беге в лёгкой атлетике начинают с команды:
 - а) «марш!»
 - б) «начать!»
 - в) «вперёд!»
 - г) «хоп!»
5. Наиболее выгодным в лёгкой атлетике считается начало бега...
 - а) с низкого старта
 - б) с высокого старта
 - в) с полунизкого старта
 - г) из положения «упор лёжа»
6. К Олимпийскому виду эстафетного бега в лёгкой атлетике не относится...
 - а) бег 4 по 100м;
 - б) бег 4 по 400м ;
 - в) бег 4 по 1000м;
7. Назовите снаряд, который не метают в лёгкой атлетике?
 - а) стрела
 - б) копье
 - в) молот
 - г) мяч
8. На дальность полёта спортивных снарядов при метании в лёгкой атлетике не влияет...
 - а) начальная скорость вылета снаряда
 - б) угол вылета снаряда
 - в) высота точки, в которой снаряд покидает руку метателя
 - г) температура воздуха при метании
9. К циклическому виду лёгкой атлетики относится ...
 - а) прыжок с шестом;
 - б) метание молота;
 - в) бег 100 м;
 - г) тройной прыжок.
10. К ациклическому виду лёгкой атлетики относится ...
 - а) ходьба;
 - б) прыжок в высоту;

- в) бег с барьерами;
 - г) марафонский бег.
11. Какой контроль над физической нагрузкой при самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой является наиболее эффективным?
- а) по частоте дыхания;
 - б) по частоте сердечных сокращений;
 - в) по самочувствию;
 - г) по чрезмерному потоотделению.
12. Как называется один из видов бега с искусственными препятствиями?
- а) степ-тест
 - б) стретчинг
 - в) стиплчез
 - г) фартлек.
13. Какой бег не относится к бегу с естественными препятствиями ?
- а) бег по пересечённой местности
 - б) марафонский бег
 - в) кросс
 - г) бег с препятствиями.
14. С чего начинается бег на средние и длинные дистанции ?
- а) с низкого старта
 - б) с высокого старта
 - в) с хода
 - г) с опорой на одну руку
15. Из каких фаз состоит бег на короткие дистанции?
- а) стартование, разгон, финиширование; старт,
 - б) стартовый разбег, бег по дистанции, финишный рывок;
 - в) набор скорости, финиш;
 - г) стартовый разгон, бег вперёд, финишный толчок.
16. Как влияет на бег чрезмерный наклон туловища бегуна вперёд?
- а) сокращает длину бегового шага;
 - б) увеличивает скорость бега;
 - в) способствует выносу бедра вперёд-вверх;
 - г) помогает скоординировать движения.
17. К чему приводит широкая постановка ступней при беге?
- а) улучшению спортивного результата;
 - б) увеличению длины бегового шага;
 - в) снижению скорости бега;
 - г) более сильному толчку ногой.
18. К чему приводят сильно сжатые кулаки и излишнее напряжение плечевого пояса при беге? ...
- а) повышению скорости бега
 - б) скованности всех движений бегуна;
 - в) увеличению длины бегового шага;
 - г) более сильному отталкиванию ногами.
19. К чему приводит прямое положение туловища при беге (или его наклон назад)?
- а) узкой постановке ступней;
 - б) свободной работе рук;
 - в) незаконченному толчку ногой;
 - г) снижению скорости бега.
20. Чем отличается техника бега на короткие дистанции от техники бега на средние и длинные дистанции?
- а) наклоном головы.

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

Вариант № 4

Выберите правильный вариант ответа. Возможен только один вариант правильного ответа.

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) тренированность;
 - в) закаленность;
 - 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;
 - г) в Греции.
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;
 - г) ничего из выше перечисленного.
14. При физической работе в душном помещении или одежде, которая плохо пропускает воздух, может возникнуть:
- а) ожог;
 - б) тепловой удар;
 - в) перегревание;
 - г) солнечный удар.
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.
18. Люди, систематически занимающиеся физическими упражнениями в сочетании с использованием оздоровительных сил природы, отличаются:
- а) фагоцитарной устойчивостью;
 - б) бактерицидной устойчивостью;
 - в) специфической устойчивостью;
 - г) не специфической устойчивостью.
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;
- г) наличие болевых ощущений, самочувствие.

Вариант №5

Выберите правильный вариант ответа. Возможен только один вариант правильного ответа.

1. В каком году впервые лыжные гонки были включены в программу зимних Олимпийских игр?
 - а) 1956г, Италия
 - б) 1924г, Франция
 - в) 1952г, Норвегия
2. В каких странах наиболее развит лыжный спорт?
 - а) Франция, Бельгия, Германия
 - б) Швеция, Норвегия, Финляндия
 - в) Англия, Италия, Испания
3. По структурным биомеханическим признакам лыжные гонки носят:
 - а) физические упражнения ациклического характера
 - б) комбинированные физические упражнения
 - в) физические упражнения циклического характера
4. Лыжные гонки преимущественно развивают физическое качество:
 - а) быстроту
 - б) силу
 - в) выносливость
5. Каким должен быть старт в индивидуальных гонках лыжников на официальных соревнованиях?
 - а) одиночным
 - б) парным
 - в) общим
6. Как называется вид спорта, сочетающий лыжные гонки со стрельбой?
 - а) армреслинг
 - б) биатлон
 - в) бобслей
7. Обучение передвижению на лыжах начинают с:
 - а) поворота на месте
 - б) подъемов и спусков
 - в) ступающего и скользящего шага
8. Название лыжных ходов (попеременный или одновременные) даны по работе:
 - а) ног
 - б) туловища
 - в) рук
 - г) Произвольно
9. Каким ходом преимущественно преодолевают дистанцию биатлонисты?
 - а) Коньковый
 - б) Классический
 - в) Четырехшажный
10. В каких видах спорта соревнуются лыжные двоеборцы?
 - а) Слалом, лыжные гонки
 - б) Прыжки с трамплина, биатлон
 - в) Фристайл, скоростной спуск
 - г) Лыжные гонки, прыжки с трамплина
11. Самый распространенный лыжный ход:
 - а) попеременный двухшажный
 - б) попеременный четырехшажный
 - в) одновременный бесшажный
 - г) одновременный одношажный

12. Какая дистанция на Всероссийских соревнованиях у мужчин лыжников является максимальной по протяженности?
- а) 70
 - б) 50
 - в) 40
 - г) 60
13. Какая дистанция на Всероссийских соревнованиях у женщин лыжниц является максимальной по протяженности?
- а) 30
 - б) 50
 - в) 40
 - г) 45
14. При передвижении на лыжах применяют одновременный:
- а) двухшажный
 - б) трехшажный
 - в) четырехшажный
15. В соревновании по лыжным гонкам для обгона лыжник подает сигнал:
- а) касанием рукой лыжника
 - б) касание палкой лыж соперника
 - в) наездом на пятки лыж соперника
 - г) голосом
16. Можно ли не уступать лыжню сопернику во время лыжной гонки?
- а. нет, обязан уступить в любом случае
 - б. можно
 - в) только в том случае, если до финиша остается 200 м и менее
17. Какой способ (ход) передвижения на лыжах появился раньше – коньковый или классический?
- а) коньковый
 - б) классический
18. Какой длины должны быть лыжи для конькового хода?
- а) эти лыжи должны быть на 5-10 см длиннее, чем лыжи для классического хода
 - б) эти лыжи должны быть на 10-20 см короче, чем лыжи для классического хода
 - в) длина лыж не имеет значения
19. Какой длины должны быть лыжные палки для конькового хода?
- а) на 10-15 см короче, чем в классическом ходе
 - б) на 10-15 см длиннее, чем в классическом ходе
 - в) одинаковые по высоте как и в классике
20. В экстренных случаях при спуске с горы лыжнику приходится выполнять «торможение падением». Как оно выполняется?
- а) присесть и упасть вперед по ходу спуска
 - б) присесть и упасть на спину, палки держать кольцами назад
 - в) глубоко присесть и упасть назад в сторону, лыжи развернуть поперек склона.

Ключ к тестам

№ вопроса	Вариант 1	Вариант 2	Вариант 3	Вариант 4	Вариант 5
1	Б	В	Б	В	Б
2	А	А	А	В	Б
3	Б	В	В	А	В
4	В	В	А	В	В
5	Б	А	А	А	А
6	В	В	В	Б	Б
7	В	А	А	В	В
8	В	Б	Г	А	В
9	Б	Б	В	В	А
10	Б	В	А	Б	Г
11	Б	Б	Б	Б	А
12	В	Б	В	В	Б
13	В	В	Б	А	А
14	Б	А	Б	Б	А
15	А	Б	Б	Б	Г
16	Б	Б	А	Г	В
17	Б	Б	В	Г	Б
18	Б	В	А	Г	Б
19	В	В	Г	Б	Б
20	Б	А	В	Б	В